

# Friedrichshagen

## KONKRET

26. Jg. · Nr. 298 · März 2025

[www.friedrichshagen-konkret.net](http://www.friedrichshagen-konkret.net)

### AUS DEM INHALT

- S. 2 Neues von Stephanus vor Ort
- S. 3 Museumsdepot füllt sich
- S. 4 Erpetal: Stop für wilde Wege
- S. 12 Junge Segler gesucht

## ABC im Hirschgarten: Ein Podium für junge Kunst und Jugendkultur unter dem Motto „Why don't you do it!“

„Why don't you do it!“ ist das Motto für die junge Bühne des ABC in diesem Jahr, unter dem sich junge Bands und Künstler:innen aller Genres beim Podium für Jugendkultur und junge Kunst bewerben können.

junge Leute das ABC und die Konzertbühne im großen Saal. In diesem Jahr sind schon eine Reihe junger Konzerte und Festivals geplant, bei denen junge Acts ihre ersten Auftritte vor einem größeren Publikum feiern.



Im vergangenen Jahr wurde aus Mitteln der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen aus dem Gebietsfonds ehemaliger Güterbahnhof Köpenick Konzert- und Videotechnik für die junge Bühne angeschafft.

Nun erobern nach zwölf Jahren Leerstand des ABC auch wieder

So spielen am 12. April die Schülerbands z.B. „Leider geil“ (Foto oben) und „Rotation Game“ aus Berlin-Pankow, die über sich sagen: „Während unserer Gigs tauschen wir gerne die Instrumente – deshalb der Name. Wir spielen zu fünft in unterschiedlicher Besetzung, mal mit Klavier und mal mit zwei Gitarren, Bass Schlagzeug und Gesang. Wir



covern alles zwischen Pop, Rock und Indie, von den 80ern bis heute.“

So wird das ABC auch jetzt wieder ein Ort, an dem junge Bands, wie einst CITY, ihre ersten Erfahrungen auf großer Bühne machen.

Die Konzertmitschnitte werden dank der Förderung der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen nun unter abc-kultur auf YouTube veröffentlicht.

**Nächste Veranstaltung der „jungen Bühne“ am Sa., 12. April: SPOTLIGHT – junges Bandfestival**

**Infos und Reservierungen:**  
[abc.konzerte@gmail.com](mailto:abc.konzerte@gmail.com)

**Partner & Träger des Projekts ABC:** Das Projekt „ABC-Stadtkultur“ wird von den Vereinen Rabenhaus e.V. und Alte Möbelfabrik e.V. getragen. Es wird durch zahlreiche freie Träger, Initiativen und Ehrenamtliche unterstützt. Die GSE gGmbH verwaltet das Objekt und leistet einen wichtigen Beitrag zur Wiederbelebung dieses besonderen Ortes der generationsübergreifender Begegnung, Kultur und Kreativität in Köpenick.

Es sind die kleinen Dinge, die das Leben bunter machen.



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](mailto:restaurant@steakschmiede.com)  
[www.steakschmiede.com](http://www.steakschmiede.com)



**EHS REPSCHLÄGER**  
Elektro & Hausgeräte Service

- Reparatur Ihrer Hausgeräte – egal wo gekauft
  - Partner von Wertgarantie –
- ... weil Reparieren nachhaltig ist!

**(030) 69 50 53 40**

Inhaber: Matthias Repschläger  
[www.ehs-repschlaeger.de](http://www.ehs-repschlaeger.de)



**HEUTE BESTELT.  
HEUTE DA.**

**LIEFERUNG  
AM SELBEN TAG\***

\*Lieferbarkeit vorausgesetzt

Bölschestraße 59  
12587 Berlin  
Tel: (030)6455281



**Einfach.  
Rezept.  
Hochladen.**  
Wir erledigen den Rest.

## Vier Jahreszeiten

Café & Restaurant



### Tanztee mit Alf Weiss

26.03.2025, 15 – 17 Uhr

Genießen Sie einen beschwingten Tanztee mit Nachbarn und Freunden. Tanzen, plaudern und einfach den Nachmittag zusammen verbringen. Alle Generationen sind herzlich eingeladen. **Ohne Anmeldung** – kommen Sie einfach vorbei!

Weitere Termine: 30.04. + 25.06. + 27.08. + 29.10.2025

Café & Restaurant Vier Jahreszeiten

Bölschestraße 37 • 12587 Berlin-Friedrichshagen  
Telefon 030 430959464

## Neues von Stephanus vor Ort Friedrichshagen

Frühlingszeit auf den Spielplätzen – Eure Hilfe zählt!

Der Winter zieht sich langsam zurück, die ersten warmen Sonnenstrahlen locken nach draußen – es ist Frühlingszeit! Besonders unsere kleinen Abenteurer können es kaum erwarten, wieder die Spielplätze in Friedrichshagen zu erobern. Damit das Spielen im Sandkasten und auf den Klettergeräten noch mehr Freude bereitet, möchten wir die Spielplätze mit Spielzeugkisten ausstatten! Doch dafür brauchen wir Eure Unterstützung.

### Gemeinsam für bunte Spielplätze

Unsere Idee: An ausgewählten Spielplätzen stellen wir Kisten mit Sandspielzeug bereit – von Schaufeln über Eimer bis hin zu bunten Förmchen. So haben alle Kinder die Möglichkeit, kreativ zu spielen und gemeinsam neue Abenteuer zu erleben.

Damit dieses Projekt gelingt, sind wir auf Spenden angewiesen:

- Gut erhaltenes, gebrauchtes oder neues Sandspielzeug
- Warengutscheine (z. B. von Manita), um weiteres Spielzeug zu besorgen.

Jede kleine Spende zählt und macht einen großen Unterschied! Spenden oder Gutscheine könnt Ihr direkt bei uns im Familienzentrum immer montags bis donnerstags von 9 bis 16 Uhr abgeben.

Gemeinsam schaffen wir ein noch schöneres Spielerlebnis für unsere Kinder.

Lasst uns den Frühling nutzen, um Lachen und Spielfreude zu teilen! Vielen Dank für Eure Unterstützung.

### Merkt Euch den 3. April vor:

### Familiентаuschmarkt in Friedrichshagen

Neben unserer Spendenaktion gibt es ein weiteres Highlight: Am 3. April findet von 15 bis 18 Uhr unser großer Familientauschmarkt statt! Ein perfekter Anlass, um gut erhaltene Dinge weiterzugeben, Neues zu entdecken und dabei auch noch nachhaltig zu handeln.

Kommt vorbei, tauscht und findet Schätze für Eure Kleinen – in gemütlicher Atmosphäre und mit vielen netten Begegnungen.

Wir freuen uns auf Euch und einen fröhlichen Start in den Frühling!

### Was kann mitgebracht werden?

- Gut erhaltenes Spielzeug
- Kinderbücher
- Saisonale Kleidung (bitte nur saubere und gut erhaltene Sachen!)

### Euer Team von Stephanus vor Ort Friedrichshagen

Müggelseedamm 200  
12587 Berlin

E-Mail: vor-ort-friedrichshagen@stephanus.org

**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

**BVS**

**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 April:**  
**Redaktionsschluss:** 24.03.2025  
**Erscheinungstag:** 04./05.04.2025

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.

## Ein Blick ins Depot: Teile der Sammlungsbestände des MEK ziehen 2026 um

Im kommenden Jahr ziehen Teile der Sammlungsbestände des Museums Europäischer Kulturen (MEK) aus dem Verwaltungsgebäude des Museums in Dahlem unter anderem in das Zentraldepot der Staatlichen Museen zu Berlin in Friedrichshagen. Betroffen sind das gesamte Fotoarchiv mit allein rund 100.000 Objekten, die Dokumentensammlung und weite Teile der Keramiksammlung mit zahlreichen historischen Kacheln sowie Großkeramiken. Der Umzug ist notwendig, da das Dahlemer Verwaltungsgebäude ertüchtigt wird und die Räumlichkeiten anschließend vom Geheimen Staatsarchiv – Preussischer Kulturbesitz genutzt werden.



Foto: Kleemann

Die Vorbereitungen für den Umzug laufen aktuell auf Hochtouren: Viele Mitarbeiter:innen, etwa Museolog:innen, Restaurator:innen und Kurator:innen, sind damit beschäftigt, sämtliche Objekte zu sichten und zu verpacken. Schließlich muss gewährleistet sein, dass jedes Objekt den Umzug unbeschadet übersteht und auch wiedergefunden werden kann. Eine logistische Meisterleistung bei ca. 100.000 Objekten, die sich allein in der Fotosammlung des MEK befinden.

Dazu gehören Sammlungskonvolute und einzelne Objekte, die zu den wichtigsten Beständen der Sammlung des MEK gehören, zum

Beispiel frühe Unikatverfahren, also Fotografien aus den Anfängen der Fotografie. Hier muss für jedes fragile Objekt – oft diente eine Glasplatte als Träger, deren Fotobeschichtung im Laufe der letzten 180 Jahre gelitten hat – eine Sonderverpackung maßangefertigt werden, um ein Verrutschen während des Umzugstransports zu verhindern und so weiteren Schaden vom Objekt abzuwenden. Ganz abgesehen davon, dass die Objekte sehr lichtempfindlich sind und keinen größeren Temperatur- und Luftfeuchtigkeitsschwankungen ausgesetzt werden dürfen.

Für den Bereich der Großkeramik bedeutet der Umzug auch, die Objekte von kontaminierten Stäuben zu befreien. Dies ist notwendig, um die Gefahr, die von den gesundheitsschädlichen Stoffen ausgeht, für zukünftige Generationen zu minimieren. Maja Bolle, Keramikrestauratorin am MEK dazu:

„Wir reinigen die Objekte mit Saugern, die mit speziellen Filtern ausgestattet sind, in einem Absaugkabinett. Anschließend prüfen wir den Zustand der Objekte und nehmen Sicherungsmaßnahmen vor, bevor wir die Objekte für den Transport verpacken.“

Die Papierrestauratorin des Museums, Alicja Steczek, ergänzt:

„Die sorgfältige und äußerst gewissenhafte Umzugsvorbereitung nimmt uns vollkommen in Beschlag. So mussten wir schweren Herzens die Entscheidung treffen, die Sammlung schon jetzt und für die kommenden Jahre für externe Anfragen, zum Beispiel Leihgesuche anderer Museen, zu sperren.“

Und Elisabeth Tietmeyer, Direktorin des MEK fügt hinzu:

„Wir sehen den Umzug dennoch als große Chance. Schließlich ermöglicht er uns, die betreffenden Sammlungsbereiche noch einmal ganz neu zu sichten und anschließend eine noch bessere Unterbringung zu gewährleisten.“

Museum Europäischer Kulturen

## GLASFASER

Schnell. Stabil. Zukunftssicher.

Jetzt  
Hausanschluss  
kostenlos statt  
799,95 €!<sup>1</sup>



1) Bei Beauftragung eines MagentaZuhause Fiber Tarifs entfallen die einmaligen Kosten von 799,95 € für den Glasfaser-Hausanschluss, vorausgesetzt, die Hauseigentümer/Hausverwaltung widersprechen/widerspricht dem Ausbau nicht, die finale Prüfung ist bestätigt und die Anschlussadresse für den Tarif ist mit der Adresse des mit Glasfaser anzuschließenden Gebäudes identisch. Ob Ihre Adresse im geplanten Ausbaubereich liegt, können Sie durch Eingabe Ihrer Adresse unter telekom.de/glasfaser prüfen.

Alle genauen Details erfahren Sie hier:

**EP: Bölsche**  
ElectronicPartner  
Einfach persönlicher.

Inhaber: Frikom GmbH, Bölschestra. 115, 12587 Berlin  
Telefon: (030) 645 50 58 [www.ep-boelsche.de](http://www.ep-boelsche.de)

Ihr Elektronik-Fachhändler vor Ort.



## Suche Eigentumswohnung

Single-Mama mit Zwillingen hat sich in das schöne Friedrichshagen verliebt. Wir suchen eine **Eigentumswohnung ab 3 Zimmer** spätestens bis Sommer 2026.

Ich würde mich über Anrufe freuen: **0157-77 80 80 36**

Genießen Sie unser österreichisches Brunchbuffet am **Ostersonntag, 20. April 2025 von 11 bis 15 Uhr**.  
Mit großer Sonnenterrasse und Blick auf den Hafen!

Tischreservierung:  
Per Mail: [ahoi@kombuese.berlin](mailto:ahoi@kombuese.berlin)  
Per Telefon: +49 30 641 940 — 0



**59 €**  
inkl. Kaffee,  
Tee, Wasser  
und Saft

## KOMBÜSE

Müggelseedamm 66 — 70 | 12587 Berlin  
[www.kombuse.berlin](http://www.kombuse.berlin) | [@kombuese.berlin](https://www.instagram.com/kombuese.berlin)



Link zur Webseite

### RAUM FÜR GEMEINSAME KREATIVE ZEIT

Unser Seminar- / Kursraum mit angrenzender Terrasse eignet sich hervorragend für Vorträge, Workshops, Tagungen oder Bewegungskurse und bietet Platz für bis zu 40 Personen. Selbstverständlich gehören zu unserem Angebot Getränke und Pausensnacks sowie Mittag- und Abendessen.



[www.hotel-spree-idyll.berlin](http://www.hotel-spree-idyll.berlin)

## BAUMPFLEGE MIELENZ

seit 1954

Martin Mielenz  
Quappenzeile 5 · 12589 Berlin  
[www.baumpflege-mielenz.de](http://www.baumpflege-mielenz.de)  
Telefon: 0172-30 83 251

Baumfällungen  
mit Seilklettertechnik  
Totholzeseitigung  
Kronenkürzung  
Gartenpflege  
Stubbenfräsen  
Fassaden- und  
Hochleitungsfreischneit  
Anlegen von Rasenflächen  
Abrissarbeiten

**FAHRRADHAUS  
CYCLOMANIA**

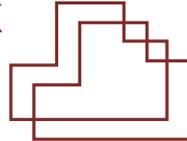




Bölschestr. 60; Tel:6458637  
Mo-Fr:10-19Uhr Sa:10-14Uhr  
[www.Cyclomania.net](http://www.Cyclomania.net)

## 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  
Dorfau 30 A, 15566 Schöneiche  
Telefon: 030-65 88 08 71 · Funk: 0177-23 21 577  
E-Mail: [gundlach-facility@web.de](mailto:gundlach-facility@web.de) · [www.gundlach-facility.de](http://www.gundlach-facility.de)

## Maßnahmen zur Besucherlenkung im Landschaftsschutzgebiet Erpetal

Mithilfe der ökologischen Bundesfreiwilligen und den Stadtnatur-Ranger:innen werden im Landschaftsschutzgebiet Erpetal Weidenflechtzäune gebaut und Informationstafeln aufgestellt. Dies dient dem Schutz der sensiblen Feuchtbiopte und deren Arten im Erpetal.

Die Wiesen und Uferbereiche der Erpe zwischen Grünfließ Gang, Wiesenpromenade und Jastrower Weg werden schon seit Längerem vermehrt begangen, obwohl unter anderem das Betreten der Ufer nach Schutzgebietsverordnung nicht gestattet ist. Hierdurch haben sich im Laufe der Zeit Wanderwege etabliert. In Folge dessen sind Teile der Erpeufer erodiert, eine standorttypische Vegetation kann sich auf diesen stark frequentierten Pfaden nicht entwickeln. Im Erpetal sind zudem mehrere geschützte Biotope vorhanden. Zwei dieser Biotope, bei denen es sich um Feuchtwiesen und Grünlandbrachen feuchter Standorte handelt, werden durch illegal entstandene Wege direkt zerschnitten und dadurch beeinträchtigt. Die Gebietskulisse des Arbeitseinsatzes dient darüber hinaus verschiedenen Arten als Biotop: Eisvögel, Kormorane, Graureiher und Teich-



Foto: Kielmann

Auf Brandenburger Seite der Erpe, dem Neuenhagener Mühlenfließ, wurden im Jahr 2021 Schilder (Archivbild: Kielmann) aufgestellt, die darauf hinweisen, dass die wilden Wanderwege nicht genutzt werden sollen. Auf Berliner Seite, werden die Wege nun ökologisch mit Weidenflechtzäunen versperrt.

rallen sind regelmäßig zu beobachten. Um die stetige Störung durch Tritt, Lärm und optische Reize sowie deren Folgen zu unterbinden, sollen Zugänge zu nicht zulässigen Wegen durch Weidenflechtzäune verbaut werden. Diese werden an einem Ausläufer der Erpe sowie im Bereich der Brücke am Grünfließ Gang errichtet. Zusätzlich weisen vor Ort angebrachte Info-Tafeln auf die möglichen, legalen Wanderwege hin. So können Erholungssuchende alternativ Wege wie den Grünfließ Gang oder den Grillenweg nutzen, um das Gebiet zu erfahren.

**NEU!**

ab dem  
Schuljahr 2025/26  
am Campus  
Blumberg



  
**DOCEMUS**  
PRIVATSCHULEN

**Berufsleben  
+ 1 Jahr FOS**  
Fachoberschule

**Fachabitur**

**YOU Rocket it**



Alle Infos unter:  
[www.docemus.de/fos-einjaehrig](http://www.docemus.de/fos-einjaehrig)

## BAUSTUBE FRIEDRICHSHAGEN Frühjahrsputz und Gartenarbeiten – Jetzt sparen!

Liebe Haus- und Gartenbesitzer, der Frühling steht vor der Tür und mit ihm die Zeit für den großen Aufräum- und Verschönerungsakt! Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie Ihre Gärten von uns in Schuss bringen. Bei Beauftragung bis Ende April gewähren wir Ihnen

**10 % RABATT  
auf alle Gartenarbeiten!**

Wir lassen Ihren Rasen wieder grün und saftig werden. Wir formen für Sie Ihre Hecken und Bäume in die perfekten Formen.

Wir entfernen Unkraut und setzen neue Pflanzen für ein blühendes Gartenparadies und bepflanzen wunderschöne Blumenbeete, die Ihren Garten zum frühlingshaften Strahlen bringen.



Neben Gartenarbeiten sind wir natürlich auch für Renovierungen jeder Art, ob innen oder außen, für Sie da. Wir restaurieren Ihre wertvollen Möbel und Objekte und erwecken sie wieder zum Leben.

Testen Sie auch unsere Reinigungsarbeiten, von Fensterputz bis zur gründlichen Reinigung all Ihrer Räumlichkeiten.

Und vergessen Sie nicht: Messer und

Scheren schleifen wir nach wie vor mit aller Professionalität!

Kontaktieren Sie uns noch heute, um von unserem Frühjahrsangebot zu profitieren. Wir freuen uns darauf, Ihre Gärten und Ihr Zuhause in neuem Glanz erstrahlen zu lassen!

**Baustube Friedrichshagen**  
Tel. 030 / 656 615 97  
Bölschestraße 131, 12587 Berlin



**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](http://www.expresspolsterei.de)  
kostenloser Hausbesuch in allen Stadtbez.

**Kleiner  
Einsatz,  
große  
Wirkung!**

Eine schwarz/weiß-  
Anzeige in dieser  
Größe (90 mm Höhe)  
kostet **91,04 Euro**.

**HörPartner** DEIN HÖRGERÄT

Unser  
**BESTSELLER**  
jetzt noch  
besser!

**Beliebtstes  
Hörgerät  
2024/2025:  
SIGNIA PURE  
CHARGE & GO IX**



bis zu  
**900€**  
sparen!\*

HörPartner GmbH

030 / 64 95 81 14

Abmannstraße 48 • 12587 BERLIN

[www.hoerpartner.de/signia](http://www.hoerpartner.de/signia)

bis 30.04.2025

\* Sie erhalten das Signia Pure Charge & Go 7 IX zum Vorzugspreis. So sparen Sie bei einseitiger Versorgung 450 € und bei beidseitiger Versorgung 900 €.



## Das Leben, ein Puzzle

### Herr Stelzers wunderbare Leidenschaft

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die unser Herz berühren. In der Seniorenresidenz Bölschestraße lebt seit März 2020 ein Mann, der mit seinen 95 Jahren zeigt, dass Leidenschaft und Hingabe keine Grenzen kennen. Horst Stelzer hat eine große Liebe: das Puzzeln.



Platz.“ Kürzlich erhielt er zwei wunderschöne Puzzle, gespendet von einem großzügigen Friedrichshager. Innerhalb von nur zwei Tagen waren sie fertig. 500 Puzzle hat Herr Stelzer seit seinem Einzug bereits gelegt – eine Zahl, die staunen lässt.

Auch Denise Grytzka vom Sozialdienst teilt seine Begeisterung. Doch während sie an manchen 5000-Teile-Puzzles verzweifelt, gibt sie sie weiter: „Ich bringe sie zu Herrn Stelzer – er nimmt die Herausforderung gerne an. Und ja, er schafft sie.“

Tausende von Teilen, verstreut auf dem Tisch, scheinbar chaotisch – doch für Herrn Stelzer sind sie Bausteine eines Ganzen, eines Bildes, das nach und nach Gestalt



Dieser Artikel ist ein Herzenswunsch von Herrn Stelzer. Und natürlich soll das gewürdigt werden – lieber Herr Stelzer, Sie sind eine Inspiration für uns alle. Ihre Geduld, Ihr Ehrgeiz und Ihre Begeisterung zeigen uns, dass es nie zu spät

annimmt. Mit Geduld, einem wachen Geist und geschickten Händen setzt er sie zusammen. „Puzzeln ist für mich wie das Leben – manchmal passt nicht gleich alles zusammen, aber mit Geduld und Ausdauer findet jedes Teil seinen

ist, eine Leidenschaft zu leben. Ein herzliches Dankeschön auch an den Spender, der mit seiner Geste nicht nur zwei Puzzle, sondern auch viel Freude und Anerkennung geschenkt hat.

Denise Grytzka

## Am 8. März findet weltweit der Internationale Frauentag statt

(PM) Feminismus ist dynamisch, eine lebendige Diskussion und entwickelt sich ständig weiter. Im Mittelpunkt steht die Gleichberechtigung aller Menschen. Im Moment erleben wir, dass die Selbstbestimmung von Frauen eingeschränkt wird, dass die Gewalt gegen Frauen zunimmt und Gleichstellung noch immer nicht umgesetzt ist.

Im gesamten März wollen die Projekte und Einrichtungen im Bezirk in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten bei ganz unterschiedlichen Veranstaltungen mit Ihnen ins Gespräch kommen, Strategien entwickeln und Geschichten teilen.

„Im Feministischen März wollen wir zeigen, wie vielfältig die Themen Feminismus und Gleichstellung sind und welche Akteur:innen in Treptow-Köpenick sich in dem Bereich engagieren. Bei den Veranstaltungen möchten wir mit den Besucher:innen ins Gespräch gehen,

uns austauschen und informieren. Wir setzen uns für ein gewaltfreies und selbstbestimmtes Leben für alle Menschen ein und machen uns auf den Weg hin zu einer gerechteren Gesellschaft“, so Gleichstellungsbeauftragte Maria Koch.

Das Programm des Feministischen März wurde durch Akteur:innen im Bezirk, Frauenprojekte und Beratungsstellen in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten gestaltet. In Friedrichshagen beteiligt sich das Kino Union mit einer Filmvorführung (bereits ausverkauft) und Stephanus vor Ort, die, anlässlich des internationalen Tages der Alleinerziehenden, ein kostenloses Familienfotoshooting für alleinerziehende Familien aus Treptow-Köpenick anbieten. Fotografiert wird zwischen 15 und 18 Uhr, aber nur nach vorheriger Anmeldung bei [esther.hoch@stephanus.org](mailto:esther.hoch@stephanus.org) am Müggelseedamm 200.

## Toter auf Dahlwitzer Landstraße

Und es ist wieder passiert: Am Morgen des Wahlsonntags am 23. Februar, starb ein Autofahrer, weil er mit hoher Geschwindigkeit auf der Dahlwitzer Landstraße gegen einen Baum prallte.

Obwohl Beobachter des Unfalls sofort zur Hilfe eilten, verstarb

der Fahrer noch am Unfallort. Die Straße war wegen der Rettungs- und Bergungsarbeiten zeitweise komplett gesperrt. Die Polizei übernahm die Ermittlungen zur Identität des Verunfallten und zum Unfallhergang.

CK

# 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](http://www.TOPCON-HAUSVERWALTUNG.DE)



**ASF**  
typenoffen

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

**AutoService Friedrichshagen**  
**KFZ-Meisterbetrieb**

Inh. Oliver Martiny  
Werlseestraße 62-66 · 12587 Berlin  
Fon 030-74 07 61 52  
Fax 030-74 07 61 53  
[info@autoservice-friedrichshagen.de](mailto:info@autoservice-friedrichshagen.de)



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

**Olaf Kloss · Tel. & Fax (030) 672 83 68**

**Funk 0177-5 66 25 21**

**Kanalstraße 47 · 12357 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  
Telefon (030) 64 38 85 23 · [www.kompoterra-schoeneiche.de](http://www.kompoterra-schoeneiche.de) · 

März: Mo.–Fr. 8–16 Uhr · ab April: Mo.–Fr. 7–18 Uhr, Sa. 9–12 Uhr

# Großer Zukunftstag am Docemus Campus Neu Zittau



**Was kommt nach der Schule? Ein Studium, eine Ausbildung oder vielleicht ein Freiwilligendienst?** Diese Frage beschäftigt viele Schülerinnen und Schüler der Docemus Privatschulen – und genau hier setzt der Zukunftstag am Campus Neu Zittau an.

## Eine Vielzahl an Ausstellern

Auch in diesem Jahr verwandelte sich die Aula des Campus Neu Zittau in eine großartige Karriereausstellung: An insgesamt 30 Ständen präsentierten Unternehmen, Hochschulen und Institutionen ihre vielfältigen Ausbildungs- und Studienangebote. Die Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 9 bis 12 nutzen die Gelegenheit, sich über ihre Karrierechancen zu informieren und mit Experten ins Gespräch zu kommen.

Ein besonderes Highlight war der Stand der Deutschen Bahn bzw. der S-Bahn Berlin: Direkt vor der Aula parkte ein kleiner Partywagen, der für Gesprächsstoff und eine lockere Atmosphäre sorgte.

## Wissen aus erster Hand – Vorträge und Workshops

Neben den Messeständen fanden in separaten Räumen Fachvorträge statt, die bei den Schülerinnen und Schülern auf großes Interesse stießen. Besonders die Präsentation von Weltwärts und dem BER (Flughafen Berlin-Brandenburg) waren so gefragt, dass die Räume



aus allen Nähten platzten. Auch die Technische Hochschule Wildau (TH Wildau) sowie die Hochschule für Wirtschaft und Recht (HWR) boten faszinierende Einblicke in ihre Studiengänge.

Bereits zum dritten Mal fand der Zukunftstag am Campus Neu Zittau statt – und erneut war er ein voller Erfolg. Ein herzliches Dankeschön an alle Aussteller, Vortragenden und Organisatoren, die diesen Tag möglich gemacht haben. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr und auf viele neue Zukunftsperspektiven!

Und für alle Schüler, die nach dem Mittleren Schulabschluss ihr Abitur machen möchten: **Kommt auf unsere Fachoberschule!** Mach dein Fachabitur im Bereich Wirtschaft oder Sozialwesen bei Docemus und hol dir deine Studienberechtigung.

[www.docemus.de/fos](http://www.docemus.de/fos)



**10. KLASSE  
WEITER GEHT'S!  
MACH DEIN  
FACHABI!**

10. Klasse geschafft? Dann hänge zwei Jahre dran und hole dir deine Studienberechtigung! Mit dem Fachabitur kannst du jede Fachhochschule besuchen und sogar an Brandenburger Universitäten studieren.

[docemus.de/FOS](http://docemus.de/FOS)



Informier  
dich jetzt und  
**KOMM ZU  
UNS!**

## Was ist los in und um Friedrichshagen?

### 7. März

- Kiezklub Vital: „Frauentags-Fetz“ Tino Less präsentiert Ihnen Schläger von gestern und Späße von heute, Eintritt: 2,50 €; bitte melden Sie sich an, 14.30 Uhr

### 8. März

- Kiezklub Vital: Tanzen mit Heidi, Eintritt: 2 €, 14 Uhr

### 9. März

- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, Winterpause bis 13. April
- Kiezklub Vital: Sonntags-Café mit Kaffee- und Spielenachmittag, Eintritt frei, 14 Uhr
- Histor. Rathaus Friedrichshagen, Ratssaal: Audite - Chor-Singen zum Frauentag, Eintritt: 15 €, 15 Uhr

### 10. März

- Mahnwache der Friedrichshagener 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



### 12. März

- Kiezklub Vital: Rentenberatung durch Frau Gaida, nur nach telefonischer Voranmeldung, 13.30 bis 16.30 Uhr

### 13. März

- Haus am See der AWO: Erlebnis-tanz nicht nur (aber auch) für Senioren. Kreis-, Reihen- und Gassentänze, auch ohne Vorkenntnisse, jeden Donnerstag, weitere Infos bei Doris Storch

unter Tel. 0152 22 84 09 4, Müggelseedamm 244, 10.15 Uhr

- Kiezklub Vital: KIEZKLUB-Meisterschaft Graue Laus. Graue Laus ist ein lustiges Kartenspiel, das mit einem 32 Karten Skatblatt gespielt wird. Die Regeln und den Austragungs-Modus können Sie im KIEZKLUB einsehen. Eintritt: frei, bitte melden Sie sich an, 14 bis 17 Uhr

### 14. März

- Kiezklub Vital: Interessantes aus Geschichte, Politik und Philosophie mit Margitta Liebsch. „Eine Welt – viele Religionen Teil 1“ – Was ist Religion? Religion und Vernunft? Die fünf großen Weltreligionen – Entstehung, Geschichte, Aktualität. Eintritt frei. Bitte melden Sie sich an, 14 Uhr
- Kiezklub Vital: Vital und Neugierig – Klubabend. Bert Beel zu Gast bei Lutz Hoff. Eintritt: 5 €, bitte melden Sie sich an, 18 Uhr

### 15. März

- Kiezklub Vital: Improvisationstheater live erleben! „Die Unerzogenen“ laden Euch herzlich zu einer unterhaltsamen und interaktiven Theatervorstellung ein! Improvisationstheater bedeutet: Niemand weiß genau, wie die nächste Szene sich entwickelt. Ganz sicher jedenfalls ist, das Geschehen richtet sich an den Einfällen des Publikums aus. Keine Angst, keiner aus dem Publikum muss auf die Bühne. Egal ob Drama, Komödie oder etwas dazwischen: Wir spielen

alles, was uns (oder Euch) in den Sinn kommt. Erlebt spontane Szenen voller Humor, Kreativität und Überraschungen! Spaß ist garantiert! – Eintritt: frei (Spenden willkommen) Bitte melden Sie sich an. 16 Uhr

### 16. März

- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, Winterpause bis 13. April

### 20. März

- Kiezklub Vital: Der Förderverein KIEZKLUB Vital e.V. lädt ein zum KIEZKLUB-Turnier im Mensch-ärgere-dich-nicht. Die Regeln und den Austragungs-Modus können Sie im KIEZKLUB einsehen. Eintritt: frei, bitte melden Sie sich an, 14 bis 17 Uhr

### 21. März

- Kiezklub Vital: Lesung der Poeten vom Müggelsee „Ulrich Grasnick – ein Lebenswerk“, Eintritt: frei, bitte melden Sie sich an, 16 Uhr
- Histor. Rathaus Friedrichshagen, Ratskeller: Diva! – Ein Chansonabend von Welt mit Judith Antkowiak, Eintritt: Vorverkauf 23 €, Abendkasse 20 €, 20 Uhr

### 23. März

- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, Winterpause bis 13. April

### 25. März

- Kiezklub Vital: „Schöne Ostseeküste – neu entdeckt“ Teil 2, Moderne Dia- Schau, präsentiert von Klaus Forchheim. Unsere Reise an die schöne Ostseeküste beginnt mit einem Aufenthalt auf der naturbelassenen Insel Hiddensee. Von Hiddensee geht es weiter zur berühmten Hansestadt Stralsund mit ihrem historischen Stadtkern. Wir nehmen teil am Volksfest „Die Wallenstein-tage“. Zum Ende unserer Reise besuchen wir die Sonneninsel Usedom, die Insel der schönen Kaiserbäder und nehmen teil am Volksfest „Die Kaisertage“ im Ostseebad Heringsdorf. Eintritt: 2,50 €. Bitte melden Sie sich an. 15 Uhr

### 26. März

- Kiezklub Vital: Rentenberatung durch Frau Gaida, nur nach telefonischer Voranmeldung, 13.30 bis 16.30 Uhr

### 27. März

- Kiezklub Vital: Der Förderverein KIEZKLUB Vital e.V. lädt zu einem neuen Angebot ein. Das Erzähl-Café wird alle zwei Monate zu einem bestimmten Thema angeboten und von Rainer Kleibs moderiert. Für etwa eine Stunde kommen alle Teilnehmenden zu Wort. Das Thema des zweiten Treffens lautet: Meine besonderen Lebensimpulse. Wer mag, kann sich anschließend noch bei einem frischen Kaffee austauschen. Das Angebot richtet sich an alle, die Lust auf Zuhören und Erzählen haben. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 beschränkt. Eine Anmeldung ist erforderlich. 15 Uhr

### 28. März

- Kiezklub Vital: Verschenke- und Tausch-Flohmarkt. Es wird keine Kleidung getauscht, aber es gibt Kaffee und Kuchen. Eintritt: frei. 14 bis 16 Uhr

### 29. März

- Histor. Rathaus Friedrichshagen, Ratssaal: Toni Mahoni & Benno läuten den Frühling ein, Eintritt: 23 €, Abendkasse 27 €, 20 Uhr

### 30. März

- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, Winterpause bis 13. April

### 12. April

- ABC: SPOTLIGHT – junges Bandfestival, s. S. 1

### VERANSTALTUNGSORTE

- Kiezklub Vital, Myliusgarten 20, 12587 Berlin, Tel. 030-902 97 36 10; Mail kiezklub.friedrichshagen@ba-tk.berlin.de
- Histor. Rathaus Friedrichshagen mit Ratskeller und altem Ratssaal, Bölschestraße 87/88, 12587 Berlin, www.rathaus-friedrichshagen.de
- ABC, Hirschgartenstraße 14, 12555 Berlin

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

täglich ab 11 Uhr geöffnet  
warme Küche 11-21 Uhr

# Neu Helgoland

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

09.03. BRUNCH mit der Swing Band Savoy Satellites (12-15 Uhr) 41,50 € p. P.	15.03. LIFT
10.03. Tanztee mit dem Duo Berlin Music (15-18 Uhr)	20.03. Thomas Rühmann, Monika Herold & Jürgen Ehle: SUGAR MAN
11.03. Helga Hahnemann Show (12-17 Uhr) mit Marika Born „Die Kleene aus Berlin“ präsentiert „Jetzt kommt die Stütze“. Frauentagsfeier mit 2-Gänge-Menü, Tanztee, Kaffee & Kuchen und buntem Programm	21.03. CCR REVIVAL-BAND
14.03. BUDDY IN CONCERT – Die Rock'n'Roll Show mit den original Stars aus dem Buddy Holly-Musical	22.03. Quaster & Friends
	24.03. Tanztee mit dem Duo Berlin Music (15-18 Uhr)
	28.03. Hans die Geige
	29.03. Rolling Stones Coverband – Starfucker
	05.04. Die Zöllner 5
	07.04. & 28.04. Tanztee mit dem Duo Berlin Music (15-18 Uhr)

AB SOFORT suchen wir helfende Hände im Service und im Büro in Voll- oder Teilzeit sowie Aushilfen! Auch Schüler & Studenten sind herzlich willkommen.

## MAIK, WIR MÜSSEN REDEN

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

Weitere Termine nach Vereinbarung.

Bürgerbüro Stellingdamm 15 12555 Berlin | 030 650 76 392 buero@penn-tk.de www.penn-tk.de

**MAIK PENN**  
Mitglied des Abgeordnetenhaus von Berlin

## Nachhaltige Mode auf der Bölsche

– Anzeige –

Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Regional sollte es sein, Bio wäre schön, Fairtrade wird immer wichtiger. Nachhaltigkeit hat aber noch immer ein enormes Potential, gerade wenn es um Kleidung geht. Dieser Modesparte hat sich die Designerin



Foto: Kielmann

Jana Pfarr gewidmet. Am 6. März ab 14 Uhr eröffnet sie ihr Ladenatelier „BEAUTY OAK“ mit von ihr kreierter und angefertigter Mode auf unserer Bölsche. Der Clou: Alle Stücke sind nicht nur handgearbeitete Einzelstücke, sondern die verwendeten Materialien hatten bereits ein Vorleben. Jana Pfarr entwirft aus aussortierten Textilien aller Art neue hochwertige Mode und Accessoires. „Ich möchte mit meiner Arbeit ein neues Bewusstsein schaffen für das Handwerk und den Umgang mit wertvollen Ressourcen“, sagt die studierte Modedesignerin. Upcycling ist dafür das neudeutsche Wort. Aus Altem etwas Neues schaffen. Da kann aus einem ausrangierten Herrenhemd und einem alten Vorhang ein neues Kleid entstehen. Individuell, nachhaltig und einzigartig. Die Schöneicherin („BEAUTY OAK“ bedeutet „Schönheitseiche“)

ist in Friedrichshagen aufgewachsen, hat jahrelang hier gearbeitet und ist nun mit ihrem Atelier von der Woltersdorfer Schleuse in unseren Kiez gezogen. Im letzten Jahr hatte sie einen Pop-up-Store während der Fairen Wochen neben dem Weltladen Zwickmühle

und war begeistert über die Resonanz im Kiez. „Ich erhoffe mir hier mehr Sichtbarkeit und freue mich auf noch mehr Begegnungsmöglichkeiten“, so Pfarr.

Jana Pfarr entwirft nicht nur eigene Mode, sondern setzt auch individuelle Wünsche um. Zudem bietet sie Workshops zum Upcycling von Textilien an. Überzeugen Sie sich selbst: Hingehen, anschauen, austauschen – und seinen eigenen Modestil nochmal nachhaltig und wirklich einzigartig gestalten.

**BEAUTY OAK – fair and upcycled fashion and accessoires – Jana Pfarr**  
Bölschesstraße 17, 12587 Berlin  
Tel. 0176-65 84 72 75  
Mail: mail@beautyoak.de  
Internet: www.beautyoak.de  
Do./Fr. 12–18 Uhr, Sa. 10–14 Uhr  
und nach Vereinbarung



### Ihr Bad. Ihre Vision.

### Unsere Perfektion.



Jetzt Termin vereinbaren.

seit über 30 Jahren vor Ort

**A. KÖNIG GMBH**  
Große Straße 16  
15344 Strausberg

T: +49 3341 30750  
E: ak@baeder-koenig.de  
W: www.baeder-koenig.de

**DIE BADGESTALTER**  
**A. KÖNIG GMBH**

## Wenn der Kopf eine Auszeit braucht

– Anzeige –

*Psychische Krankheiten immer häufiger Grund für Berufsunfähigkeit*

Immer mehr Menschen leiden unter Stress, Depressionen und Burnout: Waren früher Erkrankungen des Skelett- und Bewegungsapparates die Ursache Nummer eins für eine Berufsunfähigkeit, sind es mittlerweile Nerven- und psychische Krankheiten.

„Viele glauben, dass sie sich nicht gegen Berufsunfähigkeit absichern müssen, weil das nur für körperlich Arbeitende wichtig ist“, weiß LVM-Vertrauensmann Lutz Menzer aus dem Alltag in seiner Versicherungsagentur in Friedrichshagen. „Allerdings sind inzwischen bei ungefähr jedem dritten Berufsunfähigen Nerven oder Psyche ausschlaggebend – und das kann jeden treffen.“



Deswegen rät der LVM-Vertrauensmann zum Abschluss einer privaten Berufsunfähigkeitsversicherung (BU). „Von der bekommt der Versicherte eine vereinbarte Rentenleistung, sobald er seine aktuelle Arbeit nicht mehr zu 50 Prozent verrichten kann“, erklärt Lutz Menzer. Jungen Leuten bietet die LVM sogar eine BU mit sogenannter Startphase an: Sie zahlen erst nach zehn Jahren den vollen Beitrag – haben aber trotzdem von Beginn an vollen Versicherungsschutz.

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



# FAUST n Roll

## ROCKTHEATER NACH GOETHE

### 2025

Schirmherrschaft:  
**Sabine Löser**  
Bürgermeisterin von  
Rüdersdorf bei Berlin

**Ingo Röhl**  
Bürgermeister von  
Schöneiche bei Berlin

Beginn: **20 Uhr**  
VVK: [reservix.de](http://reservix.de) / [eventim.de](http://eventim.de)  
Ticket-Hotline: 0172 3019498

**Schülervorstellung: 11 Uhr,**  
Tickets exklusiv unter:  
[buero@mantheyevent.de](mailto:buero@mantheyevent.de)

Alle Infos: [www.faustnroll.de](http://www.faustnroll.de)

**12. SEPT. 2025**  
**HÜGELLAND-HANGAR**  
**RÜDERSDORF**

Am Bahnhof 1, 15562 Rüdersdorf bei Berlin

## Lizenzierte Übungsleiter\_innen für Rehasportgruppen gesucht!

Der **Gesundheitssport Berlin Hirschgarten e.V.** sucht Verstärkung und Unterstützung zur Anleitung für seine Rehabilitationssportgruppen, wie

- Herz- und Gefäßsport
- Wirbelsäulen-/Rückengymnastik
- Hockergymnastik
- Wassergymnastik

Die Vergütung ist angemessen und erfolgt auf Honorarbasis.

Übungsstätten sind das Vereinsheim in Berlin-Friedrichshagen und das FEZ Berlin Wuhlheide.

Kontakt: Gesundheitssport Berlin Hirschgarten e.V.  
Bölschestr. 129; 12587 Berlin  
Stefan Teich, Tel. 0175 4118044  
e-mail: gesundheitssport-berlin@web.de

## Denken Sie an Ihren Ostergruß in der April-Ausgabe.

Anzeigenschluss: 24. März 2025

**Friedrichshagen**  
KONKRET

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



## COMPUTER WILL NICHT?

Probleme mit Netzwerk, Hardware, Software, Internet, eMail, Office oder Viren? . . .  
Beratung, Service und Reparatur.



**O.S. ComputerService** Telefon (030) 64168764  
Schöneiche Woltersdorfer Straße www.oscomputerservice.de  
it-consultation \* network \* hardware \* software \* security

- Anzeige -

## Wir haben Ihren persönlichen Haushaltsengel

Dank unserer Kompetenz in der Senioren- und Familienbetreuung

Unsere kompetente Senioren- und Familienbetreuung ist für Sie da, wenn Ihnen im Alltag nicht immer alles mehr so leichtfällt. Wir schließen die Lücke zwischen Krankenpflege und Ihrem selbstbestimmten Leben in Ihrem Zuhause. Unsere Haushaltsengel erfüllen Ihre Wünsche nach Ihren Vorstellungen und sind immer für Sie da, getreu dem Motto: „Mit Leichtigkeit den Alltag meistern“.

**Und es gibt eine gute Nachricht:** Unser Team wurde erweitert! Es gibt einen neuen Haushaltsengel für Friedrichshagen.

Wir haben unsere Stammkunden befragt, was ihren persönlichen Haushaltsengel ausmacht, warum sie uns vertrauen. Ihre Antworten lauteten übereinstimmend: Ihr persönlicher Haushaltsengel ist immer dieselbe lebenswerte, vertraute Person, stets nett, pünktlich und sauber. Wichtig ist allen, das vertraute Miteinander, das sich



Zeit nehmen – für viele eine einzigartige Dienstleistung für Senioren.

Mit dem Frühlingserwachen verbinden wir viele schöne Momente. Wir können endlich dem grauen Alltag entfliehen. Wenn Sie also schon lange über eine zuverlässige Unterstützung im Haushalt nachgedacht haben, dann zögern Sie nicht länger. Auch Ihre Kräfte sind begrenzt und reichen nicht immer für alles.

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

## Selen und Zink: Essentielle Spurenelemente für Gesundheit und Wohlbefinden

Spurenelemente wie Selen und Zink sind lebensnotwendig, doch oft unterschätzt. Wissenschaftliche Erkenntnisse seit den 1980er-Jahren zeigen eindrucksvoll, wie entscheidend sie für unsere Gesundheit sind. Diese Mineralstoffe sind essenziell für zahlreiche Stoffwechselprozesse und tragen maßgeblich zur Funktionsfähigkeit unserer Zellen bei.

Die empfohlene tägliche Aufnahme von Selen liegt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei 50 bis 200 Mikrogramm. In Mitteleuropa erreichen viele Menschen diese Menge jedoch nicht, da unsere Böden aufgrund von geologischen Gegebenheiten, intensiver Landwirtschaft und Umweltbelastungen wie saurem Regen selenarm sind. Dadurch enthält unsere Nahrung oft nur rund 45 Mikrogramm Selen pro Tag. Fisch, Innereien und Getreide sind zwar gute Selenquellen, jedoch schwer in ausreichenden Mengen in den täglichen Speiseplan einzubauen.

Selen unterstützt das Immunsystem, indem es als Bestandteil des Enzyms Glutathionperoxidase freie Radikale neutralisiert. Diese aggressiven Moleküle entstehen während des Zellstoffwechsels und können Zellschäden verursachen, wenn sie nicht unschädlich gemacht werden. Zudem gibt es Hinweise, dass ein Selendefizit das Risiko für Tumorerkrankungen und Herz-Kreislauf-Leiden erhöhen kann. Auch die männliche Fruchtbarkeit sowie die Schilddrüsenfunktion hängen vom Selenstatus ab.

Zink ist an über 200 Enzymreaktionen beteiligt und spielt eine Schlüsselrolle in Wachstumsprozessen, der Zellteilung und der Immunabwehr. Besonders Gewebe mit hoher Zellteilungsrate, wie das Immunsystem oder embryonales Gewebe, sind auf eine ausreichende Zinkzufuhr angewiesen. Ein Mangel kann zu gestörtem Haar- und Nagelwachs-



tum, Hautproblemen und sogar zu neurologischen Beeinträchtigungen führen. Auch die hormonelle Balance und die Fortpflanzungsfähigkeit hängen von einer ausreichenden Zinkversorgung ab.

Ein Mangel an Selen und Zink wird häufig bei Schwangeren, Krebspatienten, Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen und bei Fertilitätsstörungen festgestellt. Schwangere benötigen diese Spurenelemente in erhöhtem Maß für das Wachstum des Fötus. Studien zeigen, dass Selengaben bei Krebspatienten das Risiko der Tumorbildung verringern und die Spermienbeweglichkeit bei Männern verbessern können.

Um einem Mangel entgegenzuwirken, können Nahrungsergänzungsmittel helfen. Dabei ist die Wahl der richtigen Form entscheidend: „Organisches“ Selen, wie L-Selenomethionin, wird besonders gut vom Körper aufgenommen und ist damit effektiver als anorganische Varianten.

Eine ausgewogene Ernährung kombiniert mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln kann helfen, die empfohlenen Mengen dieser lebenswichtigen Spurenelemente zu erreichen und so Gesundheit und Wohlbefinden langfristig zu fördern.

*Ihre Rathaus-Apotheke,  
Friedrichshagen*

## Verstärkung gesucht: Pflegeberatung mit Herz!

- ✓ Minijob oder 15 Std./Woche
- ✓ Du kennst dich mit Pflegegeld & Anträgen aus?
- ✓ Du möchtest Menschen helfen, ihr Pflegegeld zu sichern?
- ✓ Dann werde Teil unseres Teams!

Jetzt bewerben

salow@kein-handicap.com

www.kein-handicap.com



# Unsere aktuellen Auslegepunkte ...

... für alle, auf deren Briefkästen „Keine Werbung“ geschrieben steht bzw. die in Privathäusern („Klingelhäusern“) wohnen, die aber trotzdem gern unsere Zeitung lesen wollen.



- BIO COMPANY
- Café Mahlzeit
- Reinigungsservice
- Buchhandlung Vielseitig
- EDEKA
- Wassersportzentrum
- Tabac-House
- Rathaus Apotheke
- Augenoptik 77
- Homedress
- Rathaus Friedrichshagen
- Arndt-Optik
- Caféhaus am Markt
- Christophoruskirche
- Kiezklub Vital
- KAB Wohnanlage
- Antiquariat Brandel
- LIDL
- Elan-Tankstelle
- Sprint-Tankstelle
- Stephanus vor Ort Friedrichshagen
- Baustube Friedrichshagen

**Kleiner Einsatz, große Wirkung!**  
Eine schwarz/weiß-Anzeige in dieser Größe (25 mm Höhe) kostet **50,58 Euro.**

**WERBEN**



**Ihre Anzeigenberaterin  
Alice Jonas**  
für Friedrichshagen und Schöneiche KONKRET  
Tel.: 030 / 5 09 92 09 • Handy: 0162 / 746 62 63  
E-Mail: [alice.jonas@t-online.de](mailto:alice.jonas@t-online.de)

**Bestattungshaus Feige**



**Tag und Nacht  
030 65 018 018**  
[www.bestattungshaus-feige.de](http://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](http://www.expresspolsterei.de)  
kostenloser Hausbesuch in allen Stadtbez.

**KLEINER EINSATZ,  
GROSSE WIRKUNG!**

Eine schwarz-weiße Kleinanzeige in dieser Größe (35 mm Höhe) kostet **35,40 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](mailto:spletzer-bestattung@t-online.de)  
Internet: [www.bestattungshaus-spletzer.de](http://www.bestattungshaus-spletzer.de)

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

## APOTHEKEN - NOTDIENST

Mo.	10-U	17-A	24-H	31-0
Di.	11-V	18-B	25-I	1-P
Mi.	12-W	19-C	26-J	2-Q
Do.	13-X	20-D	27-K	3-R
Fr.	7-R	14-Y	21-E	28-L
Sa.	8-S	15-Z	22-F	29-M
So.	9-T	16-a	23-G	30-N
				6-U

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

- A Müggel-Apotheke** Alt-Müggelheim 1-1 A
- B Wilhelminenhof-Apotheke**  
Wilhelminenhofstr. 51
- C Pharmland-Apotheke Köpenick**  
Friedrichshager Str. 38-42
- D Apotheke an der Dahme** Regattastr. 77/79
- E Apotheke zum Weißen Schwan**  
Springeberger Weg 16
- F Süd-Apotheke** Wendenschloßstr. 324 A
- G Apotheke Biesdorf-Süd** Weißenhöher Str. 88
- H Sano-Apotheke** Freiheit 1
- I Schloss-Apotheke** Rudower Str. 13
- J Schneemann's Apotheke** Rahnsdorf  
Fürstenwalder Allee 318
- 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 DocApotheke** Bahnhofstraße Köpenick  
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 VivApotheke** Hellersdorf  
Hellersdorfer Straße 237
- Y Europa-Apotheke** Schnellerstr. 21
- Z Falken-Apotheke** Edisonstr. 18
- a Taut-Apotheke** Bruno-Taut-Str. 1

**Aktuell** 

Ab sofort sparen Sie mit unseren **Eigenmarken** bis zu **82%**

Vergleichen mit dem 1/VP eines Marktpreises

- ASS** 400mg Tabletten **€2,48**
- CoSalzin** 1000mg Tabletten **€2,48**
- Ibuprofen** 400mg Tabletten **€3,48**
- ibuprofen** 400mg Tabletten **€2,98**
- Pantoprazol** 40mg Tabletten **€3,98**
- Paracetamol** 500mg Tabletten **€0,98**
- Schäufelkröten** 100mg Tabletten **€4,48**

Viele weitere Artikel im Angebot

**Mathaus Apotheke**  
Bölschestr. 59 | 12587 Berlin  
Tel. 030-6435281 | Fax: 030-84197854

## 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  
Totholzentrfernung
- Stubbenfräsen
- Baumgutachten
- Heckenschnitt

## Warmbad unter Denkmalschutz



Anfang Februar wurde das ehemalige Friedrichshagener Warmbad in der Albert-Schweitzer-Straße 51 gemäß §4 II Denkmalschutzgesetz Berlin als Baudenkmal in die Denkmalliste aufgenommen, also unter Denkmalschutz gestellt, wie das Landesdenkmalamt mitteilt. Worüber sich die einen freuen, dürfte anderen eventuell Kopfschmerzen

bereiten. Das Warmbad ist seit längerem im Gespräch als neuer Standort für die Johannes-Bobrowski-Bibliothek. „Inwiefern die Nutzung als neuer Standort für die Stadtbibliothek nun noch möglich und wirtschaftlich ist, bedarf vertiefter Prüfungen“, heißt es aus dem Bezirksamt.

CK

## Vier Graffiti-Sprayer auf frischer Tat gefasst

(PM) In der Nacht zum 16. Februar, gegen 23 Uhr, stellte ein Polizeihubschrauber der Bundespolizei vier Personen fest, die eine Schallschutzwand nahe dem S-Bahnhof Friedrichshagen auf circa 20 Quadratmeter besprühten.

In Zivil eingesetzte Beamtinnen und Beamte konnten die jungen Männer im Alter zwischen 18 und 19 Jahren auf frischer Tat stellen und vorläufig festnehmen.

Die Bundespolizei leitete ein Ermittlungsverfahren wegen des Verdachts der Sachbeschädigung gegen die bisher noch nicht wegen Graffiti polizeilich in Erscheinung getretenen Deutschen ein und stellten diverse Sprayer-Utensilien als Beweismittel sicher.

Nach Abschluss aller polizeilichen Maßnahmen entließen die Einsatzkräfte das Quartett auf freien Fuß.

## Für die kleinsten Segler: Im Opti über den Müggelsee

Hallo liebe Friedrichshagener, heute möchte ich Euch etwas über den SC Wiking, unseren Segelverein in Friedrichshagen, erzählen. Unseren Verein gibt es schon seit 1921, viele Bekannte des Segel-Regatta-Sports sind aus unserem

Unser Ziel ist es stets, dass die Kinder Freude am Segeln haben, ihr Boot in jeder Situation sicher beherrschen und sich am Ende des Tages auch einmal mit anderen Segel-Sportlern bei einer Segelregatta im Wettkampf zu messen.



Verein hervorgegangen, bzw. haben ihre ersten Schläge über den Müggelsee in einem Vereins-Optimisten absolviert. Auch Boris Herrmann und Robert Stanjek (beide bekannt aus den großen Rennen rund um die Welt, dem Ocean Race und Vende Globe) haben sicher ihre ersten Erfahrungen mit Wind, Wasser und Wetter im Optimisten erlebt. Es ist eben das sicherste und robusteste Segelboot, um Segeln zu lernen.

**Du bist 7-9 Jahre alt?**

**Du kannst schwimmen und Du siehst Dich im Opti über die Welle reiten?**

Dann melde Dich per E-Mail an: jugend@scwiking.de.

Wir haben einige wenige Plätze in der Anfängergruppe frei – Start ist am 7. April, Trainingstag ist montags um 16 Uhr.

Peggy Peschel / SC Wiking

www.ra-sack.de

**§ STEFFEN SACK**  
Rechtsanwalt

**Recht & Steuern**  
in Schöneiche Brandenburgische Straße 14

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

✉ info@ra-sack.de  
☎ 030/64 32 86 91

✉ steuern@ra-sack.de  
☎ 030/64 90 39 46

**ensō**  
STUDIO | YOGA PILATES MASSAGE

**PLUS: KINDERTANZ, BALLETTKURSE,  
ZUMBA, QI GONG U.V.M.**

Bölschestraße 69a, im ehemaligen Postamt  
FRIEDRICHSHAGEN  
WWW.ENSOSTUDIO.DE