

Der **TEMPELRITTER**
 GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFER ORTSTEILE

www.zeitraffer-medien.de

GLUTHITZE

Warum wir trotzdem gut durch den August gekommen sind

Mariendorf
Bau- und Staustelle s. S. 8-9

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

Ein Hoch auf alle, die uns gut durch die Hitze gebracht haben

6 Veranstaltungen

So toll wird der September

8 Stadtentwicklung

Baustelle Mariendorf 1

(im Volkspark wird der Teich abgelassen)

9 Stadtplanung

Baustelle Mariendorf 2

(viele neue Wasserleitungen)

10 Immobilien

Leere Läden: Tristesse im Hochhausblock

12 Ratgeber Gesundheit

Neue Studie: Wer früher isst, senkt das Krebsrisiko

14 Ratgeber Familie

Tipps für einen ruhigen Baby-Schlaf

15 Ratgeber Gesundheit

Die Sommergrippe grassiert

16 Ratgeber Auto

Warum ein Wertgutachten wertvoll ist

17 Ratgeber Beruf

Gute Zukunft für Dachdecker

Seite 18 Kultur

Das Leseeparadies von Lichtenrade

Seite 19 Public Relation (PR)

Das Blumenhaus, dem die Kunden vertrauen

Der
TEMPELRITTER
GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFER ORTSTEILE

www.zeitraffer-medien.de

Online lesbar unter: www.zeitraffer-medien.de

Der Sommer, der uns nachdenklich macht



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Am Anfang haben wir uns noch alle gefreut. Der April viel weniger launisch und regnerisch als sonst, stattdessen ein toller Frühlingsmonat. Der Mai schon angenehm sommerlich warm, der Juni Hochsommer pur. Und es schien nur Gewinner zu geben: Eisläden, Freibäder und alle Menschen, die gern Sonne tanken.

Doch langsam, nachdem der Rausch verflogen war und sich immer mehr Menschen abkühlende Gewitter geradezu herbeiwünschten, kamen die Nachteile der Hitzewelle zum Vorschein: Die Dürre hat der Ernte so zugesetzt, dass wir schon bald drastische Preiserhöhungen bei Lebensmitteln befürchten müssen. Rettungsdienste und Notaufnahmen arbeiten am Limit, um die vielen Zusammengebrochenen zu versorgen. Wenn am Ende Bilanz gezogen wird, müssen wir damit rechnen, dass die Zahl der Hitzetoten aus dem Rekordsommer 2003 – europaweit 70.000 – möglicherweise noch überschritten wird. Und die Aussicht, vor der Experten immer eindringlicher warnen, vielleicht schon in weniger als 20 Jahren nur noch solche extremen Sommer zu bekommen, wenn nicht dringend etwas gegen den Klimawandel getan wird, sollte uns alle nachdenklich machen. Hoffentlich sogar diejenigen unter uns, die bisher nicht glauben wollten, dass sich unser Klima in den letzten Jahrzehnten bereits verändert hat. Überlegen wir doch mal: Haben wir beispielsweise vor 30 Jahren schon Ähnliches erlebt? Erst Hitzewellen, dann Überschwemmungen durch brutale Gewitter, dann wieder furchtbare Trockenheit? Ich glaube nicht...

Warum der heiße August bei uns trotzdem noch ganz erträglich war, was Menschen in diesem Monat alles auf die Beine gestellt haben – und wie es im September weitergeht –, das lesen Sie auf unseren Seiten 4 bis 7.

Und wenn die Hitze auch noch so groß ist, die Baustelle Berlin kennt keine Sommerpause. Was sich in Mariendorf zurzeit und demnächst so alles im Stadtbild tut, erfahren Sie auf den Seiten 8 und 9.

An Krebs, dieser Geißel der Menschheit, wird seit nahezu 100 Jahren herumgeforscht. Der alles entscheidende Durchbruch ist bisher noch nicht gelungen, doch haben Forscher auf der ganzen Welt immer wieder kleine Erfolge erzielt. Ein weiterer scheint jetzt in Spanien gelungen zu sein: Dort hat ein Team herausgefunden, dass ein frühes Abendessen das Krebsrisiko reduzieren kann. Wie die Mediziner zu dieser Erkenntnis kamen – das steht auf Seite 12.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr Matthias Bothe!



Ein Hoch auf Euch!
... und alle, die uns gut durch den heißen August gebracht haben



Dieser August war ein Monat der Superlative: Nicht nur, was die Glut- hitze angeht, die uns nach und nach immer mehr zu schaffen gemacht hat, sondern auch was die Menschen betrifft, die uns die hohen Temperaturen erträglicher gemacht haben. Ganz egal, ob Eisverkäufer oder Rettungssanitäter, Cheerleaders oder Pferdesportler – sie alle haben dabei geholfen, uns gut durch den August zu bringen.

Ob auf dem Deutsch-Amerikanischen Volksfest oder beim Derby auf der Trabrennbahn Mariendorf, ob an Straßenbaustellen oder Döner-Imbissen, ob in den langen Schlangen, die sich vor den Freibädern oder den Eisläden im Süden bildeten – überall hatten diejenigen, die der Hitze am meisten ausgesetzt waren, auch noch ein freundliches Lächeln auf den Lippen.

Auch für die Frauen und Männer, die sich beruflich mit dem Wetter beschäftigten, ist der August 2018 zwar ein sehr warmer, aber nicht unbedingt ein rekordverdächtiger. „Die 38 Grad im Schatten, die in Teilen der Stadt am heißesten Tag des Jahres, dem 8. August, gemessen wurden, sind sehr heiß, aber wir hatten in Berlin auch schon mal Tage mit 39 Grad“, sagt Thomas Dümmel, Meteorologe an der Freien Universität Berlin (FU).

Immerhin war es heiß genug, um in den Spitzen der Senatsverwaltungen außergewöhnliche Entscheidungen zu treffen: Bei mehr als 35 Grad Außentemperatur konnten die Beamten ihre aufgeheizten Stuben schon um 14 Uhr verlassen – hitzefrei!

Solch ein Glück hatten die Arbeiter, die an den vielen Straßenbaustellen im Süden Berlins werkeln, nicht. „Hitzefrei gibt’s bei uns nicht – es muss schließlich voran gehen“, sagt Arbeiter Winfried Schröder (47). Sein Tipp gegen die lodernde Glut vom Himmel: „Trinken, trinken, trinken – während der Arbeitszeit mindestens drei große Flaschen Mineralwasser. Bierchen erst nach Feierabend.“ Auch er räumt ein: „Abends ist man ganz schön platt, das merkt man schon. Außerdem wird man ja nicht jünger.“

Kiara (6), die gerade die Kita abgeschlossen hat und den freien August vor ihrer Einschulung genießen konnte, hat ihr eigenes Rezept: „Vormittags ins Ankegelbad, später ein schönes Eis. Und erst, wenn die Sonne am frühen Abend langsam untergeht, geht’s auf den Spielplatz. Und dann auch nur in den Schatten.“

Nach Sonnenuntergang war auch beim 57. Deutsch-Amerikanischen Volksfest (DAV) auf dem alten Mariendorfer Gaswerkgelände am meisten los. „Wir müssen es ganz klar sagen: Die große Hitze hat uns schon zu schaffen gemacht“, so Veranstalter Thilo-Harry Wollenschlaeger zum TEMPELRITTER. Dennoch düften auch diesmal wieder ähnlich viele Besucher gekommen sein wie 2017 – damals waren es rund 300.000. Wollenschlaeger erklärt, wie das ideale Volksfest-Wetter auszusehen hat: „Morgens wolkig und um die 23 Grad. Ab mittags kann’s ruhig ein bisschen wärmer werden. Aber bitte nicht über 30 Grad.“

Insgesamt zieht er aber eine positive Bilanz der Veranstaltung: „Es war klasse. Daran werden wir nächstes Jahr anknüpfen.“ Kein Wunder, denn beim DAV wimmelte es mal wieder nur so von tollen Attraktionen. Eine der größten neben dem 70-Meter-Looping: das Riesenrad, das sogar göttlichen Beistand bekam – in einer Zeremonie wurde es von Pfarrer Sascha Ellinghaus (Katholische Circus- und Schaustellerseelsorge) getauft. „Und besonders schön in diesem Riesenrad war das Candlelight-Dinner“, freut sich DAV-Medienchef Bernd Schwintowski. Über RTL hatten die Veranstalter 24 Liebespaare eingeladen, in den geschmückten Gondeln ein Gläschen Sekt zu genießen.



Ganz lässig auf einem alten Armee-Jeep wurde DAV-Veranstalter Thilo-Harry Wollenschlaeger von einer TV-Reporterin interviewt.

Schwintowski: „Super angenommen wurde auch unser amerikanisches Eis in den Geschmacksrichtungen Vanille, Erdbeer und Schoko, das ansonsten ausschließlich für die US-Armee produziert wird. Und natürlich die spektakulären Auftritte unserer Cheerleader und der Country- und Western-Bands.“ Und: Die beiden Alliierten-Museen, die kostenlos besucht werden durften, waren stets rappellvoll. Veranstalter Wollenschlaeger: „Wir überlegen deshalb, den Gratisbereich kommendes Jahr noch weiter auszubauen.“

Im Britzer Garten ließen sich Hunderte Kinder in ihren Ferien weder von der Sonne noch von ganzen Wespen-Armeen abschrecken, weiter an ihrem Lehm Dorf zu bauen. Mauern, verputzen, streichen – das machte das „Makunaima“ wieder zu einem großen Abenteuer.

Auf der Trabrennbahn, nur ein paar Kilometer entfernt, wurde im August Geschichte geschrieben. Das heißt: Ein Mann schrieb Geschichte. Der niederländische Sulkyfahrer Robin Bakker gewann das alljährlich ausgetragene Derby zum vierten Mal hintereinander – eine einmalige Leistung.

In dem mit 216.000 Euro dotierten Rennen konnte keiner seiner zehn Gegner Bakkers dreijährigem Hengst „Mister F Daag“ auch nur annähernd das Wasser reichen. Der Traber stürmte 200 Meter vor dem Ziel energisch an die Spitze und raste zu einem neuen Rennrekord. In der langen Geschichte des schon seit 1895 ausgetragenen Rennens war noch nie ein Pferd so schnell wie der vierbeinige „Mister F Daag“.

Nach seinem triumphalen Erfolg blieb der sympathische Holländer ganz bescheiden, seine ersten Worte galten seinen Mitstreitern: „Ich bin nur der Mann, der im Sulky des Pferdes saß. Die Ehre gebührt dem gesamten Stallteam. Denn nur wenn alle Hand in Hand arbeiten und an einem Strang ziehen, kann man Dinge bewegen.“ Wie recht er damit hat!



Auch das gibt’s nur in Berlin: Pfarrer Sascha Ellinghaus (Mitte) tauft das Riesenrad auf dem Volksfestgelände. Foto: MedienDienst Schwintowski



Foto: STADT UND LAND Wohnbauten-Gesellschaft mbH

Flugzeuge dürfen über Tempelhof schon lange nicht mehr fliegen – dafür aber Drachen! Im vergangenen Jahr kamen über 50.000 Besucher zum Festival der Riesendrachen.

... und das heizt uns im September ein

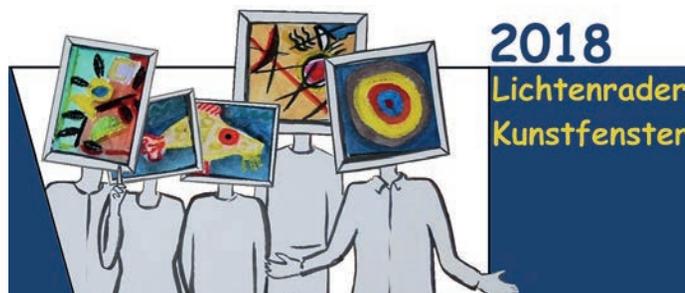
Der heiße August hat uns ganz schön zugesetzt, aber eine Atempause gewährt uns auch der September nicht: Im Süden wird – wieder mal – gefetet, was das Zeug hält. Ein Highlight jagt das andere - Wein- und Winzerfest in Lichtenrade, Oktoberfest auf Schloss Diedersdorf, Tag der offenen Tür und Drachenfest auf dem Airport und, und, und...

Einchecken, anschnallen und einen ganz besonderen Tag erleben, heißt es am 1. September (Sonnabend) auf dem Gelände des ehemaligen **Zentralflughafens Tempelhof**. Herzstück der Veranstaltung ist das Vorfeld des Flughafens, das Sie über das Tempelhofer Feld erreichen. Ab 12.30 Uhr erwarten Sie – bei freiem Eintritt - Gebäudeführungen, spannende Ausstellungen, Informationen und Vorträge hochrangiger Politiker sowie natürlich Sommer-Feeling bei Musik, Shows und zahlreichen Angebote für die ganze Familie. Mehr als 20 Stände locken mit gastronomischen Leckereien - vom Hot Dog über Softeis bis hin zu vegetarischen Spezialitäten. Ulkig: Unter dem Vordach steigt ein Massenkaraoke-Singen, außerdem können Kids malen, basteln, Papierflieger steigen lassen, Graffiti sprühen oder Feuerwehrmann spielen.

Nur ein paar Kilometer entfernt gibt's am gleichen Tag in der Viktoriastraße 10-18 (und auch am Sonntag, 2. September) ein Straßenfest der **Ufa-Fabrik** mit buntem Programm. Der Eintritt ist frei, geonnen wird am Sonnabend um 12, am Sonntag schon um 10 Uhr.

Ebenfalls am Sonnabend beginnt in Lichtenrade das **11. Kunstfenster in den Schaufenstern** entlang der Bahnhofstraße. Eröffnet wird – mit Klezmer, der jüdischen Volksmusik - um 14.30 Uhr bei „IKT Stadtindianer“

in der Mellener Straße 28. Beim anschließenden Schaufenster-Galerie-Spaziergang kann eine breite Vielfalt an Kunst (Malerei, Grafik, Fotografie, Collagen, Plastiken) besichtig oder auch gekauft werden. Die Veranstaltung, an der sich über 50 Künstler (überwiegend aus Lichtenrade) beteiligen, läuft bis zum 29. September.



Weitere Infos unter www.Lichtenrader-kunstfenster.de.

Bleiben wir doch gleich in Lichtenrade, wo man auch von Rotwein blau werden kann: Vom 7. (Freitag) bis 9. September (Sonntag) steigt rund um den idyllischen Dorfteich in Alt-Lichtenrade das mittlerweile **31. Wein- und Winzerfest**. Damit kehrt die Party, nach Jahren in der Bahnhofstraße, an den Ort zurück, wo alles seinen Anfang nahm – dort fand in den 1950-er Jahren das erste innerstädtische Baumblütenfest statt. Rund 30 Winzer aus allen deutschen Anbaugebieten, aus Österreich, Frankreich, Spanien und Portugal werden ihre edlen Tropfen im südlichten Stadtteil Berlins präsentieren. „Menschen, die Wein machen, treffen auf diejenigen, für die sie das tun: persönlich, kompetent und vor allem gut gelaunt“, verspricht ein Sprecher der Arbeitsgemeinschaft Bahnhofstraße. Bei freiem Eintritt spielen unter ➔



→ anderem die Jazzpolizei und Lorenz & das Taschenbluesorchester auf. Als Besucherin wird außerdem Mara Walz, die deutsche Weinkönigin aus Baden-Württemberg, erwartet. Geöffnet ist Freitag ab 16, Sonnabend ab 12 und Sonntag ab 11 Uhr.

Die **Rudower Meilen** sind bei Berlinern und Touristen offenbar so beliebt, dass es immer gleich zwei davon gibt - eine im Frühling und eine im September. Der Neuköllner Ortsteil wird in Alt-Rudow und in der Krokusstraße zum klassischen Rummel mit Fahrgeschäften, lauter Musik und Imbissbuden, aber auch mit Kunsthandwerk. Besonders Kinder können mit Zuckerwatte und Ballons ihren Spaß haben. Die Septembermeile steigt am 1. und 2. September. Am ersten Tag ist ab 12, am Sonntag schon ab 11 Uhr geöffnet.

Unfassbar, wie die Zeit vergeht! Schon zum 25. Mal wird mittlerweile im großen Festzelt von **Schloss Diedersdorf zum Berlin-Brandenburgischen Oktoberfest** geblasen. Es läuft vom 28. September (Freitag, mit Fassbier-Anstich) bis zum 20. Oktober. „Alle Preise bleiben genau wie 2017“, versprechen die Veranstalter. Das heißt: Eine original Münchner Leberknödelsuppe kostet 4,90 Euro, Weißwürste mit süßem Senf und Brezel gibt's für 5,90 Euro, Das halbe Hendl vom Grill mit Pommes für 9,90 € oder die knusprige Schweinshaxn (gut 1,2 Kilo) mit Krautsalat und Landbrot für 18,90 €. Dazu schmeckt die Maß Löwenbräu-Bier (1 Liter) für 10,50 Euro. Immer freitags gibt es während der „Happy Mass“ von 17 bis 18 Uhr eine weitere Maß des süffigen Getränks gratis dazu. Natürlich wird das Festzelt auch wieder von krachlederner bayerischer Unterhaltungsmusik durchgerüttelt. Unter anderem zeigt die Band „Die wilden Buben“, was in Bayern so abgeht.



Foto: Frank Hauke

Fröhliche und ausgelassene Stimmung beim Oktoberfest in Schloss Diedersdorf

Der Eintritt zu den meisten Veranstaltungen beträgt 6,90 Euro, einige sind gratis. Sonnabends ist immer von 14.30 bis 23 Uhr geöffnet, an den Sonntagen geht es zwischen 11 und 17 Uhr beschaulicher zu. An Werktagen ist

ab 17 Uhr geöffnet. Platzreservierungen sind in jedem Fall empfehlenswert. Vom nahegelegenen Bahnhof Blankenfelde fahren übrigens Shuttle-Busse bis zum Schloss am Kirchplatz 5-6 in Großbeeren. Weitere Infos unter Telefon 03379-35350 oder im Internet unter www.schlossdiedersdorf.de.

Ein Oktoberfest der etwas anderen Art veranstaltet übrigens das **Hotel Holiday Inn Berlin Airport** (Schönefeld, Hans-Grade-Allee 5): Dort steht der Brunch am 2. September (ab 11.30 Uhr) unter dem Motto „Zeigen Sie Ihre schönste Tracht“. Das bedeutet: Das Ausführen Ihrer prächtigsten Tracht ist ausdrücklich erwünscht und wird sogar belohnt – die schönsten weiblichen und männlichen Klamotten werden mit je einem Brunch-Gutschein prämiert. Das Kulinarische kommt natürlich auch nicht zu kurz: Gebruncht werden original Wiesen-Schmankerln – unter anderem aus Ochsenbraterei und Hendlgrill. Nur ganz am Rande sei erwähnt, dass am 28. Oktober am gleichen Ort ein zünftiger Österreich-Brunch angeboten wird. Bei böhmisch-egerländischer Blasmusik kann unter anderem Altwiener Tafelspitz geschmaust werden. Und auch dort gilt: Die schönsten Trachten werden prämiert. Reservierungen für beide Events unter conference@holidayinn-berlin.de. Weitere Infos unter www.holidayinn-berlin.de



O'zapft is!

Noch einmal zurück zum Flughafen Tempelhof: Die kommunale Wohnungsbau-gesellschaft „Stadt und Land“ bittet am 22. September (Sonnabend) von 11 bis 20 Uhr zum „**Festival der Riesendrachen**“. Versprochen wird ein tolles Programm für die ganze Familie, unter anderem mit Vorführungen von Großdrachen. Der Eintritt ist frei. Im vergangenen Jahr kamen übrigens mehr als 50.000 Besucher.

Es ist klein, aber fein – das **Stadtteilstfest** in der Domagkstraße in Marienfelde. Und es ist bei den Menschen im Kiez so beliebt, dass es mittlerweile zum 20. Mal stattfindet. Diesmal ist es am 15. September (Sonnabend) zwischen 13 und 17 Uhr soweit. Soziale Initiativen und Träger des Stadtteils bieten Spiel, Spaß und Unterhaltung. Essen und Trinken gibt's zu zivilen Preisen.

Auch die evangelische **Paulus-Kirchengemeinde Tempelhof** veranstaltet ein Kiezfest. Los geht's am 8. September (Sonnabend) um 14 Uhr am Festplatz Wolfring/Ecke Boelckestraße.

Der
TEMPELRITTER
GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFFER ORTSTEILE
ERSCHEINT MONATLICH

www.zeitraffer-medien.de

Amt gräbt Ententeich das Wasser ab

Großsanierung im Volkspark Mariendorf: Für rund 2 Millionen Euro soll ab Herbst unter anderem der Blümelteich (im Volksmund Ententeich) aufgemöbelt werden. Dabei will das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg vorübergehend auch das Wasser ablassen.

Schwäne ziehen majestätisch ihre Kreise, Modellsegelboote tuckern langsam durch das grünlich-schimmernde Wasser, drumherum flanieren Familien mit spielenden Kindern – der Ententeich ist die Perle des 13 Hektar großen Volksparks. Doch die Idylle, nur einen Steinwurf vom tosenden Mariendorfer Damm entfernt, trägt. Das Gewässer ist dringend sanierungsbedürftig.

Christiane Heiß (58, Grüne), zuständige Stadträtin für Bürgerdienste, Ordnungs-, Straßen- und Grünflächenamt, stellte die Planung dafür jetzt gemeinsam mit dem Landschaftsplanungsbüro „Topos“ und dem Potsdamer Ingenieurbüro Obermeyer vor. Dabei kam heraus: „Es kommt einiges an Arbeit auf uns zu“, so die Stadträtin.

Beispielsweise ist die Uferbefestigung an einigen Stellen so marode, dass manche Bereiche nicht mehr betreten werden dürfen. Die Freitreppe am Ostufer ist von Moos überwachsen, und vom so genannten Steg der Segler ist nur noch eine Inselgruppe übrig. Der Höhepunkt der Sanierungsarbeiten liegt jedoch unter dem gut zwei Meter tiefen Wasser: „Auf dem Grund hat sich im Lauf der Jahrzehnte eine teilweise bis zu 70 Zentimeter dicke Schlammschicht gebildet“, sagt Wasserbauingenieur Ludwig Obermeyer. „Die nimmt mittlerweile 35 Prozent des Gesamtvolumens ein, muss deshalb abgetragen werden.“



Stadträtin Christiane Heiß (58, Grüne) ist gelernte Diplom-Ingenieurin für Landschaftsplanung. Foto: Moser

Dafür muss der Teich zunächst abgefischt, dann leergesaugt werden. Ein Bagger soll den Schlamm anschließend ausheben und für die Entwässerung zu mehreren Haufen aufschichten, bevor sie schließlich abtransportiert werden. Nach der Trockenlegung müssen einige Bäume, deren Wurzeln in die marode Uferbefestigung hineingewachsen sind, gefällt werden (die Bäume sollen später durch neue ersetzt werden). Dann kann mit der Erneuerung der Uferbefestigung begonnen werden. In der Nähe des Gewässers wird gleichzeitig ein Brunnen gebohrt, der den Ententeich zum Ende der Arbeiten wieder auffüllt. Der hochgewachsene Röhrichtbestand soll entfernt und durch niedrigeren ersetzt werden, so dass Spaziergänger dann wieder freie Sicht vom Mariendorfer Damm bis zum Stadion im Osten des Parks haben. Im kommenden Frühjahr soll bereits alles fertig sein.



Blick über die marode - von Unkraut und Moos überwucherte Freitreppe - am Ostufer des Blümelteichs zum Mariendorfer Damm.

So gut der Plan klingt, einigen Anwohnern macht er auch Sorgen: „Hoffentlich werden durch die Sanierung nicht Fische, Schwäne und Enten vertrieben“, meint Thomas Gumz (61). „Gerade die Schwäne sind sehr scheu und dürfen nicht verschreckt werden.“

Der Volkspark in Zahlen und Fakten

Im ersten Berliner Bebauungsplan von 1906 war er noch gar nicht vorgesehen, Straßen und Wohnhäuser sollten an seiner Stelle entstehen. Schon ein paar Jahre später wurde allerdings ein Gemeindepark angedacht, der jedoch wegen des Ersten Weltkriegs zunächst nicht angelegt werden konnte. Das änderte sich nach Kriegsende, so dass der Park – mit Unterbrechungen – zwischen 1923 und 1931 entstand.

Es gibt dort einen kleinen Hang („Rodelberg“) und neben dem an drei Seiten eingefassten Blümelteich (rund 12.500 Quadratmeter Fläche) noch drei weitgehend naturbelassene und umpflanzte Teiche (Dillgesteich, Kleiner Teich und Eckernpfuhl) sowie den Rosengarten. Die nach dem Zweiten Weltkrieg dringend notwendige Sanierung des Parks erfolgte in den 1950er Jahren. In dieser Zeit entstand auch das Sommerbad Mariendorf. Später wurde das „Volksparkstadion“ mit einer überdachten Tribüne versehen, so dass von den 10.000 Plätzen nun 2.000 wettergeschützt sind. Zusätzlich gibt es zwei Kunstrasenplätze mit Flutlichtanlage und einen Hockeyplatz.

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



Nichts geht mehr! Vom Mariendorfer Damm kann voraussichtlich bis Mai kommenden Jahres nicht mehr in die Eisenacher Straße abgeboten werden.

Letzte Ausfahrt Eisenacher Straße

Baustelle Mariendorf: In der Eisenacher Straße geht zurzeit kaum noch etwas. Und in nicht allzu ferner Zeit soll es auch in Alt-Mariendorf wieder mal eng werden.

Der Mann im Opel Zafira wollte routinemäßig nach rechts abbiegen, vom Mariendorfer Damm in die Eisenacher Straße. In letzter Sekunde sah er das „Durchfahrt verboten“-Schild, ging auf die Bremse. Was dann folgte, war ein Hupkonzert von hinten und die Lichtthupe eines anderen Fahrers von vorn.

Kein Einzelfall in diesen Tagen: Die Eisenacher Straße ist in westlicher Richtung Einbahnstraße, die Zufahrt vom Mariendorfer Damm nicht möglich. Bereits seit Mitte Juni erneuern die Wasserbetriebe im Bereich der Kreuzung Mariendorfer Damm/Eisenacher Straße und in der Eisenacher Straße zwischen Mariendorfer Damm und der Kreuzung Kosleckweg/Steinhellenweg Trinkwasserleitungen, rund einen Kilometer Regen-, Schmutzwasser- und Hausanschlusskanäle sowie zahlreiche Schächte.

Ein Sprecher der Wasserbetriebe: „Diese Arbeiten dauern voraussichtlich bis Mai kommenden Jahres. Sie werden in mehreren Abschnitten ausgeführt und mit der Straßenverkehrsbehörde, der Verkehrslenkung Berlin, dem Tiefbauamt und der BVG abgestimmt.“ Die Eisenacher Straße ist abschnittsweise halbseitig gesperrt und wird vorübergehend als Einbahnstraße geführt. Der 282-er Bus fährt in Richtung Dardanellenweg über eine Umleitungsstrecke durch Westphal- und Kosleckweg. Eine Fahrradumfahrung gibt es auch. Der Sprecher: „Zeitweise kann es während der Arbeiten immer mal wieder zu Wasserabschaltungen kommen. Anwohner werden durch Aushänge in ihren Häusern informiert, Gewerbetreibende und Geschäftsinhaber werden von uns persönlich informiert.“ Wer noch Fragen hat, kann die Bauleitung unter 030 – 864 423 886 erreichen.

Und das ist noch längst nicht alles zum Thema Wasser und Mariendorf. Erinnern Sie sich noch, als vor gut zwei Jahren das dicke Abwasserrohr unter

dem Mariendorfer Damm in Höhe Prühßstraße geplatzt war? Gut ein halbes Jahr war die Ausfallstraße Richtung Süden teilweise oder komplett gesperrt. Auf den Ausweichstraßen gab es Dauerstau. Die Wasserbetriebe verbanden damals die Reparatur mit einer Sanierung des mehr als 100 Jahre alten Rohrs zwischen Prühßstraße und Alt-Mariendorf. Dabei wurde aber der Kreuzungsbereich Alt-Mariendorf ausgespart, wo das Rohr dann unterhalb der Straße Alt-Mariendorf abknickt. Diese Arbeiten werden nun im kommenden Jahr voraussichtlich ab Ostern nachgeholt. Dabei ist dann wieder mit Verkehrsbeeinträchtigungen zu rechnen.

Auch am Tempelhofer Damm soll gebuddelt werden. Die Großbaustelle wird jedoch erst 2022 kommen. Dann wollen sowohl die Wasserbetriebe ihre Rohre sowie BVG, Vattenfall und Gasag ihre Infrastruktur erneuern. „Die Arbeiten werden mit viel Aufwand durchgeführt, um die Auswirkungen für Anwohner und Verkehrsteilnehmer so klein wie möglich halten zu können“, verspricht der Sprecher der Wasserbetriebe.



Auf einer Länge von gut einem Kilometer ist die Eisenacher Straße in westlicher Richtung einseitig gesperrt.



Wie eine Geisterstadt... Ein Laden neben dem anderen steht leer

Bonjour Tristesse

Im Hochhauskomplex an der Hildburghäuser Straße stehen neun Geschäfte leer. Anwohner und Politiker fragen sich: warum eigentlich? Doch die Antworten des Gebäudebesitzers, der umstrittenen Gesellschaft Deutsche Wohnen, sind bisher eher dürrtig...

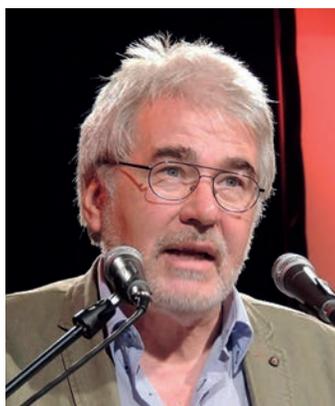
Hinter den Glasfassaden herrscht gähnende Leere, einige Scheiben sind blind, kaum ein Mensch ist draußen zu sehen, nur heißer Wind treibt ein paar leere Pappbecher vor sich her. Eine bizarre Szene aus dem tristen Hof des Hochhauskomplexes Hildburghäuser Straße 29 und 29a (insgesamt 247 Wohnungen mit rund 600 Bewohnern).

Lediglich in einem der neun leerstehenden Geschäfte hängt ein großer, feuerroter Aufkleber: „Zu vermieten“, „Aber rufen Sie doch mal die Nummer an, die da druntersteht“, rät Mieter Ali C. (36). „Da geht nie einer ran, nie. Können Sie glauben. Ich habe das einige Male getan, an den verschiedensten Tagen. Und viele meiner Bekannten auch. Immer das gleiche Ergebnis.“ Warum das so ist, kann sich der Betreiber eines Internet-Cafés auch nicht richtig erklären. Doch er vermutet: „Vielleicht warten sie so lange, bis sie die Miete noch weiter in die Höhe treiben können.“ SIE, das ist die private Wohnungsgesellschaft Deutsche Wohnen, die in Berlin über 100.000 Wohnungen besitzt. Die hohe Zahl erklärt sich dadurch, dass der Konzern vor Jahren die früher städtischen Gesellschaften Gehag und GSW gekauft hatte. Aufgrund ihrer Sanierungs- und Mieterhöhungspolitik gerät die Deutsche Wohnen immer wieder in die Schlagzeilen.

Ulrich Radtke ist zurzeit der letzte Mieter eines Geschäfts (die beiden anderen Läden, die noch vermietet sind, sind Bürgerbüros der Linken und der FDP). Ihm gehört der kleine Spielladen „Verflixxt & Zugespielt“. „Anfang 2017 sind auch noch die Apotheke und der Optiker weggezogen“, sagt er.

„Seitdem halte ich hier allein die Stellung.“ Vorher hatten bereits eine Änderungsschneiderei, ein Fitness-Studio und ein Frisiersalon die Segel an der Hildburghäuser gestrichen. Unter den Anwohnern geht das Gerücht um, die Deutsche Wohnen wolle in mehreren Geschäften die Mauern durchbrechen lassen, um dann einen großen Markt als Mieter zu gewinnen. Die Rede ist unter anderem von der Drogeriekette Rossmann. Ulrich Radtke: „Wenn das der Fall ist und solch eine Kette vielleicht viele Kunden anzieht, könnte der Vermieter in Versuchung kommen, auch für die anderen Läden die Mieten stark zu erhöhen.“

Harald Gindra, der dort sein Bürgerbüro hat und für die Linke ins Abgeordnetenhaus gewählt wurde, ist in der Sache schon seit längerer Zeit engagiert. Gemeinsam mit seiner Parteifreundin, der Bezirksverordneten Christine Scherzinger, sprach er von „offenbar bewusst erteilten Falschaussagen“ durch die Deutsche Wohnen. →



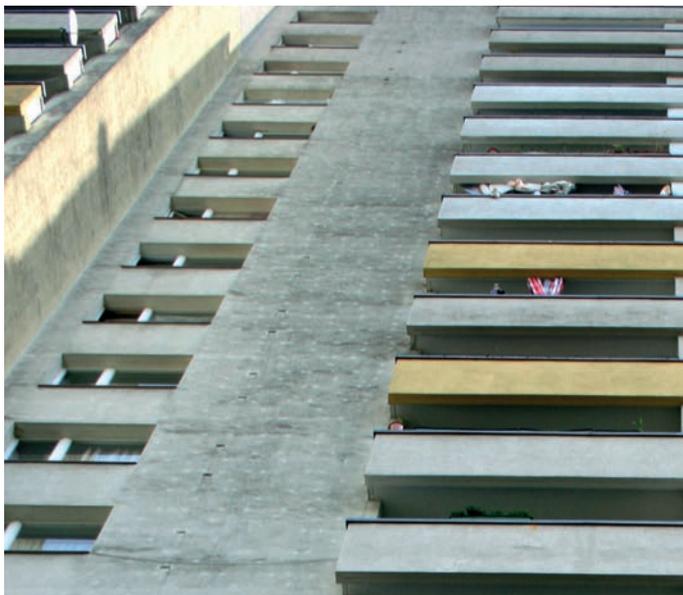
Die Linke-Abgeordneten Harald Gindra und Christine Scherzinger haben hier ihr Bürgerbüros

→ Nach Gindras und Scherzingers Angaben hat die Deutsche Wohnen Anfang Dezember 2017 in einem Brief angegeben, dass umfassende Baumaßnahmen geplant seien, für die man eine Baugenehmigung brauche. Die nötigen vollständigen Unterlagen seien bereits neun Monate zuvor eingereicht worden. Allerdings: Im Stadtentwicklungsausschuss hatte Baustadtrat Jörn Oltmann (Grüne) darauf verwiesen, dass der Bauantrag erst im September 2017 unvollständig eingereicht worden sei und das Amt insgesamt sieben Nachweise, unter anderem zum Brandschutz, angefordert hatte. Diese seien bis Mitte Dezember nicht eingegangen.

Im März führte die Mieterinitiative Marienfelde (unter anderem im Beisein von Gindra und Bezirksbürgermeisterin Angelika Schöttler, SPD) eine öffentliche Kiezbegehung durch. Die Initiative, die die „Verwahrlosung des Einkaufszentrums durch die Deutsche Wohnen“ beklagte, hatte damals bereits 1200 Unterschriften gegen die Untätigkeit des Konzerns gesammelt. Sie fordert weiterhin eine ausreichende wohnortnahe Versorgung mit Einkaufsmöglichkeiten.

Gindra zum TEMPELRITTER: „Inzwischen gibt es die Baugenehmigungen. Eigentlich hatten wir von der Deutschen Wohnen auch die Zusage, dass mit dem Bau noch vor den Sommerferien begonnen wird.“ Der Abgeordnete: „Es ist geäußerte Absicht der Deutschen Wohnen, einen großen Ankermieter in die leere Ladenzeile zu bekommen. Andere Interessenten wurden abgewiesen, weil die Gesellschaft angeblich nach einem Konzept sucht und nicht jeden Mieter nehmen will.“

Deutsche-Wohnen-Sprecher Marko Rosteck bestätigte dem Tempelritter auf Anfrage Verhandlungen mit einer großen Ladenkette: „Mit dem Bauamt sind nur noch ein, zwei Fragen zu klären, um die baulichen Voraussetzungen dort zu schaffen. Für die anderen Läden suchen wir noch qualifizierte Mieter. Es wäre niemandem damit gedient, wenn beispielsweise nur Döner-Imbisse einzögen.“



4200 Wohnungen in der Trabantenstadt

Die Großwohnsiedlung rund um die Waldsassener Straße (auch Trabantstadt genannt) entstand nach dem Vorbild von Märkischem Viertel und Gropiusstadt. Im Gegensatz zu diesen Vierteln, die gleichzeitig eigene Ortsteile von Reinickendorf und Neukölln sind und jeweils von rund 40.000 Menschen bewohnt sind, leben in dem Marienfelder Kiez lediglich gut 10.000 Menschen. Maßgeblich erschlossen wird er durch die Waldsassener Straße und den Tirschenreuther Ring.



Der einsame Mieter Ulrich Radtke macht sich Sorgen um die Zukunft seines Standorts

Die Geschäfte der Deutschen Wohnen

Die Wohnungsgesellschaft Deutsche Wohnen steht seit Jahren in der Kritik. Mietervereinigungen, Verbraucherschützer und Politiker werfen dem an der Börse notierten Unternehmen (1100 Mitarbeiter) mit Hauptsitz in der Mecklenburgischen Straße (Wilmsdorf) vor, selbst im gegenwärtigen Immobilien-Hype zu sehr „renditeorientiert“ zu sein. Sie lasse viele Wohnungen – um den Profit zu erhöhen – nicht ausreichend instand halten und Mängel nicht beseitigen. Gleichzeitig versuche sie, drastische Mieterhöhungen durchzusetzen und Nebenkosten zu „frisieren“, um dadurch de facto weitere Mieterhöhungen zu generieren.

Bundesweit besitzt die Deutsche Wohnen insgesamt rund 163.000 Wohnungen, darunter über 100.000 in Berlin. Zum Immobilienportfolio gehören auch Pflegeheime mit rund 6700 Plätzen und Appartements für betreutes Wohnen.

Der Gewinn aus der Wohnungsbewirtschaftung lag laut dem Internet-Lexikon Wikipedia 2017 bei 612,8 Millionen Euro, das Verkaufsergebnis bei 50,3 Millionen und der Überschuss aus dem Segment Pflege und Betreutes Wohnen bei 48 Millionen Euro. In den Forbes Global 2000 der weltgrößten börsennotierten Unternehmen belegt die Deutsche Wohnen Platz 868 (Stand: Geschäftsjahr 2017). Das Unternehmen kam Mitte 2018 auf einen Börsenwert von rund 16,8 Milliarden US-Dollar.

Die Siedlung wurde zwischen 1970 und 1974 errichtet, umfasst 4200 Wohnungen. Das größte Haus, Waldsassener Straße 29, hat 27 Stockwerke. Das städtebauliche Konzept stammt von Hans Bandel. Der Großteil des Bestands ist in den Händen der städtischen Wohnungsbaugesellschaft Degewo, die zwischen 2011 und 2016 über 100 Millionen Euro für die Sanierung ausgegeben hat. Der Degewo gehören knapp 3000 Wohnungen an der Waldsassener Straße.



Wissenschaftler fanden heraus: Frühes Abendessen senkt das Krebsrisiko

Krebs ist bis heute eine der unheimlichsten Krankheiten der Menschheit. Und sie endet häufig tödlich. Doch je mehr Fälle weltweit gemeldet werden, umso größer werden auch die Anstrengungen von Medizinern und Forschern, dem Krebs Schritt für Schritt seine Geheimnisse zu entreißen. Jetzt wurde in Spanien in einer viel beachteten Studie herausgefunden: Ein Abendessen, das mindestens zwei Stunden vor dem ins Bett gehen eingenommen wird, senkt das Risiko, an Brust- und Prostatakrebs zu erkranken.

An der Studie des Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal) nahmen 1321 gesunde Frauen und 872 Männer teil. Ebenso beteiligt waren 621 an Prostatakrebs erkrankte Männer sowie 1205 an Brustkrebs erkrankte Frauen. Die Fragen an die Probanden zielten beispielsweise auf den Essenszeitpunkt, Schlafgewohnheiten, Ess- und Raucuhgewohnheitengewohnheiten, die Einhaltung der Empfehlungen zur Krebsprävention und ihren sogenannten Chronotyp. Die Mediziner publizierten die Ergebnisse ihrer Studie in dem englischsprachigen Fachblatt „International Journal of Cancer“.

Fazit: Bestimmte Krebserkrankungen scheinen durch das Timing unseres Abendessens beeinflusst zu werden. Wenn Menschen zu spät vor dem ins Bett gehen ihr Abendessen genießen, ist dies scheinbar mit einem stärkeren Risiko für Brustkrebs und Prostatakrebs verbunden. Insbesondere wenn Menschen ihr Abendessen vor 21 Uhr einnehmen oder mindestens zwei Stunden vor dem ins Bett gehen nichts mehr essen, haben sie ein um 20 Prozent geringeres Risiko für Brust- und Prostatakrebs - verglichen mit Menschen, die nach 22 Uhr zu Abend essen oder schnell nach ihrem Abendessen in Bett gehen, erläutern die Experten. Die Studie analysiert erstmals den Zusammenhang zwischen dem Risiko für Krebs und dem Zeitpunkt von Mahlzeiten und Schlaf.

Frühere Studien über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs haben sich überwiegend auf Ernährungsmuster konzentriert, beispielsweise auf die Auswirkungen von rotem Fleisch, Obst und Gemüse und die Zusammenhänge zwischen Nahrungsaufnahme und Adipositas (Fettleibigkeit). Es wurden jedoch viele Faktoren nicht beachtet oder einfach zu wenig untersucht, welche den täglichen Akt des Essens betreffen, erklären die Mediziner. Dazu gehören beispielsweise der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme und die Aktivitäten, die Menschen vor und nach den Mahlzeiten machen.

Das Ziel der neuen Studie war es zu beurteilen, ob Essenszeiten mit dem Risiko von Brust- und Prostatakrebs (zwei der häufigsten Krebserkrankungen weltweit) verbunden sein könnten. Brustkrebs und Prostatakrebs gehören auch zu den am stärksten mit Nachtschichtarbeit, zirkadianer Störung (Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus) und Veränderung der biologischen Rhythmen verbundenen Krebserkrankungen, erläutern die Wissenschaftler. Die aktuelle Studie bewertete den Lebensstil und den Chronotyp jedes Teilnehmers (ein individuelles Attribut, das mit der Präferenz für die Aktivität am Morgen oder Abend korreliert).

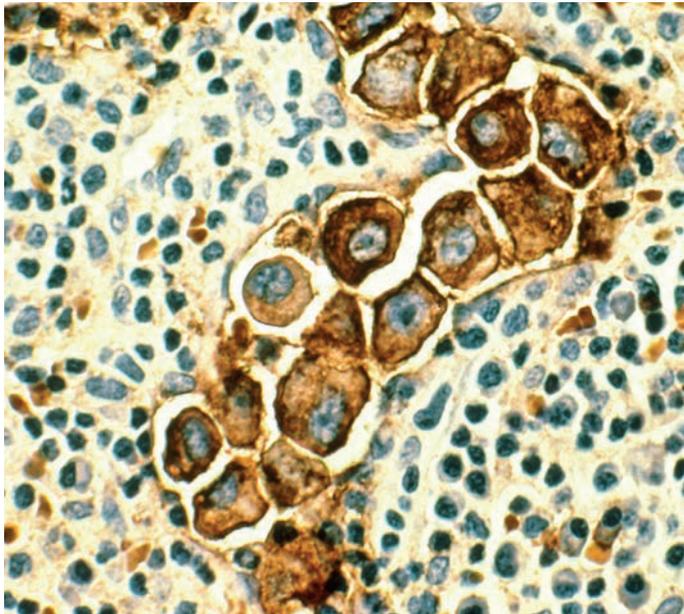
„Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung der Bewertung der zirkadianen Rhythmen in Studien über Ernährung und Krebs“, erklärt Studienautor Manolis Kogevinas. Sie werden Auswirkungen auf Empfehlungen zur Krebsprävention haben, die derzeit die Mahlzeiten nicht berücksichtigen, fügt der Experte hinzu. Die Auswirkungen könnten besonders in Kulturen wie Südeuropa wichtig sein, wo Menschen häufig spät zu Abend essen.

„Weitere Forschung am Menschen ist notwendig, um die Gründe für diese Ergebnisse zu verstehen. Aber alles deutet darauf hin, dass der Zeitpunkt des Schlafes unsere Fähigkeit beeinflusst, Nahrung zu metabolisieren - das →

→ heißt, wie Lebensmittel durch körpereigene Enzyme ab- und umgebaut werden“, erklärt Studienautorin Dora Romaguera. Beweise in Experimenten an Tieren hätten gezeigt, dass das Timing der Nahrungsaufnahme tiefgreifende Auswirkungen auf den Stoffwechsel und die Gesundheit der Lebensmittel hat, so Romaguera weiter. Dennoch weisen die Wissenschaftler daraufhin, dass viele andere Faktoren, wie beispielsweise die Wirkung von Stress, in dieser Studie nicht berücksichtigt wurden. Außerdem müssten die Ergebnisse noch durch weitere Studien gesichert werden.

Übrigens: Dass die Studie an spanischen Probanden durchgeführt wurde, ist kein Zufall: In Spanien ist es nicht unüblich, selbst um 22 Uhr noch eine volle Abendmahlzeit zu essen. Das Forscherteam vom Institut für globale Gesundheit in Barcelona wollte herausfinden, ob sich spätabendliche Anforderungen an den Stoffwechsel auf die Gesundheit auswirken.

Man hatte die Vermutung, dass das ähnliche Folgen haben könne, wie ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus, wie man ihn von Nacht- oder Schichtarbeitern kennt, erklärt die Epidemiologin und Ko-Autorin der Studie, Gemma Castaño. Ein solch gestörter Tagesrhythmus habe viele durch Studien belegte negative Folgen für die Gesundheit. Dazu gehöre auch ein deutlich erhöhtes Erkrankungsrisiko für Brust- oder Prostatakrebs. Genau diese Tendenz wurde jetzt auch bei Spätessern nachgewiesen.



Brustkrebs in den Lymphknoten

Foto: National Cancer Institute

Antibiotika gegen Angst

Antibiotika, die schärfste Waffe gegen bakterielle Infektionen, war als Mittel gegen Ängste bislang nicht bekannt. Das könnte sich jetzt ändern, denn in einem Versuch mit 80 Probanden konnten Forscher aus Zürich (Schweiz) zeigen, dass sich Angstzustände mit Doxycyclin lindern lassen. Der Wirkstoff hemmt bestimmte Enzyme. Die kommen in einem Bereich des Gehirns vor, in dem negative Erfahrungen gespeichert sind. Diese könnte man für die Therapie von Angstpatienten nutzen, schrieben die Wissenschaftler im Fachmagazin „Molecular Psychiatry“.

Die Krankheit der Gene

Was Krebs eigentlich ist, wie er entsteht, warum er so gefährlich ist – das definiert die Deutsche Krebshilfe so:

„Krebszellen entstehen, wenn sich bestimmte Abschnitte der Erbsubstanz (Gene) verändern, diese Veränderungen nicht mehr repariert und die Erbinformationen dadurch „verfälscht“ werden. Je älter der Mensch wird, desto unzuverlässiger arbeitet das Reparatursystem der Gene. Dies spiegelt sich in den Neuerkrankungszahlen wider: Das mittlere Erkrankungsalter liegt für Männer und Frauen bei 69 Jahren. Es gibt jedoch auch Krebsarten, die insbesondere jüngere Erwachsene betreffen. Dazu gehört beispielsweise Hodenkrebs: Das mittlere Erkrankungsalter liegt hier bei 38 Jahren.“

Zu den Faktoren, die Gene verändern und so die Krebsentstehung fördern können, gehören UV-Strahlen, Tabakrauch, Chemikalien, chronische Infektionen, ein erhöhter Alkoholkonsum und eine ungesunde Lebensweise mit wenig Obst, Gemüse und Bewegung. In fünf bis zehn Prozent der Fälle sind die Veränderungen erblich bedingt. In den betroffenen Familien tritt der Krebs in jeder Generation und schon in jungen Jahren auf.

Krebszellen stimulieren sich selber zur Teilung und ignorieren wachstumshemmende Signale aus der Zell-Umgebung. Sie können sich unendlich oft teilen und sind potenziell unsterblich. Sie sind in der Lage, bestehende Blutgefäße für ihr eigenes Fortleben anzuzapfen. Die gefährlichste Eigenschaft von Krebszellen besteht jedoch darin, in benachbartes Gewebe einzudringen, sich im Körper auszubreiten und an entfernten Stellen Tochtergeschwülste zu bilden. Insbesondere diese Metastasen machen einen bösartigen Tumor zur lebensbedrohlichen Gefahr.“

Neues gegen Depressionen

Bei etwa einem Drittel aller Patienten mit Depressionen schlägt das erste verordnete Medikament nicht an. Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie haben jetzt bestimmte Merkmale im Blut identifiziert, die Vorhersagen zur Wirkung von Antidepressiva ermöglichen sollen. Anhand von Blutproben konnten sie erkennen, ob die Patienten auf die Behandlung mit dem Wirkstoff Paroxetin ansprechen. Die Forscher hoffen, dass ihre Ergebnisse die Therapie schwer behandelbarer Depressionen verbessern.

Durchbruch! Pille schützt vor Aids

Neue Forschungsergebnisse bekräftigen die Wirksamkeit vorbeugender HIV-Medikamente. Demnach steckten sich Männer nicht mit dem Virus an, wenn sie täglich eine sogenannte PrEP-Pille einnahmen. Sie waren auch geschützt, wenn sie nur gezielt vor und nach dem Sex mit einem Mann ohne Kondom das Medikament einnahmen. PrEP ist die Abkürzung für Prä-Expositions-Prophylaxe. Die Medikamente verhindern, dass sich HIV in den Körperzellen vermehren kann. Eine weitere Studie zeigte, dass HIV-infizierte Männer, die gut behandelt werden, das Virus nicht übertragen.

„Das ist eine neue Ära der HIV-Prävention“, jubelt die Präsidentin der Internationalen Aids-Gesellschaft, Linda-Gail Bekker. Bei einer gezielten Verbreitung der Medikamente könnten zahlreiche neue Infektionen verhindert werden. HIV-Infektionen können inzwischen gut mit Medikamenten behandelt werden, einen Impfstoff gibt es aber noch nicht. Ergebnisse einer Langzeitstudie seien vielversprechend, aber einen Durchbruch gebe es noch nicht, erklärten Forscher in Amsterdam.

Der **TEMPELRITTER**
GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFER ORTSTEILE

www.zeitraffer-medien.de

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



Zehn Tipps, damit Ihr Baby ruhig schläft

Jeder von uns, wenn wir Eltern sind, kennt garantiert eine Familie, die eine kennt, die eine kennt – deren Kind praktisch vom ersten Lebenstag an nachts durchgeschlafen hat. Aber machen wir uns nichts vor: Solche Wunderkinder sind die Ausnahme, ihre Eltern haben einfach nur Glück.

Einer der wichtigsten Gründe dafür: Neugeborene wollen ihren Hunger im Schnitt alle zwei bis vier Stunden stillen. Und: Die Kleinen wachen sehr leicht auf – und müssen erst lernen, wie sie dann wieder einschlafen können. In der Zeitschrift „Baby und Familie“ geben Experten Eltern Tipps, wie sie ihren Babys beim Schlafenlernen helfen können:

1. Der Rhythmus ist wichtig

Ein regelmäßiges Schlafverhalten entwickelt sich ab der vierten bis sechsten Lebenswoche. Die Kinder stellen sich dann langsam auf einen Tag-Nacht-Rhythmus ein. Der Schlaf verteilt sich also mit der Zeit nicht mehr gleichmäßig über den gesamten Tag, sondern findet immer mehr nachts statt. Zudem treten die Kleinen ihren Nachtschlaf, aber auch ihre Nickerchen tagsüber, zu immer regelmäßigeren Zeiten an.

2. Eine Tagesstruktur schaffen

Anfangs sieht die Struktur eines Baby-Tags etwa so aus: stillen, wickeln, schmuse, schlafen – und wieder von vorn. Das ändert sich schnell. Das Hirn der Kleinen reift, sie bleiben länger wach. Sechs Monate alte Kinder schlafen häufig tagsüber nur noch zweimal. Besonders wichtig: eine feste Aufstehzeit, weil sie den biologischen Rhythmus bestimmt. Auch sollte es feste Essenszeiten geben, an denen sich die Schlafzeiten immer mehr orientieren. Beispiel: Um 11.30 Uhr gibt es Mittagessen, um 12 Uhr geht es ins Bett. Je älter das Kind, desto mehr wird dieser Schlaf zum Hauptschlaf am Tag.

3. Am Tag aktiv sein

Wer tagsüber viel macht, ist abends müde. „Kinder sollten sich viel bewegen, aber auch geistig-kreative Anregungen bekommen“, sagt Professorin Angelika Schlarb von der Universität Bielefeld. Das gilt schon für Säuglinge. Fingerspiele gefallen ihnen genauso wie Krabbelkurse oder Spaziergänge.

Das Pfeifen im Ohr: Tinnitus verschwindet oft von allein

Tinnitus (lateinisch: „Klingeln der Ohren“) geht in vielen Fällen auch von allein wieder zurück. Deswegen wird dieses quälende Pfeifgeräusch im Ohr – anders als in der Vergangenheit – mittlerweile nicht mehr als Notfall behandelt. Das berichtet die „Neue Apotheken Illustrierte“. Betroffene

4. Früh Rituale einführen

Nach der Abendbrotzeit helfen stets in gleicher Abfolge durchgeführte Handlungen: Wenn Eltern das Licht dimmen und für Ruhe sorgen, signalisieren sie der inneren Uhr des Kindes, dass es Zeit wird zu schlafen. Dann werden die Zähne geputzt, die Schlafsachen angezogen und gekuschelt. Liegt das Kleine im Bettchen, singen Eltern ein Gutenachtlied oder lesen – bei älteren Kindern – kurz etwas vor.

5. Blaues Licht vermeiden

Beim Einschlafen sollte das Zimmer dunkel sein. Zwei Stunden vor dem Schlafen sollten keine Fernseher, Tablets oder Smartphones mehr benutzt werden. Von den Geräten geht blaues Licht aus, das verzögert die Ausschüttung des müde machenden Melatonins.

6. Kinder nicht allein lassen

Gerade im ersten Lebenshalbjahr brauchen die Kleinen die Gewissheit, nicht allein zu sein. Diese Gewissheit scheint wichtig, um das Alleine-Einschlafen zu lernen. Weint das Kind, sollten Eltern es beruhigen, streicheln, seine Hand halten, es eventuell auf den Arm nehmen. Doch Vorsicht: Die Kleinen sollten dies nie mit dem Einschlafen an sich in Verbindung bringen.

7. Selbstberuhigung fördern

Andererseits müssen Kinder auch die Chance bekommen zu lernen, sich selbst zu beruhigen und von allein einzuschlafen. „Gerade ängstliche Eltern neigen dazu, bei jedem kleinen Geräusch aus dem Babyfon direkt zum Kind zu eilen“, sagt Angelika Schlarb. Wann der richtige Zeitpunkt ist, zum Kind zu gehen – dafür müssen Eltern auf ihr Bauchgefühl hören. Manchmal schreien die Kleinen nur kurz auf, weil sie schlecht geträumt haben, und schlafen gleich wieder. Oft meckern sie auch nur kurz.

8. Kein Essen in der Nacht

Die meisten Kinder kommen mit sechs Monaten nachts ohne Stillen oder Fläschchen aus. Bekommt ein Kind noch Mahlzeiten, sollten Eltern versuchen, die Zeitabstände so zu vergrößern, dass es nachts ohne Nahrung auskommt. Trinken die Kinder nachts, müssen sie auch verdauen und schlafen unruhig.

9. Den Tagschlaf kürzen

Das Schlafbedürfnis ist zwar individuell, doch können sich Eltern sich an Empfehlungen orientieren, wie die der American Academy of Sleep Medicine. Demnach sollten Kinder ab vier Monaten 12 bis 16 Stunden schlafen, Ein- bis Zweijährige 11 bis 14 Stunden, Drei- bis Fünfjährige 10 bis 13 Stunden und Sechs- bis Zwölfjährige neun bis zwölf Stunden. Auch Angelika Schlarb sieht in einem kürzeren Tagschlaf oft eine gute Lösung für mehr Schlaf nachts. „Allerdings sollte man ein Kind, das tagsüber wirklich müde ist, auch schlafen lassen“, sagt sie.

10. Auf Signale achten

Ob das Kind nun einen Monat oder ein Jahr alt ist: Die Müdigkeitssignale ähneln sich. Die Kinder werden unruhig, quengelig, gähnen, gerade Säuglinge kratzen sich häufig am Ohr oder reiben sich die Augen. Es ist ganz wichtig, diesen Müdigkeitsschwellen nicht zu überschreiten. Wird der verpasst, drehen Kinder oft erst mal wieder richtig auf.

sollten dennoch zeitnah zum Arzt gehen. Medikamente können dazu beitragen, dass sich die Situation schneller bessert. In manchen Fällen bleibt das Geräusch – Ärzte sprechen dann vom chronischen Tinnitus. Das ist dann der Fall, wenn ein Patient mehr als drei Monate lang einen Pfeifton hört.

Hatschi! So schafft uns die Sommergrippe

Auch wenn der Sommer langsam dem Ende zugeht und die Temperaturen, vor allem nachts, auf dem Rückzug sind – die so genannte Sommergrippe hat immer noch Hochkonjunktur. Eigentlich dürfte sie gar nicht so heißen, denn: „Im Volksmund ist damit ein grippaler Infekt gemeint, der in den Sommermonaten auftritt“, erklärt Arndt Möllers, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde.

Immerhin handelt es sich dabei nur selten um eine ernste Erkrankung – und das richtige Verhalten kann das Risiko einer Infektion verringern. Stecken sich Menschen mit einem grippalen Infekt an, sind die Symptome deutlich milder als bei einer Influenza: „Bei einer sogenannten Sommergrippe kommt es oft schrittweise zu Husten, Ohrenscherzen, Halsschmerzen und einer laufenden Nase, was nach wenigen Tagen nachlässt“, sagt Möllers. Bei einer echten Grippe hingegen seien Patienten schlagartig richtig krank mit hohem Fieber, Abgeschlagenheit sowie Kopf- und Gliederschmerzen.

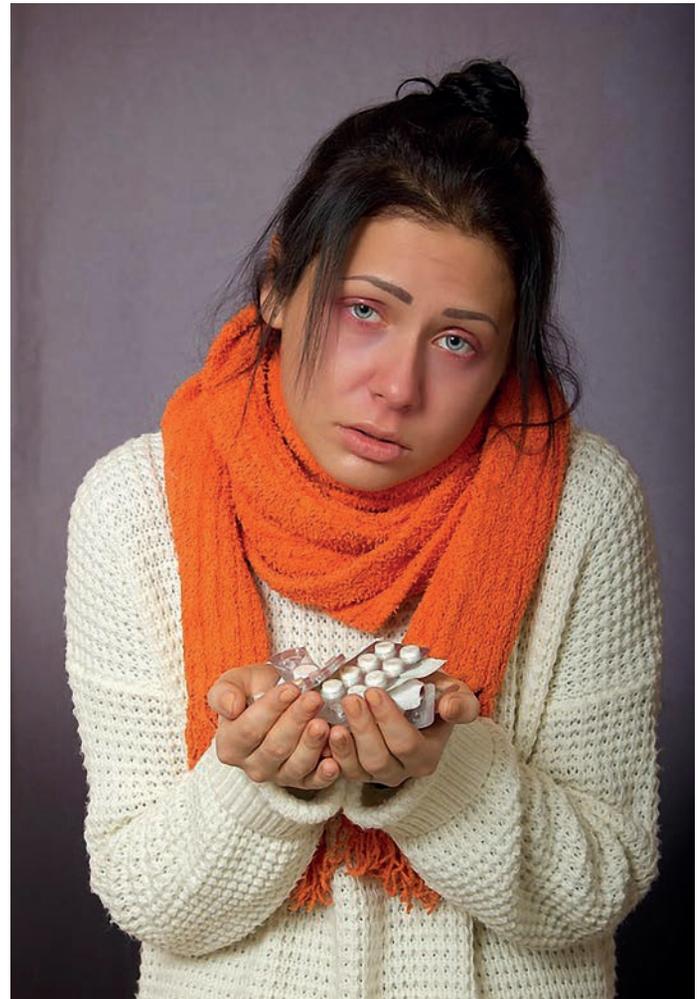
Die Infektionswege sind indes die gleichen: „Eine Sommergrippe verbreitet sich ebenfalls über eine sogenannte Tröpfcheninfektion“, sagt Möllers. Auch durch die Bedingungen in Flugzeugen steigt das Infektionsrisiko: Hier sind viele Personen auf engem Raum zusammen, oft ist es durch Klimaanlage sehr kühl. Die Luft ist zusätzlich trocken, was zu einer eingeschränkten Durchblutung der Schleimhäute führt. All diese Faktoren begünstigen eine Erkältung, im schlimmsten Fall ausgerechnet auf dem Weg in den Urlaub.

Wie lange der Infekt im Sommer anhält, ist unterschiedlich. „Meist ist man nach einer Woche wieder fit“, sagt Professorin Erika Baum, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Die größte Gefahr, andere Menschen anzustecken, besteht der Medizinerin zufolge kurz vor Ausbruch des Infekts und in den ersten Tagen, in denen die Symptome spürbar sind.

Wer einer Ansteckung vorbeugen will, dem empfiehlt Baum eine bewusste und gesunde Lebensführung: „Verzicht auf Genussgifte wie Rauchen oder hohen Alkoholkonsum, dazu ausreichend Schlaf und erfolgreiche Stressbewältigung.“ Außerdem können nasse Füße – vor allem wenn es kühler ist – und Zugluft den Ausbruch eines Infekts begünstigen. Wie im Winter ist es ratsam, regelmäßig und gründlich die Hände zu waschen und Orte, an denen sich viele Menschen auf engem Raum aufhalten, möglichst zu meiden. Also lieber mal aufs Rad setzen anstatt Bus und Bahn zu nehmen. Denn auch Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und beugt somit Infekten vor.

„Bei der Ernährung ist es wichtig, besonders viel zu trinken“, empfiehlt Frank Herfurth aus dem Vorstand des Verbandes Unabhängiger Heilpraktiker. Außerdem unterstützen viel frisches Obst und Gemüse die Abwehrkräfte.

Wer sich trotz aller Vorsichtsmaßnahmen angesteckt hat, sollte sich in erster Linie schonen. Genau wie bei der Vorbeugung gilt auch nach dem Ausbruch des Infekts: viel trinken. Und auch wenn es verlockend ist und im ersten Moment erfrischend wirkt: Es sollten keine Getränke sein, die direkt aus dem Kühlschrank kommen oder mit Eiswürfeln heruntergekühlt werden. „Der Körper muss dann die Flüssigkeit im Magen erst auf Körpertemperatur bringen“, sagt Herfurth. „Dabei verbraucht er Energie, die dem Immunsystem verloren geht.“



Ehe schützt vor Krankheiten

Wer verheiratet ist, scheint besser vor Herzerkrankungen und Schlaganfällen geschützt zu sein. Das legt eine Studie der Keele Universität in Großbritannien in Zusammenarbeit mit der Macquarie Universität in Sydney nahe. Nach Meinung der Wissenschaftler wäre es aufgrund dieser Erkenntnisse sinnvoll, den Familienstand als eigenen Risikofaktor für Herzkrankheiten und Schlaganfälle zu berücksichtigen.

Bisher war es wissenschaftlich unklar, welchen Einfluss der Familienstand nimmt. Die Forscher untersuchten 34 Studien und betrachteten dabei die Daten von mehr als zwei Millionen Menschen im Alter von 42 bis 67 Jahren in Europa, Skandinavien, Nordamerika, dem Mittleren Osten und Asien. Die Analyse ergab, dass die Unverheirateten – ob nie verheiratet, geschieden oder verwitwet – ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzgefäßerkrankungen aufwiesen als Verheiratete. Künftige Untersuchungen sollen nun klären, ob es der Familienstand selbst ist, der Einfluss auf die Gesundheit hat oder ob damit beispielsweise nur eine gesündere Lebensweise einhergeht.

Schon 17 Tote durch West-Nil-Virus

Das West-Nil-Virus, das durch Mückenstiche übertragen wird, breitet sich in Europa aus: Allein in diesem Jahr wurden insgesamt 231 Fälle nachgewiesen (Stand 9. August). 59 in Griechenland, zwei in Frankreich, 23 in Ungarn, ebenso viele in Rumänien. In Italien gab es 123 Fälle mit sogar drei Toten, teilte das Europäische Zentrum für Prävention und Kontrolle von Krankheiten (ECDC) mit. Insgesamt seien in Europa im laufenden Jahr bereits 17 Menschen am West-Nil-Virus verstorben.

Im Juni wurde das Virus sogar im tschechischen Brünn nachgewiesen. Es wurde vermutlich von Wandervögeln aus Afrika eingeschleppt.



Foto: Fotolia industrieblick

Beschleuniger Wertgutachten Woran Sie sich vor dem Autoverkauf orientieren können

Kaum etwas ist beim Gebrauchtwagenkauf so strittig wie der Preis. Wer böse Überraschungen vermeiden will, lässt den Wert eines Wagens vom Experten feststellen.

Wer einmal einen Gebrauchtwagen ver- oder gekauft hat, der weiß, was Feilschen ist. Denn in den seltensten Fällen geht so ein Deal ohne langwierige Verhandlungen über die Bühne. Doch es gibt eine Art Beschleuniger: das Wertgutachten. Es ist zwar weder unumstößlich noch einheitlich und schon gar nicht verbindlich. Aber es kann eine solide Orientierungshilfe bieten.

Die etwa 150 Euro für ein Kurzgutachten bei Dekra, TÜV, KÜS oder einem Automobilclub sind oft gut angelegtes Geld, sagen Experten. „Eine Fahrzeugbewertung durch einen unabhängigen Gutachter bringt eine neutrale und realistische Einschätzung des tatsächlichen Marktwerts eines konkreten Fahrzeugs“, erläutert Michael Tziatzios, der das Gebrauchtwagen-Management bei der Dekra leitet. In der Bewertung werden neben dem Kaufpreis und der Marktlage vor allem individuelle Faktoren wie Ausstattung, Laufleistung, technischer und optischer Zustand, Unfallhistorie oder die Zahl der Halter eines Fahrzeugs berücksichtigt. Nicht jeder VW Golf aus dem Baujahr 2014 hat schließlich den gleichen Wert.

Der Auftrag für ein Wertgutachten kann für Verkäufer wie für Käufer gleichermaßen sinnvoll sein, sagt Hans-Georg Marmit von der Sachverständigenvereinigung KÜS: Ein kluger Verkäufer sichere damit seine Preisforderung ab, ein pfiffiger Käufer könne so einen möglicherweise überhöhten Preis drücken. „Und wenn man sich am Ende die Gebühren für das Gutachten teilt oder sie vom Kaufpreis abzieht, ist beiden Seiten geholfen.“ Aber nicht nur beim Verkauf lohnt sich ein Gutachten bisweilen. Auch wenn es um den Versicherungswert und vor allem Zahlungen nach einem Unfall

oder einem Diebstahl geht, dient es als Bemessungsgrundlage und kann Streitigkeiten vermeiden helfen. Allerdings gelte so eine Wertbestimmung nicht für die Ewigkeit, sagt Marmit. Es empfehle sich, in regelmäßigen Abständen ein neues Gutachten zu erstellen, da der Markt schnelllebig ist und ständigen Schwankungen unterliegt: „Manche Fahrzeuge steigen im Wert, manche werden mit dem Alter billiger. Aber spätestens nach zwei Jahren sollte man das Gutachten erneuern.“ Nach Reparaturen ebenfalls.

„Je älter ein Auto, desto eher lohnt sich das Wertgutachten“, sagt Marius Brune vom Marktbeobachter Classic Data. Denn spätestens an der Schwelle zum Young- oder gar zum Oldtimer sollte man überprüfen, ob das Versicherungsangebot und der Wert der üblichen Abschreibungslisten noch passt, so der Experte. Und welchen Wert nimmt man: Zeitwert, Marktwert, Wiederbeschaffungswert oder Wiederaufbauwert? Da könne ein Gutachten helfen, Unsicherheiten, Missverständnisse und Risiken zu vermeiden.

Zwar dient ein Wertgutachten als Orientierung und Verhandlungsgrundlage. Aber es ist weder verbindlich noch unanfechtbar, sagt Marmit: „Eine vollkommen objektive Bewertung gibt es nicht, sondern die endgültige Zahl liegt immer im Ermessen des Gutachters.“ Dass es obendrein regionale Einflüsse wie die Vorliebe für Allrad in Gebirgslagen oder den Faible für Kleinwagen in Stadtgebieten gibt, mache die Sache nicht leichter: „Wer fünf Gutachter fragt, bekommt wahrscheinlich sechs verschiedene Antworten.“

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



Ein Job mit Aufstiegschancen – in luftiger Höhe

So abgedroschen es klingt, aber Handwerk hat tatsächlich immer noch goldenen Boden – auch wenn er manchmal in luftiger Höhe liegt. So haben Dachdecker tatsächlich gute Einstiegs- und Aufstiegschancen.

„Dieses traditionsreiche Handwerk ist sehr vielseitig“, weiß Claudia Büttner, Sprecherin des Zentralverbands der Deutschen Dachdecker. „Die Tätigkeit ist anspruchsvoll, abwechslungsreich und krisensicher.“ Hinzu kommen zahlreiche Weiterbildungsmöglichkeiten.

Dachdecker decken nicht nur Dächer, sie machen sie auch wind- und wetterfest, dichten Flachdächer, Terrassen und Balkone mit moderner Technik ab. Darüber hinaus gestalten sie Außenwände mit vorgehängten Fassadenverkleidungen oder unterstützen Hausbesitzer in Sachen energetischer Sanierung und informieren sie über Fördermittel. Und auch vor diesem Beruf macht die Digitalisierung nicht halt: Künftig werden immer mehr Gebäudedaten elektronisch verarbeitet.

Was viele nicht wissen: Dachdecker sind auch Klimaschützer. Wenn sie Dachbegrünungen anlegen, wird die Staubbelastung vor allem in Innenstädten verringert. Claudia Büttner: „Begrünte Dächer bieten auch Lebensraum für Vögel und Insekten.“

Wer diesen interessanten Beruf ergreifen will, sollte zumindest einen guten Hauptschulabschluss vorweisen können. Schon in der Ausbildungszeit wird der Job übrigens vergleichsweise gut bezahlt – Azubis verdienen 650 Euro im ersten und gut 1000 Euro im dritten (und letzten) Lehrjahr. Nach erfolgreicher Abschlussprüfung sind die Übernahmechancen in den meisten Betrieben sehr gut. Ähnlich sieht es mit weiteren Perspektiven aus - wer später beispielsweise eine Meisterprüfung besteht, kann sich mit einem eigenen Betrieb selbstständig machen oder zum Gebäude-Energieberater weiterbilden.

Hilfreich ist übrigens, vor der eigentlichen Ausbildung ein Praktikum zu absolvieren. Zahlreiche der bundesweit insgesamt rund 7000 Fachbetriebe bieten jungen Menschen diese Möglichkeit.

Unter www.dachdeckerdeinberuf.de können sich Schüler für ein Praktikum oder gleich für eine Lehrstelle bewerben.



Krank ist krank – auch wenn es der Chef nicht glauben will

Einer Krankschreibung kommt ein hoher Beweiswert zu. Daran ändern auch Zweifel des Chefs nichts. So urteilte das Landesarbeitsgericht Köln (Aktenzeichen: 4 Sa 290/17). Es ging um einen Mann, der eine verbale Auseinandersetzung mit seinem Chef hatte. Der Beschäftigte verließ seinen Arbeitsplatz, legte später ein Attest vor, das ihn mehrere Tage krank schrieb. Doch der Chef verweigerte die Lohnfortzahlung: Der Mitarbeiter habe gesund gewirkt. Die Richter gaben dem Arbeitnehmer Recht: Nimmt der Chef die Arbeitsunfähigkeit nicht ab, muss er Beweise vorlegen. In diesem Fall lagen sie jedoch nicht vor.

Das Kleinod für Leseratten



Hildegard Michaelis (links) ist seit Jahren Stammkundin bei Inhaberin Lina Helsing, kauft lieber in der kleinen Buchhandlung statt bei großen Ketten.

Viele Geschäfte auf der Bahnhofstraße kommen und gehen – die „Lichtenrader Bücherstube“ aber bleibt bestehen. Seit mittlerweile gut 60 Jahren existiert das Kleinod für Leseratten ganz unscheinbar zwischen einer Apotheke und einem Schlüsseldienst.

Und wenn es nach Inhaberin Lina Helsing (42) geht, wird das auch noch eine ganze Weile so bleiben. „Trotz der immer wieder auftauchenden Nachrichten über nachlassende Leselust bei den Menschen kommen wir hier gut klar“, sagt sie. „In letzter Zeit konnte ich sogar einen leichten Trend zurück zum Buch feststellen. Bedrucktes Papier liegt einfach gut auf der Hand, besser als beispielsweise ein Tablet.“ Trotzdem verschließt sie sich dem Wandel der Zeit nicht, bietet über ihren Online-Shop (www.lichtenrader-buecherstube.de) auch E-Books (elektronische Bücher) an.

Es sind vor allem Stammkunden, die auf den nur 34 Quadratmetern des Geschäfts in gut 5000 Werken Belletristik, Biografien und Sachbüchern stöbern können. „Viele halten uns seit Jahren die Treue“, sagt Lina Helsing, die die „Bücherstube“ 2011 übernahm und schon vorher jahrelang als Angestellte dort gearbeitet hatte. Zu den treuen Stammkundinnen zählt auch Hildegard Michaelis, die sich dort regelmäßig umschaute und mit Literatur eindeckte. „Wunderbar, dass es solche Buchhandlungen noch gibt“, schwärmt die Rentnerin. „Von den großen Ketten halte ich nicht so viel.“

Klar, dass die Inhaberin auch selbst eine Leseratte ist. Ein Lieblingsgenre hat sie dabei aber nicht. „Ich lese alles, was ich bekommen kann. Schon deshalb, weil ich natürlich auch wissen möchte, was in den Büchern steht, die ich hier verkaufe“, so Lina Helsing.

Besonders gefragt in der „Lichtenrader Bücherstube“ seien zurzeit das vierbändige Werk „Meine geniale Freundin“ der geheimnisumwitterten italienischen Schriftstellerin Elena Ferrante und die „Tyrannei des Schmetterlings“ des Kölners Frank Schätzing, der in seinem neuen Buch die Gefahren künstlicher Intelligenz thematisiert. Und noch eine Neuheit geht – so Lina Helsing – im Moment sehr gut über den Tresen der „Bücherstube“. „Sexy, aber nicht mehr so arm: mein Berlin“ ist der Titel. Der Autor: Klaus Wowereit, ehemaliger Regierender Bürgermeister von Berlin und gebürtiger Lichtenrader.



Die „Lichtenrader Bücherstube“ in der Bahnhofstraße 25 ist ein Paradies für Leseratten. Vor allem Stammkunden versorgen sich hier mit Literatur.

Kirchen-Basis fordert Sondersitzung

Die Basis der evangelischen Kirchengemeinde Lichtenrade fordert den Gemeindevorstand auf, eine außerordentliche Gemeindeversammlung einzuberufen. Die Initiatoren legten dazu weit mehr als die 20 nötigen Unterschriften vor.

Hintergrund ist ein seit Jahren andauernder Streit zwischen Gemeindevorstand und der Verwaltung des Friedhofs Paplitzer Straße auf der einen Seite und dem Blumenhaus Kabisch auf der anderen Seite. Die Kirche hatte der Gärtnerei untersagt, auf dem Friedhof weiterhin Gräber zu pflegen (unser Kooperationspartner „Lichtenrader Magazin“ hatte mehrfach berichtet). Die Unterzeichner, allesamt Kunden des Blumenhauses, zeigen sich „entsetzt“ darüber, wie die Kirche mit dem Geschäft umgeht. Gleichzeitig fordern sie Aufklärung darüber, ob Friedhofsmitarbeiter mit Material der Kirche in den Gärten von Anwohnern des Kiezes Schwarzarbeit leisten. Wann die Versammlung stattfindet, steht noch nicht fest.

Werbung die gesehen wird...
Fantasievoll. Effektiv. Objektiv. Frech.

INDYSIGN
CONCEPTS THAT WORK

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



Blumenhaus Kabisch - das Gütesiegel für Floristik-Qualität im Süden Berlins

Papitzer Straße 6 in Lichtenrade – das ist für Kenner eine der ersten Adressen für Floristik im Süden Berlins. Seit nunmehr fast 40 Jahren steht das Blumenhaus Kabisch für Qualität und zufriedene Kunden.

„Wir bieten das komplette Spektrum der Floristik, haben in unserem Geschäft eine große Auswahl an frischen und kreativen Blumensträußen je nach Saison. Unser Fachpersonal berät Sie gerne bei der Auswahl Ihres individuellen Blumenschmucks für jeden Anlass“, verspricht Inhaber Wolfgang Kabisch, der das Familiengeschäft 1992 von seinen Eltern übernahm.

Auch Fachleute wissen zu schätzen, dass Qualität im Blumenhaus Kabisch absoluten Vorrang hat: Mittlerweile wurde es mit dem 5. Fleuropstern ausgezeichnet - die höchstmögliche Auszeichnung für ein Blumenfachgeschäft. „Ehrensache, dass Sie das Gütesiegel für Qualitätsarbeit an unserer Ladentür finden“, so Wolfgang Kabisch.

Für alle Kunden, die nicht die Zeit finden, persönlich im Geschäft vorzusprechen, gibt es übrigens einen hauseigenen Lieferservice, der Blumen bis an Haustür bringt - zum Selbstkostenpreis. Wolfgang Kabisch: „Wir beliefern alle Berliner Stadtteile und das gesamte Berliner Umland. Außerdem können wir aufgrund der Nähe zum Flughafen Schönefeld Fluglinien, Geschäfte und Privatpersonen vor Ort schnellstmöglich beliefern.“

Zu den Kunden zählen auch die Macher von „Green Me“, dem Filmfestival für Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit, das gut 14 Tage vor der Berlinale in Berlin stattfindet. Das Blumenhaus Kabisch stattet es mit fair gehandelten Blumen aus Afrika aus. Wer so engagiert ist, braucht natürlich auch ein Team, auf das er sich verlassen kann. „Wir sind ständig auf der Suche nach

Blumenhaus Kabisch



Papitzer Straße 6
12307 Berlin-Lichtenrade
Tel. 030 - 744 81 83
Fax 030 - 70 78 72 21
www.blumenhaus-kabisch.de

- ✿ kreative Floristik für alle Anlässe
- ✿ Lieferung in alle Stadtteile & Fleurop-Service

ausgebildeten Floristen“, sagt Wolfgang Kabisch. „Selbstverständlich zu fairen Löhnen.“

Mail: info@blumenhaus-kabisch.de, Internet: www.blumenhaus-kabisch.de, Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7.30 bis 18 Uhr, Sonnabend 7.30 bis 14 Uhr, Sonntag 9 bis 12 Uhr



**IHR PARTNER
RUND UM DEN BAU**



- ERD- & BAGGERARBEITEN,
HAUSANSCHLÜSSE,
SCHWIMMBECKEN,
SAMMELGRUBEN.

- FÄKALIEN- & REGENTANKS,
KELLERISOLIERUNG,
DRÄNAGEN,
TERRASSEN- &
PFLASTERBAU.

- MAUER- PUTZARBEITEN,
UMBAU &
MODERNISIERUNGEN,
BAUMFÄLLUNG,
ABRISSARBEITEN.

**HALKER ZEILE 21 • 12305 BERLIN
TEL.: 030-742 26 44 • 0171-741 48 62**

**WIR SUCHEN
ZUR
VERSTÄRKUNG**

AB SOFORT Pflegefachkräfte / Pflegehilfskräfte

Unbefristete Voll-/Teilzeitanstellung

Leistungsorientierte Bezahlung

Gesundheitsbonus

Sonn-/Feiertagszuschläge

Betriebliche Altersvorsorge

Zweischichtsystem

Interne/Externe Fortbildungsmöglichkeiten

*** Führerschein erforderlich ***

Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an

gansel
Ambulante Krankenpflege GmbH

Tel. 030 / 50 96 97 6-0 · info@gansel-gmbh.de
www.gansel-gmbh.de

**Big-Bags, Plattenbags,
Containerbags, usw.**

W N

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