

Friedrichshagen

KONKRET

25. Jg. · Nr. 286 · Januar / Februar 2024

www.friedrichshagen-konkret.net

AUS DEM INHALT

- S. 2 Nachbarschaftszentrum wird Stephanus vor Ort
- S. 3 Friedrichshagen wählt wieder
- S. 6 Neues aus dem Erpetal
- S. 9 Still und starr ruht der See? Das IGB informiert

„Wenn wir uns bewegen, können wir was bewegen“ Ortsteilgespräch des Arbeitskreises Mobilität Friedrichshagen

Mitsprache ist in unserer Gesellschaft ein hohes Gut. Gefordert wird sie oft, genutzt nicht ganz so häufig. Im Arbeitskreis Mobilität Friedrichshagen (AMF) haben sich seit 2018 Menschen zusammengefunden, die mitsprechen und mitgestalten wollen, wenn es um Mobilitätsthemen in unserem Kiez geht. Bereits zum dritten Mal organisierte der AMF Ende November ein Ortsteilgespräch im Ratssaal in unserem historischen Rathaus, um Informationen aus erster Hand auch an Interessierte weitergeben zu können, die sich vielleicht nicht regelmäßig engagieren können oder wollen und dennoch am Geschehen in unserem Kiez interessiert sind. Immerhin um die 60 Nachbarinnen und Nachbarn fanden den Weg ins Rathaus.

Neben der Möglichkeit, den Arbeitskreis vorzustellen und um engagierte Menschen zu werben, hatte der AMF wieder verschiedene Fachleute eingeladen, die in kleinen Vorträgen ihr Thema vorstellten und im Anschluss für Fragen zur Verfügung standen. Claudia Leistner, Bezirksstadträtin für Stadtentwicklung, Straßen- und Grünflächen sowie Umwelt- und Naturschutz ging vor allem auf den



Die Leiterin der Unteren Denkmalschutzbehörde im Bezirk, Antonia Brauchle, erläuterte die Arbeitsweise ihrer Behörde und stand für Fragen zur Verfügung.

Foto: Kielmann

Umbau der Bölsche ein, um dem sich beim letzten Ortsteilgespräch noch alles gedreht hatte. Damit die Planungen voran gehen können, wird noch immer auf die Auswertung der im Mai letzten Jahren durchgeführten Umfrage gewartet (s. Friedrichs-

hagen KONKRET 11/2023). Da die Umfrage unabhängig und kostenfrei durch das in Adlershof am Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrum (DLR) ansässige Institut für Verkehrsfor-

schung durchgeführt wird, habe das Bezirksamt keinerlei Einfluss auf den Zeitpunkt der Veröffentlichung der Ergebnisse.

Fortsetzung auf Seite 4.

Mit der richtigen Brille
sieht man auch die kleinen
Freuden im Neuen Jahr!



Bölschestraße 118 · 12587 Berlin-Friedrichshagen · Telefon 030-645 72 76

STEAK
Schmiede

Restaurant · Bar

In einer denkmalgeschützten Schmiede grillen wir vor Ihren Augen Steaks, Fisch, Burger und Vegetarisches.

Müggelseedamm 171 A, 12587 Berlin
Telefon 030-92 12 29 92
restaurant@steakschmiede.com
www.steakschmiede.com

REPSCHLÄGER
KÜCHEN + HAUSGERÄTE + SERVICE

- eigener Kundendienst repariert Ihre elektrischen Hausgeräte – egal wo gekauft
- Küchenplanung in 3D am PC persönliche und Online-Video-Beratung
- Beratung Einbaugeräte Tausch – Vor-Ort-Beratung möglich
- Musterküchenausstellung mit Vorführungen
- Lieferung und Montage durch unsere Techniker

Ihr Familienbetrieb für Küchen- und Hausgeräte freut sich auf Ihren Besuch.



Charlotte-E.-Pauly-Straße 12
12587 Berlin-Friedrichshagen
Tel. (030) 69 50 53 40
www.kuechen-repschlaeger.de

**HEUTE BESTELLT.
HEUTE DA.**

**LIEFERUNG
AM SELBEN TAG***

*Lieferbarkeit vorausgesetzt



Bölschestraße 59
12587 Berlin
Tel: (030)6455261



Einfach.
Rezept.
Hochladen.
Wir erledigen den Rest.

Rathaus Apotheke
Friedrichshagen



PROCURAND

2024

Ein herzliches Danke für das entgegengebrachte Vertrauen und die gute Zusammenarbeit in 2023! Wir bedanken uns auch bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihren unermüdlichen und liebevollen Einsatz an unserem Standort in der Friedrichshager Bölschestraße. Für sie alle und auch unsere Leserinnen und Leser wünschen wir

Ein gutes neues Jahr!

2024 kann unser **25-jähriges ProCurand-Jubiläum** gefeiert werden, was uns mit Stolz erfüllt und motiviert für ein „Weiter So“!

ProCurand Seniorenresidenz Bölschestraße
Bölschestraße 37 • 12587 Berlin • Telefon 030-430 95 94 00
www.procurand.de

Jedem Ende wohnt ein Anfang inne

Aus dem „Nachbarschaftszentrum“ wird „Stephanus vor Ort Friedrichshagen“

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, herzlich willkommen in 2024 und willkommen bei Stephanus! Und wie es so schön heißt: neues Jahr, neues Glück. Diesen Spruch nehmen wir uns dieses Jahr besonders zu Herzen, denn es ändert sich so einiges für uns: neue Adresse, neuer Name, neue Schwerpunkte.

Im Dezember 2023 haben wir unsere neuen Räume im Müggelseedamm 200 bezogen und sind bereits gut angekommen in unserer neuen Nachbarschaft.

Leider haben wir für das seit Jahren etablierte Nachbarschaftszentrum Friedrichshagen ab 2024 keine Finanzierung für die kostenfreien Angebote für Nachbarschaft und Familien, trotz monatelanger Arbeit und Beantragungen, erhalten. Darunter fallen z.B. die Krabbelgruppen, einige Kreativangebote für Kinder und Kulturveranstaltungen. Schweren Herzens verabschieden wir uns daher von dem Namen „Nachbarschaftszentrum Friedrichshagen“ und behalten die vielen tollen Erlebnisse, die wir in den letzten 5 Jahren mit Euch erlebt haben, in schöner Erinnerung.

Gleichzeitig nutzen wir das neue Jahr auch für uns als namentlichen Neustart und begrüßen Euch ab Januar im „Stephanus vor Ort Friedrichshagen“.

Wie gewohnt findet Ihr die Euch bekannten Ansprechpersonen und Projekte auch an dieser neuen Adresse: Anlaufstelle für Alleiner-



Nicht mehr das NBZ, aber noch immer gibt es viele Angebote am neuen Standort.

Foto: Kielmann

ziehende in Treptow-Köpenick, die Koordinierungsstelle für Alleinerziehende in Treptow-Köpenick, FIT Friedrichshagen integriert, SAFE Ukrainehilfe Köpenick und die Migrationsberatungsstelle. Auch wenn sich einiges ändert, bleibt doch gleichzeitig vieles wie gewohnt:

Die Fußballgruppe Ki(e)ck Mal wird im nächsten Jahr wieder starten, sowie es wetterbedingt möglich ist. Auch der Familientreff wird bis Ostern jeden Freitagmittag stattfinden. Die Tanz-Kurse für Kinder ab 4 Jahren von Lostanzen sind auch mit uns in den Müggelseedamm umgezogen. Um nur einige Beispiele zu nennen.

Wir freuen uns, Euch demnächst in unseren neuen Räumen begrüßen zu dürfen!

Viele Grüße vom Team des Stephanus vor Ort Friedrichshagen

www.Stephanus.org/
NBZ.Friedrichshagen



Prüfstelle Schöneiche

Hauptuntersuchungen | Änderungsabnahmen | Oldtimerbegutachtungen

August-Borsig-Ring 11 | 15566 Schöneiche
www.pruefstelle-schoeneiche.de ☎ 030 659 415 23

Kfz-Sachverständigenbüro
Demmler & Koch



Unfall?! Schadengutachten Wertgutachten

Direkt neben dem BI-Center
August-Borsig-Ring 11 | 15566 Schöneiche
✉ info@demmlerkoch.de ☎ 030 659 413 88



PS Peter Schreiber
Heizung · Gas · Sanitär

Solare Energiegewinnung
Komplettbadgestaltung
Gasleitungssanierung
Moderne Heiztechnik
Brennwerttechnik
Rohrreinigung
Reparatur-Service
Regenwassernutzung
Zentralstaubsauganlagen
Kontrollierte Wohnraumlüftung

Rahmsdorfer Str. 1
12587 Berlin-Friedrichshagen

☎ **641 91 00**
FAX 641 91 043

Friedrichshagen KONKRET

Impressum

Herausgeberin/Leitung: Angela Draffehn
Büro: Müggelseedamm 70, 12587 Berlin
Telefon: 030 / 65 94 00 65, Fax: 030 / 65 94 00 66
E-Mail: info@friedrichshagen-konkret.net
Anzeigen: A. Jonas, Telefon: 030 / 5 09 92 09
E-Mail: alice.jonas@t-online.de
Gesamtredaktion: Christian Kielmann
Mail: FriedrichshagenKONKRET@email.de
Telefon: 030 / 208 36 255
Satz: Strausberg Design
Telefon: 03341 / 30 94 05
E-Mail: mail@strausberg-design.de
Druck: Druckerei Lippert
Boxhagener Straße 76-78, 10245 Berlin
Verteilung: Alex Werbung
Meeraner Straße 17 F, 12681 Berlin
Telefon: 030 / 54 70 09 40

Ausgabe März:
Redaktionsschluss: 19.02.2024
Erscheinungstag: 01./02.03.2024

Die zahlreichen Zuschriften an die Redaktion können leider nur zum Teil berücksichtigt werden. Damit möglichst viele Leser zu Wort kommen können, behält sich die Redaktion sinnwahrende Kürzungen vor. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen keine redaktionelle Meinungsäußerung dar und ihr Inhalt liegt in der Verantwortung der Autoren. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Belieferung.

Möchtegern-Handwerker scheitert an Geldautomaten



Foto: Kichmann

da dort nun Arbeiten durchgeführt werden würden. Bekanntermaßen sind gute Handwerker schwer zu finden und so stellten sich die „Arbeiten“ dann auch als Versuch, die Geldautomaten aufzubrechen, heraus. Einige Zeugen sprachen von einem „randalierenden Mann“. Trotz Einsatzes von Werkzeugen beschädigte der Mann die Automaten zwar stark, an das Geld kam er jedoch nicht. Mittlerweile waren

Aufregung im Kiez. Am Sonnabend, 16. Dezember, gab es so viel Blaulicht auf der Bölsche, wie man es sonst nicht kennt in unserem beschaulichen Friedrichshagen. Gegen 12.25 Uhr bemerkten Kunden in der Commerzbank, und auch Passanten auf der Bölsche, einen Mann, der im Vorraum die Fensterscheiben mit Farbe besprühte. Unter anderem schrieb er die sinnige Botschaft „Zu“ auf die Tür der Bank. In der Bank selbst forderte er Kunden auf, die Filiale zu verlassen,

mehrere Streifenwagen eingetroffen, die Bank großräumig abgesperrt und sogar das Spezialeinsatzkommando (SEK) hatte den Weg an den Müggelsee gefunden. Das SEK übernahm die Festnahme des nach eigenen Angaben 37 Jahre alten Mannes. Er wurde für ein Fachkommissariat der Direktion 3 (Ost), insbesondere zur Klärung seiner Identität, eingeliefert. Die Ermittlungen wegen versuchten schweren Diebstahls dauern an.

CK

Wiederholungswahl in Friedrichshagen

Durch das Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom 19. Dezember 2023 muss die Wahl zum Deutschen Bundestag in Berlin vom 26. September 2021 teilweise wiederholt werden. In Treptow-Köpenick sind davon lediglich acht Urnenwahllokale und die dazugehörenden vier Briefwahllokale betroffen. Betroffen ist ausschließlich der Ortsteil Friedrichshagen. Es handelt sich um die Urnenwahllokale 613, 617, 620, 622, 623, 624, 625 und 626 und die dazugehörigen Briefwahllokale. Der Versand der Wahlbenachrichtigungen begann am 2. Januar 2024.

In einer Suchmaske auf der Seite des Amtes für Statistik Berlin-Brandenburg unter www.wahlen-berlin.de/wahlen/BU2024/adresssuche/index.html können konkrete Adressen eingegeben werden. Nach Auswahl einer Anschrift aus dem Dropdownmenü gibt es die Rückmeldung, ob die Wiederholungswahl in dem zu der Anschrift zugehörigen Wahlbezirk durchzuführen ist. Die Briefwahlstelle finden Sie in der Ostendstraße 25 in 12459 Berlin. Ab dem 8. Januar 2024 ist es möglich, direkt vor Ort eine Briefwahl durchzuführen.

WIR SAGEN DANKE

allen Kundinnen und Kunden für das Vertrauen und wünschen ein gesundes Jahr 2024.

EP: Bölsche
Einfach persönlicher.

Inhaber: Frikom GmbH, Bölschestr. 115, 12587 Berlin
Telefon: (030) 645 50 58 www.ep-boelsche.de

Ihr Elektronik-Fachhändler vor Ort.

Bölsche 115 EP: Bölsche

PERSONAL FITNESS TRAINING ANJA MERTEN & LUTZ HAVENSTEIN

100% individuelle Trainingskonzepte für Einsteiger & Erfahrene.
Beweglichkeit, Prävention, Koordination, Kraft, Ausdauer,
EMS, Funktional, TRX®, Yonga®, Flexibar, Cycling uvm.

MIKROSTUDIO SCHÖNEICHE

☎ 0163 269 29 00

✉ info@lutz-havenstein.de • lutz-havenstein.de

Die Friseure
SENIORENTAGE
Di.–Do. 10–13 Uhr (auch ohne Termin)

Schnitt mit Styling 48,50 €
inkl. Wäsche, Festiger und Pflege

CUT POINT – Die Friseure · ßmannstraße 48 · 12587 Berlin
Dienstag bis Samstag geöffnet (auch ohne Termin möglich)
Telefon: (030) 76 76 38 83 · www.cut-point-die-friseure.de

Entdecken Sie eine vielfältige Palette an exklusiven Schönheitsbehandlungen.

Unsere Angebote umfassen erstklassiges **Nageldesign**, professionelle **Wimpernverlängerung**, verwöhnende **Gesichtsbehandlungen**, entspannende **Massagen** für Frauen und vieles mehr.

Super Nails

ßmannstraße 50, 12587 Berlin-Friedrichshagen
Tel. 030-226 088 21 · www.supernails-studio.de

20% auf alles!
Buchen Sie Ihren Termin.



„Wenn wir uns bewegen, können wir was bewegen“ Ortsteilgespräch des Arbeitskreises Mobilität Friedrichshagen

Fortsetzung von Seite 1.

Leistner sprach aber die Hoffnung aus, dass die Ergebnisse im ersten Quartal des neuen Jahres veröffentlicht werden können.

Einen kurzen Auftritt hatte Harald Moritz vom Fachverband Fußverkehr Deutschland, kurz Fuss e.V. Während Auto- und Fahrradverbände eine gut wahrnehmbare Lobby haben, geht die größte Gruppe der Mobilitätsteilnehmer meist etwas unter: Die zu Fuß Gehenden. Er hatte sich die Bölsche vor der Veranstaltung mit seiner Expertise angeschaut. Besonders fielen ihm dabei die zugesperrten Kreuzungsbereiche auf, die es allen Verkehrsteilnehmern erschweren würden, die Straßen gut einsehen und sicher nutzen zu können. Ausführlich nutzte die Leiterin der

Unteren Denkmalschutzbehörde im Bezirk, Antonia Brauchle, ihren Vortrag, um die Arbeitsweise und die rechtlichen Grundlagen und Befugnisse der für Friedrichshagen so wichtigen Behörde zu erläutern. Wichtiger Punkt: Der Denkmalschutz wird meist nur tätig auf Anfrage und eher selten von sich aus. Brauchle betonte auch, dass sie sich und ihre Mitarbeiter oftmals zu Unrecht an den Pranger gestellt sieht, weil z.B. Vermieter gegenüber ihren Mietern gerne damit argumentieren, dass irgendetwas nicht passiert, weil der Denkmalschutz das nicht will. Dies sei nicht selten ein vorgeschobenes Argument.

Ausführlich wurde auch das Telraam-Projekt dem Publikum vorgestellt (s. Friedrichshagen KONKRET 4/2023). Hierbei sind im ganzen Kiez



Das TELRAAM-Projekt zählt die Verkehrsströme im Kiez. Ein Mitarbeiter des Instituts für Verkehrsforschung am Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt erläuterte die Technik und die bisherigen Ergebnisse.

Foto (3): Kielmann

bereits fünf Kameras angebracht, die mittels verpixelter Bilder anonymisiert den Verkehr zählen. Dieses Projekt wird gefördert durch den ADFC und wissenschaftlich auch durch das DLR unterstützt. Zuletzt wurde eine Kamera an der Peter-Hille-Straße eingerichtet, die sehr deutlich die Rush Hour zu Schulbeginn und -schluss aufzeigt. Die Daten sind öffentlich und können von jedem unter telraam.net eingesehen werden. Gerade diese Daten sind es, wie Rainer Kleibs, einer der Sprecher des AMF, betonte, die bei der Argumentation gegenüber Entscheidungsträgern helfen. Es braucht Engagement, wenn wir unseren Kiez lebenswert erhalten wollen oder wie es der AMF formuliert: „Wenn wir uns bewegen, können wir was bewegen.“



Auch Bezirksstadträtin Claudia Leistner stand Rede und Antwort.

Weitere Infos zum AMF und Kontaktmöglichkeiten, wenn man sich einbringen möchte: www.mobilitaet-friedrichshagen.berlin

CK



Gut gefüllt, aber es war noch Platz: Das Ortsteilgespräch des AMF im Ratsaal bot wieder Einblicke und Gesprächsmöglichkeiten zu verschiedensten Entwicklungen in unserem Kiez.



- **Service & Reparatur**
- **Unfallinstandsetzung**
- **HU & AU**
- **Achsvermessung**
- **Ölwechsel**
- **Klimaservice**
- **Reifenservice**
- **Ersatzteilverkauf**

AutoService Friedrichshagen
KFZ-Meisterbetrieb

Inh. Oliver Martiny
Werseestraße 62-66 · 12587 Berlin
Fon 030-74 07 61 52
Fax 030-74 07 61 53
info@autoservice-friedrichshagen.de



BURZLAFF

GMBH

burzlaff.eu

Kiefholzstraße 191 – 12437 Berlin
(030) 533 64 51 – buero@burzlaff.eu

⇒ Elektroarbeiten

⇒ Maler- und Tapezierarbeiten

Zachhuber & Schönrock

RECHTSANWÄLTE | STEUERBERATERIN

Michael Zachhuber
Fachanwalt Miet-/WEG-Recht

Natascha Schönrock
Rechtsanwältin · Steuerberaterin

Bahnhofstraße 33, 12555 Berlin · Tel. 030-21 45 8 25-0 · Fax: -10
Telefonzeiten: Mo.-Fr. 9.30-12 Uhr und 14-17 Uhr (freitags bis 15 Uhr)
E-Mail: buero@kanzlei-zs.de · www.zachhuber-schoenrock.de

FAHRRADHAUS CYCLOMANIA





Bölschestr. 60; Tel:6458637
Mo-Fr:10-19Uhr Sa:10-14Uhr
www.Cyclomania.net

Ein Haushaltsengel für 2024 gesucht?

Anzeige

Kompetente Senioren- und Familienbetreuung vor Ort

Unsere kompetente Senioren- und Familienbetreuung ist für Sie da, wenn Ihnen im Alltag nicht immer alles mehr so leicht fällt. Die Resonanz und Dankbarkeit unserer zufriedenen Kunden haben mir gezeigt, welcher hoher Bedarf an menschlicher Betreuung und Unterstützung im Alltag besteht.



da zu Ihnen nach Hause kommt. Es ist aber ganz einfach! Viele unserer langjährigen Kunden sagen hinterher, hätte ich bloß früher angerufen. Heute genießen sie den Service und die Vertrautheit.

Um Haushalt und Familie unter einen Hut zu bringen, braucht man ab und zu ein wenig Unterstützung. Aber einen Fremden in die eigenen vier Wände zu lassen, erfordert viel Vertrauen. Doch auch Ihre Kräfte sind begrenzt und reichen nicht immer für alles. Wir sind für Sie da.

Für ein unverbindliches Gespräch stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Rufen Sie einfach an.

Ihre Gabriele Rothenhagen
Gesellschafterin
Familien- & Seniorenbetreuung
Brandenburgische Straße 109
15566 Schöneiche
Tel.: 030 / 64 38 77 22
Mobil: 0160 / 94 43 25 57
www.gesellschafterin-seniorenfamilie.de

Zum Jahresbeginn möchte ich die Gelegenheit nutzen, um mich bei meinen treuen Kunden für ihr Vertrauen zu bedanken. Ihnen allen wünsche ich ein glückliches und vor allem gesundes neues Jahr. Unser Haushaltsengel-Team steht Ihnen getreu unserem Motto „Mit Leichtigkeit den Alltag meistern“ auch im neuen Jahr wieder hilfreich zur Seite.

Sie haben ein schönes Haus oder eine gemütliche Wohnung und nicht mehr die Kraft oder Zeit, sie zu reinigen? Über eine zuverlässige Unterstützung im Haushalt haben Sie schon lange nachgedacht und trauen sich nicht, uns anzurufen, weil Sie nicht wissen, wer

Zuhören, umsetzen, glücklich machen.

Anzeige

Wir wissen genau, was für Sie wichtig ist.



Oberflächen steht Ihnen Ihr persönlicher BADGESTALTER vor Ort zur Verfügung.

Das Badstudio König hat sich in den fast 30 Jahren seines Bestehens einen sehr guten Ruf in der Region erarbeitet. Finden auch Sie Ihren Badgestalter, der Sie bei jedem Schritt begleitet. Und mit ihm das Bad, das mehr als

ein Bad ist: Ihre persönliche Wohlfühloase. Sie sind neugierig geworden? Zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns noch heute!

„Bei Fragen beraten wir Sie gern. Besuchen Sie unsere Badausstellung mit eigenem Fliesenstudio in Strausberg und lassen Sie sich inspirieren!“

A. König GmbH
DIE BADGESTALTER
Große Straße 16
15344 Strausberg
Tel.: 03341 30750
E-Mail: ak@baeder-koenig.de
www.baeder-koenig.de

Sie wünschen sich einen Wohlfühltempel in den eigenen vier Wänden? Mit außergewöhnlichen Wohnlösungen verwandeln Sie das Bad in Ihr ganz persönliches Spa.

Lassen Sie dort den Alltag hinter sich und entspannen Sie nach einem anstrengenden Tag ganz und gar – neue und innovative Ideen machen es möglich. Auch für kleinere Bäder gibt es dabei kreative Einrichtungsideen, die sofort mehr Wohlbefinden ins Bad bringen. DIE BADGESTALTER unterstützen Sie dabei, dass Ihr Traum Wirklichkeit wird. Mit starker Beratung und cleveren Tipps zu passender Ausstattung, Farben sowie Materialien und



Ihre Immobilie optimal verkaufen

Wir lieben Friedrichshagen und seine Umgebung.



Von der kostenfreien Marktwerteinschätzung über die professionelle Vermarktung bis zur Übergabe an die neuen Eigentümer sind wir immer eng an Ihrer Seite.

B.I.S. Berliner Immobilien Service GmbH

Bölschestraße 1 in 12587 Berlin-Friedrichshagen

Telefon: 030-654 849 570 · Handy: 0171-7875027

www.berliner-immoservice.de · info@berliner-immoservice.de



COMPUTER WILL NICHT?

Probleme mit Netzwerk, Hardware, Internet, eMail, Office oder Viren? Beratung und Reparatur. Wir kommen zu Ihnen ins Büro oder nach Hause.

O.S. ComputerService Telefon (030) 64168764
Schöneiche Woltersdorfer Straße www.oscomputerservice.de

it-consultation * network * hardware * software * security

Ein gutes Bad beginnt mit einer Idee.



Besuchen Sie unsere **Badausstellung** mit eigenem **Fliesenstudio** in Strausberg oder kontaktieren Sie uns!

IHR NEUES BAD AUS MEISTERHAND

 **König** seit 29 Jahren vor Ort

DIE BADGESTALTER

Lernen Sie uns kennen: 03341 3075-0

Große Straße 16 · 15344 Strausberg

E-Mail: ak@baeder-koenig.de

www.baeder-koenig.de

Veränderungen im Naturschutzgebiet Erpetal

Das Erpetal ist zu allen Jahreszeiten ein beliebtes Wander- und Ausflugsziel. Vom S-Bhf. Friedrichshagen führt der Europawanderweg E 11 Richtung Norden. Durch den Kurpark, an einer Tennisanlage und der Kleingartenanlage „Erpetal“ vorbei, erreicht der Wanderer, der Markierung folgend die Erpe. Der Weg führt nun am östlichen Ufer stromaufwärts bis zur Mühlenstraße in Ravenstein weiter. Hier ist es möglich, einen ersten Blick in die sich öffnende idyllische Landschaft zu werfen.

Der Europawanderweg führt jetzt allerdings weiter rechts an den Grundstücken entlang in den Wald. Er verläuft wie auch der von der Gemeinde und dem Nabu-Hoppegarten angelegte Naturlehrpfad unter schattigen Bäumen, immer mit Blickkontakt zum Erpetal, Richtung Heidemühle.

Aber was vielen, vor allem Berlinern und ihren Gästen nicht bewusst ist, ab Ravenstein liegt das Erpetal auf Brandenburger Gebiet. Und es ändert sich auch der Schutzstatus des Erpetals. Hier beginnt das 182 ha große Naturschutzgebiet (NSG) „Erpetal“ mit seinen offenen Wiesenlandschaften innerhalb einer eiszeitlichen Schmelzwasserabflussrinne. Mit seinen Gewässern, Wiesen und Wäldern ist das Erpetal Brutgebiet für viele seltene Vögel, Laichgebiet streng geschütz-

ter Amphibien und Lebensraum für Rehwild, Hase oder den Biber. Folgerichtig wurde u.a. das Erpetal 2003 unter Naturschutz gestellt.

Aber als Gemeinde mit Berliner Randlage stehen wir vor großen Herausforderungen. Zum einen erleben wir einen wachsenden Erholungsdruck auch in den Naturschutzgebieten mit allen Begleiterscheinungen, wie illegale Wege und



Trampelpfade, zertretene Pflanzen, Müll vom Picknick, Grillen o.ä. und zum anderen die damit verbundene Störung von Bodenbrütern, Wasservögeln, Kleinsäugetern durch freilaufende Hunde und deren Hinterlassenschaften.

Um dieser Entwicklung entgegenzusteuern und in einem kleinen Bereich des NSG wieder die Idylle ungestörter Natur zu ermöglichen, hat die Untere

Naturschutzbehörde (UNB) in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Hoppegarten und dem Nabu-Hoppegarten ein Konzept erarbeitet. So sollen einige der bisher illegalen Pfade, rechts der Erpe von Ravenstein aus für die Erholungsnutzung freigegeben werden, sodass auch direkt im NSG auf den Wegen gewandert werden darf. Die Anleimpflicht für Hunde bleibt bestehen.

Personen den Zugang zu ermöglichen sowie Gehölze gepflanzt. Alle Beteiligten erwarten eine schnelle Verbesserung des ökologischen Zustandes.

Auch die Auswirkungen des Klimawandels sind im Erpetal zu spüren. So sind das Neuenhagener Mühlenfließ (Erpe), Kleingewässer und andere Gräben 2022 für ca. 3 Monate trockengefallen. Unsere Ortsgruppe engagiert sich deshalb durch ein kluges Wassermanagement den allgemein sinkenden Wasserständen entgegenzuwirken. Es wurden alte Stauanlagen instandgesetzt und Sohl-schwellen zur Anhebung des Wasserstandes installiert. Mit den Maßnahmen konnte erreicht werden, dass das Feuchtbiotop „Am Vogelherd“, einem Brutrevier für zahlreiche Wasservögel und den Eisvogel, zukünftig auch in Trockenperioden ausreichend mit Wasser versorgt werden kann. Das Feuchtbiotop liegt auf dem weiterhin zugänglichen Naturlehrpfad. Wir engagieren uns dafür, das Erpetal auch zukünftig, sowohl für die Erholungsnutzung, als auch für den Natur und Artenschutz zu erhalten. Wir bitten alle Besucher um Verständnis und um Akzeptanz für die im Sinne des Natur- und Artenschutzes ergriffenen Maßnahmen.

Jürgen Ebeling
Nabu Hoppegarten e.V.
www.nabu-hoppegarten.de

www.ra-sack.de

§ STEFFEN SACK
Rechtsanwalt

Recht & Steuern
in Schöneiche Brandenburgische Straße 14

▶ Arbeitsrecht	▶ Beratung und Vertretung im
▶ Forderungsdurchsetzung	Steuerrecht für Unternehmen
▶ Forderungsabwehr	und Privatpersonen
▶ Miet- / Grundstücksrecht	▶ laufende Finanzbuchhaltung
▶ Verkehrsrecht	▶ Steuererklärungen aller Art

✉ info@ra-sack.de ✉ steuern@ra-sack.de
☎ 030/64 32 86 91 ☎ 030/64 90 39 46

kLOSS
DACHDECKERMEISTER

- Dachdeckerarbeiten
- Bauklempnerei
- Holzbau
- Wartung & Instandhaltung
- 24-Stunden-Service

Olaf Kloss · Fon & Fax 030 / 6 72 83 68
Funk 0177 / 5 66 25 21
Warnowstraße 24 · 12524 Berlin

Kompostierplatz KompoTerra
Fischer GmbH

- ✓ **Kompost zur Düngung**
- ✓ **Vertrieb von Sand, Kies, Boden, Rindenmulch**
- ✓ **Annahme von Gartenabfällen**

Neuenhagener Chaussee 1-3 (hinter FloraLand Arnold) • 15566 Schöneiche
Tel. (030) 64 38 85 23 • Fax 03212-765 58 91 •

www.kompoterra-schoeneiche.de
geöffnet im Januar / Februar: Montag-Freitag 8-10 Uhr und 14-16 Uhr

TOPCON
HAUSVERWALTUNG GmbH & Co. KG

SEV Sondereigentum
Miet- / Gewerbeverwaltung
WEG Wohneigentümergeinschaften

Bölschestraße 77, 12587 Berlin
Tel.: 030 / 44 72 64 82

www.TOPCON-HAUSVERWALTUNG.DE

Für die Kunden weiterentwickelt

LVM-Versicherungsagentur Lutz Menzer feiert 32-jähriges Agenturbestehen.



Am 1. April 2024 begeht die LVM-Versicherungsagentur in Friedrichshagen ihr 32-jähriges Jubiläum. Aus diesem Anlass bedanken sich Inhaber Lutz Menzer und Team bei ihren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen.

Vor 32 Jahren ist Lutz Menzer als LVM-Vertrauensmann in Friedrichshagen gestartet. Seitdem hat sich im Büro der Bölschestraße 6 einiges getan: Im Interesse seiner Kunden setzt Menzer beispielsweise verstärkt auf modernste Technik. In die Qualifikation seiner Mitarbeiter hat er in den vergangenen Jahren deutlich investiert, sie haben sich sowohl in den Personen- als auch in den Schadensparten weitergebildet. So steht immer ein kompetenter Ansprechpartner zur Verfügung. Und das zu kundenfreundlichen

Öffnungszeiten: Das Büro ist montags bis donnerstags von 9 bis 17 Uhr sowie freitags bis 13 Uhr besetzt. Termine nach Vereinbarung sind außerhalb der Öffnungszeiten – gerne auch bei den Kunden zuhause – natürlich ebenfalls möglich. Diese Weiterentwicklungen für den Kunden sind Teil der Philosophie der LVM-Versicherungsagentur, die Lutz Menzer so auf den Punkt bringt: „Service am Kunden ist das Wichtigste“. Und das gilt heute wie vor 32 Jahren.

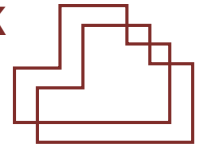


LVM-Versicherungsagentur
Lutz Menzer
Bölschestraße 6
12587 Berlin-Friedrichshagen
Tel.: 030-645 15 95
E-Mail: info@menzer.lvm.de
www.menzer.lvm.de

– Anzeige –

GLANZ und DURCHBLICK für alle Ihre Fenster

... auch von Wintergärten und Terrassendächern!



Wir reinigen umweltfreundlich im Osmoseverfahren!

**NEU: Terrassen- und Fassadenreinigung
Entfernung von Algen-, Grünbelag und Flechten**

Meisterbetrieb Fred Marquardt

Gundlach Facility Management & Dienstleistungen

Dorfaue 30 A, 15566 Schöneiche

Telefon: 030-65 88 08 71 · Funk: 0177-23 21 577

E-Mail: gundlach-facility@web.de · www.gundlach-facility.de



Dentallabor in Friedrichshagen sucht Zahntechniker / Hilfskräfte aus der Region.

Ein gut gemischtes freundliches Team wünscht sich Verstärkung.

Rufen Sie mich einfach an:

Christian Bredy, 0160-97 87 83 88

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 – 09:00 Meditation		08:00 – 09:00 movedo*		
09:00 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik	09:00 – 10:00 Nordic Walking	09:00 – 10:00 Rücken Qigong	09:00 – 10:00 Yin Yoga	09:00 – 10:00 Fit & Beweglich
10:00 – 11:00 Yoga	Treff: Kurpark F-hagen 10:30 – 11:30 Nordic Walking <small>nicht so schnell</small>	10:00 – 11:00 Rücken Qigong	10:00 – 11:00 Pilates	10:00 – 11:00 Pilates
			11:00 – 12:00 movedo*	
16:30 – 17:30 Kindertanz 4-7 J.		16:00 – 17:00 Kindertanz 10-14 J.	15:30 – 16:30 Kinderkarate 4-7 J.	
	17:00 – 18:00 movedo*	17:00 – 18:00 Pilates & Rücken	16:30 – 17:45 Kinderkarate 8-14 J.	17:00 – 18:00 Rücken Qigong
18:00 – 19:00 Pilates	18:00 – 19:00 movedo*	18:00 – 19:00 movedo*	18:00 – 19:00 Yoga	18:00 – 19:00 Rücken Qigong
19:00 – 20:00 movedo*	19:00 – 20:00 Pilates	19:00 – 20:00 movedo*	19:00 – 20:30 Yoga	19:00 – 19:30 Meditation
20:00 – 21:00 Pilates	20:00 – 21:00 Pilates	20:00 – 21:00 movedo*		

COUPON

50€^b

Gültig bei Neueinstieg bis:

29.02.24

Buchen Sie einen unverbindlichen Beratungstermin:

www.bewegungsart.de

bewegungsart | Kurse & Akademie
Bölschestr. 10 | 12587 Berlin

info@bewegungsart.de

030 64 95 82 82

- auf Anfrage -

Tai-Chi
Firmen-Kurse
Personal-Training



entwickelt von **bewegungsart Berlin**

- 5 BewegungsArten Yoga – Qigong – Pilates – Rückentraining – Meridiane
- 4 BewegungsIdeen Mobilisation – Stabilisation – Kräftigung – Dehnung
- 3 BewegungsLevel Leicht – Mittel – Schwer

Was ist los in und um Friedrichshagen?

7. Januar

Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen: Winterpause (Start wieder am 14. April)

8. Januar

• Mahnwache der Friedrichshager Bürgerinitiative u.a. gegen Flugrouten über dem Müggelsee und für ein Nachtflugverbot zwischen 22 und 6 Uhr (jeden zweiten Montag im Monat), Marktplatz, 19 Uhr



13. Januar

• Kiezklub Vital: Tanzen mit Heidi, Eintritt: 2 Euro, 14 Uhr

14. Januar

• Alte Schule Woltersdorf: Vernissage der Künstlerin Christine Jaschinsky um 16 Uhr: „Besuche beim Magier. Malerei, Collagen, Zeichnungen“, mit musikalischer Überraschung und ein Gespräch mit der Künstlerin, Moderation: Prof. Dr. Bernd Guggenberger, die Ausstellung läuft bis 11.4.2024, Kulturhaus Alte Schule e.V., Rudolf-Breitscheid-Straße 27, 15569 Woltersdorf

18. Januar

• Ratssaal im histor. Rathaus: Die Leibniz-Sozietät der Wissenschaften e.V. lädt zum Vortrag: Der international bekannte Marx-Forscher Prof. Dr. Rolf Hecker berichtet aus der „Werkstatt“ von Karl Marx und dessen Studien-

materialien: 10 bis 12 Uhr, weitere Infos im Internet: leibniz-sozietat.de/event/plenum-januar/

19. Januar

• Kiezklub Vital: Satirischer Jahresrückblick auf 2023 mit Lutz Hoff, bitte melden Sie sich an, Eintritt: 2,50 Euro, 14 Uhr

20. Januar

• Kulturhaus Rüdersdorf: Lollipop Schlagerparty, 20 Uhr, s. S. 12
• Festplatz Hennickendorf: Neujahrsfeier

21. Januar

• Kulturhaus Rüdersdorf: SonntagsLese mit Danuta Schmidt, zu Gast: Britta Wulf, 11 Uhr, s. S. 12

22. Januar

• Kulturhaus Rüdersdorf: Puppentheater, 13.30 Uhr

26. Januar

• Kiezklub Vital: „Kinder in der Koppenstraße“, Berlin-Friedrichshagen in den 20er und 30er Jahren des letzten Jahrhunderts. Jugenderinnerungen von Waldmar Brust. Akustisch 100 Jahre zurück. Hörfilmproduktion von Ralf Ehrlich. Eintritt: 2,50 Euro, bitte melden Sie sich an; 15 Uhr

27. Januar

• Kulturhaus Rüdersdorf: Karneval, 20 Uhr

28. Januar

• Kiezklub Vital: Sonntags-Café: Kaffee- und Spielenachmittag, Eintritt frei, 14 Uhr
• Kulturhaus Rüdersdorf: Kinder-Karneval, 15 Uhr

30. Januar

• Kiezklub Vital: „Die lustige Witwe“ oder Geld beruhigt mehr als Liebe - Operette von Franz Lehár. Der Vortrag mit Video-Beiträgen des Theaterwissenschaftlers Lutz Daberkow auf der Grundlage des amerikanischen Lubitsch-Films von 1932 mit Maurice Chevalier entführt Sie in die Welt des Musiktheaters. Eintritt: 2,50 Euro. Bitte melden Sie sich an. 14 Uhr

31. Januar

• Stammtisch-Friedrichshagen/Hirschgarten im Restaurant Steakschmiede, Müggelseedamm 171 A, Infos per Mail: stammtisch@mein-friedrichshagen.de, 19.30 Uhr

3. Februar

• Kulturhaus Rüdersdorf: Karneval, 20 Uhr

4. Februar

• Kulturhaus Rüdersdorf: Senioren-Karneval, 16 Uhr

7. Februar

• Museumspark Rüdersdorf: Kids im Park: Auf Tour mit Nino, Historische Wanderung für Kinder, 11 Uhr

9. Februar

• Museumspark Rüdersdorf: Kids im Park: Fackelwanderung, 18 Uhr

10. Februar

• Kulturhaus Rüdersdorf: Karneval, 20 Uhr

11. Februar

• Kulturhaus Rüdersdorf: Sonntags-Lese mit Danuta Schmidt, zu Gast: Jochen Schmidt, 11 Uhr, s. S. 12

12. Februar

• Mahnwache der Friedrichshager Bürgerinitiative u.a. gegen Flugrouten über dem Müggelsee und für ein Nachtflugverbot zwischen 22 und 6 Uhr (jeden zweiten Montag im Monat), Marktplatz, 19 Uhr



13. Februar

• Christophoruskirche: Andacht zum Aschermittwoch mit Pfarrer Markus Böttcher und Ausstellungseröffnung des Friedrichshager Malers Michael Otto. Gezeigt werden zeigt Bilder zur Passionszeit, 18 Uhr

17. Februar

• Kulturhaus Rüdersdorf: Folk-Konzert: Vesselil, Streicher-Trio – Moderner Folk aus Dänemark, 19 Uhr, s. S. 12

24. und 25. Februar

• Kulturhaus Rüdersdorf: Hochzeitsmesse mit regionalen Dienstleistern auf 3 Etagen, jeweils 11 Uhr, s. S. 12

28. Februar

• Stammtisch-Friedrichshagen/Hirschgarten im Restaurant Steakschmiede, Müggelseedamm 171 A, Infos per Mail: stammtisch@mein-friedrichshagen.de, 19.30 Uhr

2. März

• Kulturhaus Rüdersdorf: 100% Tanzmusik, 20 Uhr

3. März

• Kulturhaus Rüdersdorf: Sonntags-Lese mit Danuta Schmidt, zu Gast: Angelika Mann, 11 Uhr

Veranstaltungsorte

• Historisches Rathaus Friedrichshagen, Bölschestraße 87/88, 12587 Berlin
• Kiezklub Vital, Myliusgarten 20, 12587 Berlin, Tel. 030-902 97 36 10; Mail kiezklub.friedrichshagen@ba-tk.berlin.de
• Kulturhaus Rüdersdorf: Tel. 033638 799797, kasse@museumspark.de, s. S. 12

Das gemütliche Restaurant & Hotel
mit 100-jähriger Tradition direkt an der Müggelspree gelegen


Neu Helgoland

Neuhelgoländer Weg 1 | 12559 Berlin | ☎ 659 82 47
www.neu-helgoland.de

tägl. ab 11 Uhr geöffnet, warme Küche von 11-21 Uhr

Wir wünschen Ihnen alles Gute für 2024

06.01. Renft

08.01. Tanztee mit dem Duo Berlin Music

20.01. Putensen Beat Ensemble spielt die schönsten Lieder von Krug und Fischer

26.01. Dirk Michaelis

27.01. Dirk Michaelis

02.02. Four Roses – Finest Rock & Ballads

05.02. Tanztee mit dem Duo Berlin Music

17.02. Beatles Cover Band – Pangea

19.02. Tanztee mit dem Duo Berlin Music

23.02. Hans die Geige & Special Guest: Whysker

BITTE BEACHTEN SIE: Am 22.01.24 haben wir geschlossen!

Gesundes neues Jahr 2024!



Meine nächste Bürgersprechstunde:
31. Januar, 18-19:30 Uhr
Restaurant Steakschmiede,
Müggelseedamm 171A
12587 Berlin



Bürgerbüro
Stellingdamm 15
12555 Berlin

030 650 75 392
buero@penn-tk.de
www.penn-tk.de



MAIK PENN

Mitglied des Abgeordnetenhauses von Berlin

Still und starr ruht der See?

Das in Friedrichshagener Leibniz-Institut für Gewässerökologie und Binnenfischerei (IGB) hat von ihren Expert:innen zusammenstellen lassen, was im Winter, auch im Müggelsee, passiert – und was nicht.

Wenn die Luft kälter wird, sinkt die Wassertemperatur. Aufgrund der Dichteigenschaften des Wassers vermischen sich die Wasserschichten, bis das Gewässer eine Temperatur von 4°C erreicht. Wird es noch kälter, bildet sich eine Eisdecke, während das Wasser darunter bei 4°C bleibt. In flacheren, gut durchmischten Seen kühlt das Wasser noch weiter ab; aber nur sehr flache Gewässer können bis zum Grund durchfrieren. Heimische Tiere und Pflanzen sind an diese Bedingungen angepasst. Viele Tiere nutzen auch den Gewässergrund, das Sediment, als Winterquartier. Es gibt aber auch kälteangepasste Organismen, wie einige Fischarten, die erst im Winter so richtig munter werden. Amphibien – wie Frösche, Kröten und Molche – halten eine Winterstarre. Frösche und Kröten können, je nach Art, an Land oder im Wasser überwintern, nur feucht oder nass muss es sein. Wasser-, Teich- und Grasfrösche verbringen die Winterstarre häufig im Gewässer, aber eher nicht im Wasser, sondern im Bodenschlamm.

Da ausgewachsene Amphibien meist keine Kiemen haben, müssen sie zum Luftholen an die Wasseroberfläche. In der Ruhephase im Winter genügt ihnen jedoch die Atmung über die Haut. Wasserpflanzen und Phyto-

plankton können genügend Sauerstoff produzieren. Werden sie jedoch aktiv, müssen sie auftauchen, um Luft zu holen. Ist das Gewässer zugefroren, kann das tödlich enden.

Fische bleiben im Winter wach, verhalten sich aber meist ruhiger – dachte man jedenfalls. Das Team von IGB-Forscher Robert Arlinghaus hat das Verhalten von Karpfen im jahreszeitlichen Verlauf in einem See untersucht. Im Winter schwammen die Karpfen im Durchschnitt erstaunlicherweise etwa doppelt so schnell wie im Sommer, gruppierten sich eher im Schwarm und verbrachten tagsüber mehr Zeit miteinander. Grundsätzlich ist aber die Regel, dass sich auch Fische im Winter weniger bewegen, weil der Stoffwechsel temperaturgesteuert ist. Kaltangepasste Arten hingegen sind gerade im Winter aktiv, wie beispielsweise Forellen. Einige, wie die Quappen, laichen sogar in dieser Zeit oder fressen sich rund, um über den Winter die Geschlechtsorgane auszubilden. Fast alle Fische sind an kalte Temperaturen angepasst, zum Problem werden eher durch den Klimawandel verursachte erhöhte Wassertemperaturen im Winter. Bei Barschen führt es zu Problemen mit der Eireifung und zu einer verringerten Fortpflanzung im nächsten Frühjahr.

Berichte über Massenentwicklungen von Algen kennt man aus dem Sommer. Im Winter sind die Algenmengen durch geringes Lichtangebot und niedrige Temperaturen meist gering. Gelegentlich wachsen einige Algen



Im Februar 2021 konnte man eine Radtour auf dem Müggelsee machen.

Was unter dem Eis passiert, erforschen die Wissenschaftler am Leibniz-Institut in Friedrichshagen.

Foto: Kielmann

aber auch im Winter kräftig, sogar unter (schneefreiem) Eis. Dies kann vor allem in Kleinstgewässern wie dem Gartenteich geschehen, wenn viel Laub oder abgestorbene Pflanzenteile das Wasser mit Nährstoffen belasten.

Die meisten unserer heimischen Wasserpflanzen bilden sich zum Spätherbst weitgehend zurück und überdauern Tiefsttemperaturen als Samen, in Dauerstadien oder Winterknospen (Turionen) am Gewässerboden. Die Samen und Turionen brauchen, bevor sie im Frühjahr wieder auskeimen, eine Kälteperiode.

Die Sauerstoffproduktion durch die Unterwasserpflanzen fehlt daher im Winter weitgehend, und unter Eis sind Perioden mit sauerstofffreien Bedingungen in Seen mit hohen sommerlichen Pflanzenbiomassen häufiger als in Seen, die durch Algen dominiert werden. Einige Wasserpflanzenarten sind jedoch wintergrün und können die im Winter geringere Konkurrenz um Ressourcen für ihr Wachstum nutzen. So braucht das

Quellmoos freies Kohlendioxid, das im Frühjahr und Sommer auch stark durch die Photosynthese der Algen genutzt wird. Es wächst daher im Winter besonders gut. Auch einige Arten von Armeleuchteralgen können bei Kälte durch dichte Wiesen, die den Gewässergrund bedecken, zur Sauerstoffproduktion beitragen.

Viele Wasservögel bleiben den Winter über in unseren Gefilden. Um auch bei niedrigen Temperaturen nicht auf dem zugefrorenen See anzufrieren, ist der Blutkreislauf in den Beinen von Wasservögeln wie ein Wärmetauscher angelegt. Die feinen Blutgefäße liegen dort dicht beieinander, so dass das warme Blut vom Körper das kalte Blut von den Füßen erwärmt.

Wichtig ist, die Wasservögel auch im Winter nicht zu füttern. Sie finden in der Regel in ihrer Umgebung, genug zu fressen. Das Füttern birgt nämlich gesundheitliche Risiken für die Tiere, beeinträchtigt die Wasserqualität und ist zudem in einigen Gegenden, z.B. Städten wie Berlin, eine Ordnungswidrigkeit.


Baufinanzierung

Zum Hausflippen!

So schnell macht unsere Immobilienfinanzierung glücklich.

Kurzfristige Beratungstermine

Schnelle Rückmeldung und Zusage

Über 400 Banken im Vergleich





Die Partner für Ihre Finanzen.

Ihre Spezialisten vor Ort
 Bölschestraße 95 · 12587 Berlin
 T 030 64094430 · berlin-friedrichshagen-baufi@drklein.de
www.drklein.de

Persönliche Beratung:
 vor Ort, per Telefon, E-Mail und Video!

EXPRESS Polsterei GmbH

TRADITIONSREICHER MEISTERBETRIEB

Größte Polsterei Berlins



Garnitur ab **499,-**
Neubezug Stühle ab **29,-**
 Eckbänke ab **299,-**
 inkl. Abholung/Lieferung und hochwertigem Möbelstoff

030-651 90 53

www.expresspolsterei.de

kostenloser Hausbesuch in allen Stadtbez.

Ihre Anzeigenberaterin

Alice Jonas



für Friedrichshagen KONKRET und Schöneiche KONKRET

Tel. 030 / 509 92 09

Handy: 0162 / 746 62 63

E-Mail: alice.jonas@t-online.de

Vitamin D – Lichtblick in der dunklen Jahreszeit?



randomisierte klinische Studie, fand beispielsweise keinen signifikanten Unterschied in der Häufigkeit depressiver Störungen zwischen Teilnehmern, die Vitamin D einnahmen, und jenen, die ein Placebo erhielten.

Trotz dieser gemischten Ergebnisse bleibt die Frage bestehen, ob und

wie Vitamin D zur Vorbeugung oder Behandlung von Depressionen beitragen kann, insbesondere während der dunklen Monate. Experten empfehlen, den Vitamin-D-Spiegel durch regelmäßige Sonnenexposition in den Sommermonaten aufzufüllen, um einen Vorrat für den Winter zu schaffen. In den Wintermonaten kann eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitamin-D-haltigen Lebensmitteln wie fettem Fisch und Eigelb ist, helfen, den Bedarf zu decken. Es ist wichtig zu betonen, dass Vitamin D nur ein Faktor unter vielen ist, der die psychische Gesundheit beeinflussen kann. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und professionelle psychologische Unterstützung sind ebenfalls entscheidend für die Vorbeugung und Behandlung von Depressionen. Vitamin D spielt also eine wichtige Rolle für die körperliche und möglicherweise auch psychische Gesundheit. Während die Forschung weiterhin die Verbindung zwischen Vitamin D und Depression untersucht, ist es ratsam, auf eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu achten, insbesondere in der dunklen Jahreszeit. Obwohl Vitamin D kein Allheilmittel für Depressionen ist, könnte es ein wichtiger Baustein im Puzzle der psychischen Gesundheit sein.

In den dunklen Monaten des Jahres, wenn die Tage kürzer sind und die Sonne sich seltener blicken lässt, steigt das Risiko eines Vitamin-D-Mangels. Dieses „Sonnenvitamin“ ist für viele Körperfunktionen unerlässlich, darunter die Aufnahme von Kalzium und Phosphat, die Stärkung des Immunsystems und die Regulierung von Genen. Doch welche Rolle spielt Vitamin D bei der psychischen Gesundheit, insbesondere in Bezug auf Depressionen? Studien haben gezeigt, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einem erhöhten Risiko für verschiedene psychische Erkrankungen, einschließlich Depressionen, in Verbindung gebracht wird. Insbesondere in der dunklen Jahreszeit, wenn die natürliche Vitamin-D-Produktion durch Sonnenlicht abnimmt, könnten depressive Symptome verstärkt auftreten. Die Verbindung zwischen Vitamin D und Depression ist jedoch komplex und nicht vollständig verstanden.

Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Vitamin D eine Rolle bei der Regulierung von Stimmung und Verhalten spielen könnte, da es im Gehirn aktiv ist und Rezeptoren für das Vitamin in Bereichen gefunden wurden, die mit Depressionen in Verbindung stehen. Dennoch zeigen andere Studien, dass eine Supplementierung mit Vitamin D nicht zwangsläufig Depressionen verhindert oder behandelt. Die VITAL-DEP-Studie, eine große

Ihre Rathaus-Apotheke
Friedrichshagen

**2 ANGEBOTE
ZUM JAHRESSTART**

**100
TEILNEHMER
GESUCHT!**

Wilhelmsbad Woltersdorf
Medical Fitness und Medical Wellness
Rücken- und Figurstudio

1. Rücken- & Abnehmstudie

Wir suchen 100 „Untrainierte“, die ihre Rückenbeschwerden lindern und ihre Figur verbessern wollen.

Ziel:

- 80 % weniger Rückenbeschwerden
- 4 Kilo in 4 Wochen abnehmen

Dauer:

4 Wochen mit mindestens
8 Trainingseinheiten à 45 Minuten

Kosten: 69,- €

Inhalte:

- Eingangsberatung
- Rückentest
- Ernährungsanalyse
- Ernährungsplan über 4 Wochen
- Sicheres Rücken- und Figurtraining per Chipkarte
- Persönliche Betreuung
- Abschlusstest

Ein kleines Dankeschön für alle Teilnehmer!

Sie möchten Ihr Training anschließend weiterführen? Als kleines Dankeschön erhalten Sie hierfür einen **Bonus über 50,- €**.

Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin: 03362 / 740 780

2. Infoseminar - 8 Wochen Kassenkurs

18.01.2024 um 15 Uhr

PREVENTIV-Einführung ins Gesundheits-
training (Der Zuschuss der gesetzlichen
Krankenkassen liegt in der Regel bei 75,- €.)

Bitte melden Sie sich telefonisch an.



Strandpromenade 8 | 15569 Woltersdorf (Zufahrt über Fangschleusenstraße)
Tel. 03362 / 740 780 | kontakt@wilhelmsbad.de | www.wilhelmsbad.de

Denken Sie an Ihren Ostergruß in der März-Ausgabe.

Anzeigenschluss: 19. Februar 2024

**Friedrichshagen
KONKRET**

Tel. 030 / 509 92 09
Mail: alice.jonas@t-online.de



»Was Sie schon immer über Zahnimplantate wissen wollten«

Welche Möglichkeiten gibt es heute?
Ist bei allen Menschen eine Implantation möglich?
Wie ist der Ablauf einer Versorgung?

**Zahnärzte im
Wendenschloßpark**

Antworten am **30. Januar ab 18.00 Uhr**
in der Zahnarztpraxis Dr. Lars Börner,
Wendenschloßstraße 37, 12559 Berlin

Die Plätze sind begrenzt, bitte melden Sie sich an:
Telefon: 030-651 94 11 · E-Mail: praxis@zahnarzt-boerner.de

Ambulante Pflege und Betreuung – Krankenpflege ab März 2024



**Pflege- und Betreuungsdienst
Kein
HANDICAP
GmbH**
OHNE EINSCHRÄNKUNG FÜR SIE DA

Bölschestraße 27, 12587 Berlin
Scharnweberstraße 24, 12587 Berlin

www.kein-handicap.com

030-80 20 18 67 24 Stunden am Tag –
7 Tage pro Woche



Reif für die Insel?

Sehnsucht nach Dünen, Wellenrauschen und feinsandigen Stränden fernab vom Touristentrubel?

Dann buchen Sie Ihre Auszeit im wilden Norden der Insel Rügen in Nonnewitz, im Ferienpark RUGANA. Die gemütliche Ferienwohnung Rugana A67 mit 50 qm (max. 3 Personen) hat noch freie Termine.

Geboten werden in der großzügig angelegten Ferienanlage kostenloses Parken, Schwimmbad, Fitness-Studio, Sauna, Fahrradverleih und viele Angebote für Kinder.

RESERVIERUNG der Ferienwohnung Rugana A67:
Tel. 038391-91444 · E-Mail: info@rugana.de

Kleiner Einsatz, große Wirkung!

Eine schwarz/weiß-Anzeige in dieser Größe (20 mm Höhe) kostet **38,08 Euro**.

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03944-36160 · www.wm-aw.de
Wohnmobilcenter Am Wasserturm

Bestattungshaus Feige



Tag und Nacht
030 65 018 018

www.bestattungshaus-feige.de

EXPRESS Polsterei GmbH
TRADITIONSREICHER MEISTERBETRIEB
Größte Polsterei Berlins

Garnitur ab **499,-**
Neubezug Stühle ab **29,-**
Eckbänke ab **299,-**
inkl. Abholung/Lieferung und hochwertigem Möbelstoff

030-651 90 53
www.expresspolsterei.de
kostenloser Hausbesuch in allen Stadtbez.

Eine s/w-Anzeige in dieser Größe (35 mm hoch) kostet 33,32 Euro.



Bestattungshaus Spletzer

Familienunternehmen seit 1995

Bestattungen für jeden Anspruch



Tag und Nacht:

Tel. (030) 641 89 51 oder Funk 0175-22 443 06

E-Mail: spletzer-bestattung@t-online.de

Internet: www.bestattungshaus-spletzer.de

Peter-Hille-Straße 77, 12587 Berlin-Friedrichshagen
gegenüber dem Friedhof



Apotheken-Notdienst

JANUAR

Mo.	8-W	15-C	22-J	29-Q
Di.	9-X	16-D	23-K	30-R
Mi.	10-Y	17-E	24-L	31-S
Do.	11-Z	18-F	25-M	
Fr.	5-T	12-a	19-G	26-N
Sa.	6-U	13-A	20-H	27-O
So.	7-V	14-B	21-I	28-P

FEBRUAR

Mo.	5-X	12-D	19-K	26-R
Di.	6-Y	13-E	20-L	27-S
Mi.	7-Z	14-F	21-M	28-T
Do.	1-T	8-a	15-G	22-N
Fr.	2-U	9-A	16-H	23-O
Sa.	3-V	10-B	17-I	24-P
So.	4-W	11-C	18-J	25-Q

Kurzfristige Änderungen sind möglich, bitte beachten Sie die Aushänge. Wir übernehmen keine Gewähr.

A Sonnen-Apotheke Wilhelminenhofstr. 30

B Wilhelminenhof-Apotheke
Wilhelminenhofstr. 51

C Pharmland-Apotheke Köpenick
Friedrichshagener Str. 38-42

D Apotheke im Forum Köpenick
Bahnhofstr. 33

E Apotheke zum Weißen Schwan
Springerberger Weg 16

F Süd-Apotheke Wendenschloßstr. 324 A

G Blaue Apotheke Elsenstr. 1

H Sano-Apotheke Freiheit 1

I Schloß-Apotheke Rudower Str. 13

J Lindenapotheke Brückenstr. 30

K Flieder-Apotheke Köpenzeile 109-113

L Apotheke im Gesundheitsforum Köpenick
Mahlsdorfer Str. 106

M Kristinen-Apotheke Bölschestr. 108

N Dr. Rothes Apotheke Bahnhofstr. 10

O DockKöpenick Apotheke Bahnhofstr. 41

P Rathaus-Apotheke Bölschestr. 59

Q Elefanten Apotheke Dörfeldstr. 46

R Anker-Apotheke Bölschestr. 27-28

S Stadt-Apotheke in Berlin-Köpenick
Grünstraße 24

T Phönix-Apotheke Mahlsdorfer Str. 110

U Normannen-Apotheke Grünauer Str. 7-8

V Amtsfeld-Apotheke
Salvador-Allende-Str. 2-8

W Wilhelm-Voigt-Apotheke
Pablo-Neruda-Str. 2-4

X Apotheke Adlershof
Florian-Geyer-Str. 109

Y Europa-Apotheke Schnellerstr. 21

Z Sabelus XXL-Apotheke Bohnsdorf
Buntzelstraße 117

a Taut-Apotheke Bruno-Taut-Str. 1

Aktuell



Schottenpreise

Ab sofort sparen Sie mit unseren **Eigenmarken**

bis zu **82%***

*Verglichen mit dem UVP eines Markenpräparates



Freundschaftspreis
€ 2,48
Wir beraten Sie gerne



Freundschaftspreis
€ 2,48
Wir beraten Sie gerne



Freundschaftspreis
€ 3,48
Wir beraten Sie gerne



Freundschaftspreis
€ 1,98
Wir beraten Sie gerne



Freundschaftspreis
€ 3,98
Wir beraten Sie gerne



Freundschaftspreis
€ 0,98
Wir beraten Sie gerne



Freundschaftspreis
€ 4,48
Wir beraten Sie gerne

Viele weitere Artikel im Angebot

Nathaus Apotheke
Bölschestr. 59 | 12587 Berlin
Tel: 030-6455281 | Fax: 030-64197854

IMMER EINEN SCHRITT VORAUS

Möbelspedition • Umzüge • Küchenmontagen
Möbelmontagen • Haushaltsauflösungen

Michael Weiß Möbelservice

15566 Schöneiche • Am Fließ 18

☎ 030 / 64 90 33 40

www.moebelservice-michael-weiss.de



seit 1990
für Sie da!

verticalSOLUTION

verticalSOLUTION GmbH
Müggelseedamm 129
12587 Berlin
Tel.: 030.270 172 530
Fax: 030.270 172 533
info@verticalsolution.eu
www.verticalsolution.eu

Baumpflege
mit Seilklettertechnik

- Baumfällung
- Kronenpflege, Astschnitt
Totholzentrümmung
- Stubbenfräsen
- Baumgutachten
- Heckenschnitt

Alle Jahre wieder: Die Gruppe 92 der Volkssolidarität feierte Weihnachten

Für alle unserer Mitglieder der Volkssolidarität, Gruppe 92 in Friedrichshagen, ist der Monat Dezember ein besonderer Monat. Es ist der Monat mit vielen Höhepunkten und Aktivitäten des Vorstandes und ihrer Mitglieder. Neben dem Abschluss unserer Spendenaktion zur vielfältigen Unterstützung unserer Seniorinnen und Senioren, für die wir uns bei allen Spendern nochmals sehr herzlich bedanken, gestaltete sich unsere erste Maßnahme zu einem für alle Teilnehmer:innen erlebnisreichen Tag. Mit dem voll besetzten Bus fuhren wir nach Haage, einem kleinen Ort im Havelland, zum Gänsebratenessen. Wir fanden einen sehr schönen, festlich dekorierten Saal vor. Die Wirtsleute und ihre Mitarbeiter:innen des „Deutschen Hauses“ hatten sich sehr viel Mühe gemacht. Das Essen war sehr gut organisiert, es gab keinerlei Gedränge, jeder hatte vorher einen Tisch mit seinen Freunden oder Bekannten zugewiesen bekommen. Das Personal hat durch seine Aufmerksam- und Freundlichkeit sehr viel Lob verdient. Das Essen selbst war in allen Belangen vorzüglich. Hatten wir in den vorhergehenden Jahren auch schon sehr gute Essen in anderen Gaststätten serviert bekommen, so übertraf es in diesem Jahr alle Erwartungen. Neben der sehr guten Qualität der



Regelmäßiger Treffpunkt der Ortsgruppe Friedrichshagen der Volkssolidarität und traditioneller Ort für die alljährliche Weihnachtsfeier:

Der Kiezklub VITAL im Myliusgarten

Foto: Kielmann

Gänsekeulen waren alle Beilagen von hervorragendem Geschmack. Die Teilnehmer der Tagesreise waren voll des Lobes für das Küchenpersonal. Nach dem Essen gab es noch eine lustige, kleine kulturelle Einlage durch den Reiseveranstalter, bevor wir unsere Reise zum Schloss Ribbeck im Havelland fortsetzten.

Im Schlossgarten wurde uns die Geschichte des Schlosses zu Gehör gebracht, in der auch der bekannte Birnbaum seinen Platz hatte. Im Garten wurden durch alle Bundesländer ein Birnbaum gepflanzt, mit einer in ihrer Region besonders bekannten

Birne. Am Rande des Gartens wurde durch den Reiseveranstalter ein oder auch zwei Gläser Glühwein ausgeschenkt. Wer mehr Bedarf hatte, konnte auch trinken bis nichts mehr vorhanden war.

Von dort aus ging unsere Fahrt nach Potsdam zum Kaffeetrinken in das Wiener Cafe. Bei einem großen Stück Torte einer Tasse Kaffee und guter Unterhaltung verbrachten wir eine gute Stunde an diesem schönen Ort. Eigentlich war noch ein Gang über den Potsdamer Weihnachtsmarkt vorgesehen. Leider machte uns der stark zunehmende Regen einen Strich

durch die Rechnung. Alle Teilnehmer der Fahrt verzichteten darauf. Auf dem Heimweg durchfahren wir die weihnachtlich dekorierten Straßen der westlichen Hauptstadt und erfreuten uns an den tausenden Lichtern.

In der folgenden Woche hatten wir unsere Weihnachtsfeier der Gruppe 92 im Kiezklub Vital geplant. Bei weihnachtlicher Musik mit der Instrumentalgruppe des Vital und Kaffee und Kuchen konnten wir ein paar besinnliche Stunden verbringen. Unsere Mitglieder, die aus gesundheitlichen Gründen nicht an der Fahrt oder der Feier teilnehmen konnten, wurden durch die ehrenamtlichen Helfer unserer Gruppe mit kleinen Aufmerksamkeiten in ihren Wohnungen besucht.

Leider werden auch unsere sehr aktiven Helfer immer älter. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir für unsere zukünftig geplanten Angebote jüngere engagierte ehrenamtliche Mitstreiter an unserer Seite begrüßen könnten. So haben wir 2024 mehrere Mehrtagesfahrten, Eintagesfahrten, Veranstaltungen im Kiezklub u.a. geplant. Dazu erscheint vierteljährlich unser Programm. An unseren Veranstaltungen können gern auch Nichtmitglieder der Volkssolidarität teilnehmen.

Renate Philipp



KULTURHAUS
RÜDERSDORF



MUSEUMSPARK
RÜDERSDORF

MIT KULTUR INS NEUE JAHR!

1. Jan. | 11 Uhr | Kulturhaus
Neujahrskonzert · Mit Klassik, Musical & Operette ins neue Jahr

20. Jan. | 20 Uhr | Kulturhaus
Lollipop Schlagerparty

21. Jan. | 11 Uhr | Kulturhaus
SonntagsLese: Redakteurin Britta Wulf im Gespräch mit Danuta Schmidt

11. Feb. | 11 Uhr | Kulturhaus
SonntagsLese: Autor Jochen Schmidt im Gespräch mit Danuta Schmidt

17. Feb. | 19 Uhr | Kulturhaus
Folk-Konzert: Vesselil, Trio aus Dänemark

24.+25. Feb. | jeweils ab 11 Uhr | Kulturhaus
Hochzeitsmesse mit regionalen Dienstleistern auf 3 Etagen

Museumspark · Heinitzstraße 9 | **Kulturhaus** · Kalkberger Platz 31
Tickets an der Kasse im Museumspark oder zzgl. Gebühren an allen bekannten VVK Stellen und online. **033638 799 797**



Rüdersdorf

BERG|BAU|KULTUR



WWW.MUSEUMSPARK.DE