

AUS DEM INHALT

- S. 2** Neues von Stephanus vor Ort
- S. 3** 35 Jahre Hotel Spree-idyll
- S. 9** Kiezkasse jetzt digital
- S. 12** „Kino King Knut“ in der Christophoruskirche

Re-Use-Pilotprojekt für eine zukunftsfähige Wasserrettungsstation

(PM) Am Müggelpark, an der Josef Nawrocki-Straße entsteht ein nachhaltiger, kreislaufgerechter Neubau für den DLRG-Wasserrettungsdienst Friedrichshagen. Erstmals setzt die Berliner Immobilienmanagement GmbH (BIM) bei einem landeseigenen Gebäude systematisch auf die Wiederverwendung von Bauteilen aus anderen Rückbau- und Sanierungsprojekten. Fassadenpaneele, Leuchten und weitere Elemente erhalten so ein zweites Leben. Ziel des Re-Use-Pilotprojekts ist es, Ressourcen zu schonen, CO₂-Emissionen zu reduzieren und Erkenntnisse für zukünftige Bauvorhaben zu gewinnen.

Dazu BIM-Geschäftsführer Dr. Matthias Hardinghaus: „Re-Use im öffentlichen Bauen erfordert klare Regelungen für Vergabe, Haftung und Qualitätssicherung sowie eine frühzeitige Abstimmung zwischen Planung, Rückbau und Bauausführung. Transparente Informationen zu Verfügbarkeit und Zustand der Bauteile sind entscheidend, um Kosten, Termine und technische Anforderungen verlässlich zu planen. Mit den Erfahrungen aus diesem Pilotprojekt setzen wir wichtige



Grafik: BIM

Impulse für eine kreislaufgerechte Baupraxis im Land Berlin.“

Im Zentrum des Projekts steht das Re-Use-Prinzip. Wiederverwendet werden etwa Fassadenpaneele, die in einem Getränkemarkt auf dem Dragonerareal in Kreuzberg als Schallschutzverkleidung dienten,

sowie Deckenleuchten aus einem landeseigenen Gebäude am Fehrbelliner Platz. Auch Materialien des bestehenden Wasserrettungsgebäudes fließen in den Neubau ein – darunter die kugelförmigen Außenleuchten sowie Beton aus dem Rückbau, der als Schüttmaterial eingesetzt wird.

Der Ansatz ist ganzheitlich: Neben der Wiederverwendung einzelner Bauteile werden der gesamte Lebenszyklus des Gebäudes, spätere Rückbauoptionen sowie die Reduzierung sogenannter Grauer Energien von Beginn an mitgedacht.

Fortsetzung auf Seite 4.

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



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

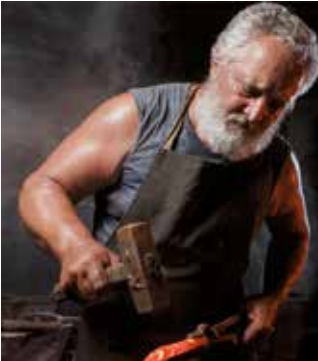


Kompostierplatz KomoTerra

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 • 
geöffnet im März: Mo.–Fr. 8–16 Uhr • **Ab April:** Mo.–Fr. 7–18 Uhr + Sa. 9–12 Uhr



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

HEUTE BESTELLT. HEUTE DA.

LIEFERUNG AM SELBEN TAG*

*Lieferbarkeit vorausgesetzt

Bölschestraße 59
12587 Berlin
Tel: (030) 6455281



Einfach.
Rezept.
Hochladen.
Wir erledigen den Rest.



Veranstaltungen im März

Klassikkonzert

18.03.2026, 16 – 17 Uhr, Eintritt 5 €

Genießen Sie klassische und romantische Klaviermusik: Estuardo Hernandez spielt live am Piano.

Pflegekurs für Angehörige

20.03.2026, 9 – 16 Uhr

Praxisnahes Wissen und Übungen für die Pflege zu Hause – mit individuellen Tipps für mehr Sicherheit.

Tanztee mit Alf Weiss

25.03.2026, 15 – 17 Uhr, Eintritt frei

Beschwingter Nachmittag mit Tanz, Musik und netten Gesprächen. Alle Generationen willkommen.

ProCuraND Seniorenresidenz Bölschestraße
Bölschestraße 37 • 12587 Berlin • ☎ 030 430959400

Neues von Stephanus vor Ort Friedrichshagen

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, der März steht weltweit im Zeichen feministischer Bewegungen und des Einsatzes für Gleichberechtigung, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe. Rund um den 8. März, den Internationalen Frauen- und Feministischen Kampftag, werden Errungenschaften sichtbar gemacht, Missstände benannt und solidarische Netzwerke gestärkt. Auch in Treptow-Köpenick. Zahlreiche Projekte und Einrichtungen laden zu Veranstaltungen ein, die Austausch ermöglichen, Perspektiven erweitern und zeigen, dass Gleichstellung im Bezirk aktiv gelebt wird. Gerade angesichts zunehmender Gewalt gegen Frauen und anhaltender struktureller Ungleichheiten bleibt es wichtig, sich zu vernetzen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam für ein respektvolles Miteinander einzustehen. Das gesamte Veranstaltungsprogramm auf www.berlin.de mit den Suchwörtern „Feministischer März 2026“.

Ein zentraler Bestandteil feministischer Arbeit ist dabei der Blick auf unterschiedliche Lebensrealitäten – insbesondere auf Allein- und Getrennterziehende. **Der internationale Single-Parents-Day am 21.3.** macht auf ihre Situation aufmerksam: Viele tragen allein die Verantwortung für Kinder, Haushalt und Erwerbsarbeit, stehen unter hohem organisatorischem und finanziellem Druck und erleben gleichzeitig gesellschaftliche Erwartungen, die wenig Raum für Entlastung lassen. In Treptow-Köpenick ist jede dritte Familie allein- oder

getrennt erziehend und damit ein bedeutender Teil unserer Nachbarschaft.

Deshalb laden wir unter anderem am 21.3. von 15–18 Uhr zu einem „Onlinedating Crashkurs für Allein- und Getrennterziehende“ bei Stephanus vor Ort Friedrichshagen, Müggelseedamm 200, ein. Gemeinsam mit Dating- und Beziehungcoach Silke Denk geht es um Plattformen, Profilgestaltung, passende Fotos und gelungene Gesprächseinstiege. Eine Kinderbetreuung wird angeboten, Anmeldung unter: esther.hoch@stephanus.org.

Ergänzend finden weitere Veranstaltungen statt: **Am 8.3. von 15:30–17:30 Uhr liest Susanne Mierau** im Kiezklub Vital, Myliusgarten, zum Thema Emotional Load – wie Mütter frei von emotionaler Überlastung werden. Eine Kinderbetreuung ist möglich, Anmeldung unter vort-friedrichshagen@stephanus.org. Außerdem lädt das **Projekt SAFE – Ukrainehilfe** am **28.3. um 13 Uhr**, ebenfalls bei Stephanus vor Ort Friedrichshagen, zur Veranstaltung „Finanzen & Selbstbestimmung“ ein. Ukrainische Frauen und Mädchen können sich hier über finanzielle Unabhängigkeit und neue Perspektiven austauschen.

Anmeldung bitte per Mail an daria.morozova@stephanus.org.

Gleichstellung wächst dort, wo Menschen sich begegnen, unterstützen und gemeinsam Veränderungen gestalten. Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und Eure Stimmen im Kiez.

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

Rahnsdorfer 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 Kiemann
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

April-„OSTER“-Ausgabe:
Anzeigenschluss: 19.3.2026
Erscheinung: 2./4.2026

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.

35 Jahre Hotel Spree-idyll



(CK) Das familiengeführte Hotel Spree-idyll am Yachthafen hat Grund zu feiern. Seit 35 Jahren ist Familie Kupfer als Gastgeber in unserem Kiez fest verankert. Zu Beginn des Jahres luden die Jubilare schon ihre direkten Nachbarn, darunter auch unsere Redaktion, zum Umtrunk ein.

Am 15. Juli 1991 gründeten Stefanie und Peter Kupfer ihre Pension und Restaurant am Müggelseedamm 138. Damals noch mit sehr einfachem DDR-Standard. Ein Standard, der nicht lange gefragt war. Die Wende von der Gemeinschaftstoylette zum 3-Sterne Hotel erfolgte im Jahr 1996. Das Wassersportzentrum wurde gerade neu gebaut und

es ergab sich die Chance darin ein modernes Hotel einzurichten. Mit Toilette in jedem Zimmer. Heute stehen 41 Zimmer und eine Ferienwohnung zur Verfügung. Vor drei Jahren haben Nicole Luckau, geborene Kupfer, und ihr Mann Robin die Gastronomie im Wassersportzentrum noch übernommen. Hier gibt es vom Frühstücksbuffet über die Kaffeezeit bis zum Abendessen ein volles kulinarisches Tagesprogramm – nicht nur für Hotelgäste. Und bei schönem Wetter mit schönstem Blick über den Yachthafen und unsere Müggelspree. Im Sommer wird mit Wegbegleitern aus 35 Jahren gefeiert.

Herzlichen Glückwunsch

Kostenfreier Pflegekurs für Angehörige

Am 20. März von 10 bis 17 Uhr findet in der Seniorenresidenz Pro-Curand, Bölschestraße 37, 12587 Berlin ein „Pfiff-Pflegkurs statt. Der Veranstalter, „Pfiff – Pflege in Familien fördern“, richtet sich an pflegende An- und Zugehörige, die sich in einer Pflegesituation befinden oder sich darauf vorbereiten möchten. Meist tritt diese Situation sehr plötzlich ein, nach einem Schlaganfall, einem Sturz oder einer schweren Krankheit. In dem Kurs wird Ihnen praktisch pflegerisches Fachwissen und hilfreiche Tipps für die alltägliche Pflegesituation zu Hause vermittelt.

Informationen über entlastende

Hilfsangebote und kompetente Anlaufstellen werden vorgestellt. Dieser soll Kurs unterstützen, Hilfestellung geben, Gespräche anbieten, aber vor allem die Pflege wertschätzen, denn das ist nicht selbstverständlich und doch so wichtig in der heutigen Zeit.

Den kostenfreien Kurs kann man an folgenden Daten auch im DRK Klinikum Köpenick absolvieren: 6.6., 9-16 Uhr; 3.7., 10-17 Uhr, 28.8., 10-17 Uhr; 10.10. 9-16 Uhr; 20.11., 10-17 Uhr.

Anmeldung telefonisch unter (030) 3035 – 3378 oder per Mail pfiff-koeppenick@drk-kliniken-berlin.de

Re-Use-Pilotprojekt für eine zukunftsfähige Wasserrettungsstation

Fortsetzung von Seite 1.

Die neue Wasserrettungsstation wird in Holzbauweise errichtet. Zum Einsatz kommen überwiegend natürliche und kreislauffähige Baustoffe wie Holzfaserdämmung, Lehmputz und Stroh. Diese ermöglichen einen ressourcenschonenden Bau und schaffen zugleich die Voraussetzung für einen sortenreinen Rückbau in der Zukunft. Für den Betrieb ist eine Photovoltaikanlage mit Batteriespeicher vorgesehen, die einen hohen Eigenversorgungsgrad



sicherstellt. Ergänzend sorgen effiziente Heiz- und Warmwassersysteme für einen deutlich reduzierten Energieverbrauch. Nach der Errichtung einer temporären Baustraße durch den Müggel-

park beginnt im März der Rückbau des Bestandsgebäudes. Die Grundsteinlegung ist für das zweite Quartal 2026 vorgesehen, die Fertigstellung für das zweite Quartal 2027. Die Baustraße dient dem Schutz der Grünflächen und wird nach Abschluss der Arbeiten vollständig zurückgebaut. Während der Bauzeit ist der Wasserrettungsdienst auf dem Gelände der Seglergemeinschaft am Müggelsee im Müggelschloßchenweg 70 untergebracht. Mit einem Investitionsvolumen von

1,3 Millionen Euro erhält der Neubau ein zusätzliches Geschoss und schafft Raum für bis zu 16 Einsatzkräfte mit zwei Rettungsbooten. Der Neu- und Erweiterungsbau ist als Reallabor für kreislaufgerechtes Bauen angelegt. Studierende der Technischen Universität Berlin entwickelten im Rahmen mehrerer Entwurfs- und Forschungssemester innovative Konzepte für eine neue Wasserrettungsstation am Standort Friedrichshagen. Diese flossen in die Entwurfsplanung des Neubaus ein.

BSR-Kieztag am 9. März in Friedrichshagen – Sperrmüll loswerden leicht gemacht

Viele kennen das: Im Keller steht noch die alte Stehlampe, im Flur das kaputte Regal oder im Schlafzimmer die Matratze, die längst ausgedient hat. Beim BSR-Kieztag können Sperrmüll und Elektroschrott kostenlos, wohnortnah und ohne Auto entsorgt werden.

In Friedrichshagen findet der BSR-Kieztag am 9. März 2026 auf dem Parkplatz von EDEKA Voigt in der

Bölschestraße statt. Von 8 bis 13 Uhr können hier Möbel, Matratzen, Teppiche, Elektroschrott und mehr kostenlos, wohnortnah und autofrei abgegeben werden.

Parallel lädt ein Tausch- und Verschenkenmarkt dazu ein, gut erhaltene Dinge weiterzugeben oder selbst neue Schätze zu entdecken. Was dort keinen neuen Besitzer findet, gelangt in die NochMall, das Gebrauchtwarenkaufhaus der

BSR, und bleibt so im Re-Use-Kreislauf. Ergänzt wird dieses Angebot durch einen Informationsstand der BSR mit Tipps zu Recycling und Umweltschutz.

Angemeldet hat den BSR-Kieztag die für den Köpenicker Nordosten zuständige Stadtteilkoordination beim Rabenhaus e.V., um eine einfache Möglichkeit für eine ressourcenschonende Entsorgung und nachbarschaftliche Begegnung

zu schaffen. Dabei werden auch helfende Hände gesucht, damit Anwohnende mit eingeschränkter Mobilität beim Transport ihrer Gegenstände unterstützt werden können.

Wer helfen möchte oder selbst Hilfe benötigt, kann sich bei der Stadtteilkordinatorin

Claudia Ehrlich melden:

Tel. 0151-294 924 11

Mail: claudia.ehrlich@mail.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.

KLEINER EINSATZ, GROSSE WIRKUNG!

Eine schwarz-weiße Kleinanzeige
 in dieser Größe (30 mm Höhe)
 kostet **30,34 Euro**.

WERBEN



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

HörPartner DEIN HÖRGERÄT

Jetzt erleben!
 Bis zu **600 €**
 Aktionsvorteil
 pro Gerät*

Die kleinsten
Im-Ohr-
Hörgeräte
mit Akku

Maßgefertigt, unauffällig, leistungsstark

HörPartner GmbH
 Abmannstraße 48
 12587 BERLIN-Friedrichshagen
 030 / 64 95 81 14
www.hoerpartner.de

bis 30.04.2026

* Sie erhalten das Signia Insio Charge&Go 5 CIC IX zum Vorzugspreis. So sparen Sie bei einseitiger Versorgung 600 € und bei beidseitiger Versorgung 1.200 €



Sicher und selbstbestimmt – auch im Badezimmer

Wertvolle Tipps & Ideen von der Firma Seniorenbad24

Mit zunehmendem Alter verändern sich unsere Bedürfnisse – besonders im Alltag. Viele Menschen über 70 erzählen uns, dass sie sich in ihrer eigenen Badewanne nicht mehr sicher fühlen. Der hohe Einstieg, die Rutschgefahr, das Unbehagen – all das kann zu unnötigem Stress führen. Dabei ist das Badezimmer eigentlich ein Ort, an dem man sich wohl und sicher fühlen sollte.

Was viele nicht wissen: Schon eine kleine bauliche Anpassung kann einen großen Unterschied machen. Der Einbau einer Tür in die vorhandene Badewanne oder der komplette Umbau zu einer flachen Dusche sorgt dafür, dass Sie Ihr Bad wieder angstfrei und bequem nutzen können. Kein Klettern, kein Wackeln – stattdessen ein fester Stand und ein sicheres Gefühl.

Wir haben uns auf genau diese Umbauten spezialisiert – **schnell, sauber und stressfrei. Innerhalb von nur 24 Stunden** ist der Umbau erledigt. Es entsteht keine tagelange Baustelle, kein Schmutz – und Sie können Ihr neues Bad am nächsten Tag schon nutzen.

Noch besser: Mit Pflegegrad ist der Einbau oft komplett kostenlos!



Vorher ...

Liegt ein Pflegegrad vor, übernimmt Ihre Pflegekasse bis zu **4.180 €** für den Badumbau. In vielen Fällen bedeutet das: **Sie zahlen keinen Cent.** Und Ihr Vorteil: Wir übernehmen alles – von der persönlichen Beratung bis hin zur vollständigen Zuschussbeantragung.

Unsere Erfahrung zeigt: Schon wenige Stunden nach dem Umbau verändert sich vieles. Der Gang



... nachher

ins Badezimmer wird wieder zur Selbstverständlichkeit – ohne Sorgen, ohne Angst. **Vertrauen, Erfahrung und echte Hilfe – das ist unser Versprechen.**

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen, erklären Ihnen jeden Schritt und finden gemeinsam mit Ihnen die beste Lösung – ob für Sie selbst oder Ihre Angehörigen.

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie

kostenlos, einfühlsam und ganz in Ruhe. Ihr neues, sicheres Bad ist näher, als Sie denken.

Seniorenbad 24

Sterndamm 106

12487 Berlin

Tel. 030-577 010 84

info@seniorenbad24.de

Weitere Info unter:

www.seniorenbad24.de

030 656 615 97



AUF ALLE GARTENARBEITEN, BEI BEAUFTRAGUNG IM MÄRZ



BAUSTUBE FRIEDRICHSHAGEN
BÖLSCHSTRASSE 131, 12587 BERLIN

Von der Oberschule zum Abitur

Die Docemus Fachoberschule – Jetzt auch 1-jährig



Der Abschluss nach der 10. Klasse ist für viele Schülerinnen und Schüler zum Greifen nah. Doch wie geht es danach weiter? Wie wäre es mit einer 2-jährigen fachpraktischen Schulausbildung, die zum Studieren befähigt?

Ein guter Mix aus Praxis und Theorie: Die Docemus Fachoberschule in Blumberg und Neu Zittau

In den beiden angebotenen Fachrichtungen Wirtschaft/Verwaltung und Sozialwesen wird der fachbezogene Schulunterricht mit beruflichen Erfahrungen verbunden. Das Beste: Innerhalb von zwei Jahren können die Schüler die Fachhochschulreife erwerben, die sie zum Studium an allen Fachhochschulen und Brandenburger Universitäten berechtigt.

Wie sieht der Schulalltag konkret aus?

Neben dem Schulunterricht absolvieren die Schülerinnen und Schüler im ersten Jahr die fachpraktische Ausbildung in einem Unternehmen ihrer Wahl. Sie bekommen Einblicke in die Berufswelt und übernehmen erste verantwortungsvolle Aufgaben. Der Unterricht findet spezifisch auf die Fachrichtung ausgerichtet statt. Auf dem Stundenplan stehen Fächer wie Pädagogik und Psychologie bzw. Wirtschaftswissenschaft und Rechnungswesen. Nach erfolgrei-

chem Abschluss haben die Absolventen eine gute fachliche Grundlage für ihren weiteren Ausbildungsweg.

Jetzt neu: die 1-jährige FOS am Campus Blumberg

Ihr habt bereits eine abgeschlossene Berufsausbildung und möchtet nun noch studieren? Dann habt ihr ab sofort in Blumberg die Möglichkeit, in nur einem Jahr die Fachhochschulreife zu erlangen. Ihr besucht dort die 12. Klasse und könnt dann direkt mit dem Abschluss der FOS durch-starten.

Umgeben von Wald und Wiesen

Die Docemus Privatschulen liegen am Rande Berlins. Unsere Schüler profitieren von der modernen technischen Ausstattung und genießen die entspannte persönliche Atmosphäre am Campus. Sportbegeisterte kommen bei den Ski- und Wasserwochen voll auf ihre Kosten.

Kommt auf unsere Fachoberschule!

Mach dein Fachabitur im Bereich Wirtschaft oder Sozialwesen bei Docemus und hol dir deine Studienberechtigung.

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

Informier
dich jetzt und

**KOMM ZU
UNS!**



Neue Infoblätter zum Umgang mit invasiven und problematischen Pflanzenarten

(PM) In den Parks, Wäldern und Gärten von Treptow-Köpenick breiten sich zunehmend sogenannte invasive und problematische Arten aus. Dabei handelt es sich um Pflanzen und Tiere, die ursprünglich nicht aus unserer Region stammen und sich hier stark vermehren. Zu den bekannten Beispielen zählen der Götterbaum, der Japanische Staudenknöterich, der Amerikanische Sumpfkrebs sowie der Waschbär. Diese Arten stellen eine ernsthafte Gefahr für unsere heimische Natur dar. Sie verdrängen einheimische Pflanzen und Tiere, verändern natürliche Lebensräume und gefährden damit die biologische Vielfalt.

Um Bürgerinnen und Bürger gezielt zu informieren und zu unterstützen, hat das Umwelt- und Naturschutzamt Treptow-Köpenick Infoblätter zu häufig in Berlin vorkommenden invasiven und problematischen Pflanzen erarbeitet und auf seiner Internetseite veröffentlicht. Die Materialien zeigen auf, wie invasive Arten erkannt werden können und welche Maßnahmen im eigenen Garten oder auf dem Grundstück sinnvoll sind.

Die Infoblätter stehen ab sofort online auf www.berlin.de – Suchworte: Invasive und problematische Arten.

Jahres-Auftakt-Miteinander und feierliche Wiedereröffnung des Rathauses Köpenick

(PM) Treptow-Köpenick ist mit einem starken Zeichen des Zusammenhalts ins neue Jahr gestartet. Zum Jahres-Auftakt-Miteinander und anlässlich der offiziellen Wiedereröffnung des Rathauses Köpenick nutzten viele Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, das neue Jahr gemeinsam zu begrüßen und das historische Gebäude nach seiner Sanierung wiederzuentdecken.

Rund um das Rathaus präsentierten sich vielfältige Akteurinnen und Akteure des Bezirks mit Informationsständen, Gesprächsangeboten und Mitmachaktionen. Ein abwechslungsreiches Programm aus Musik und Begegnungen sorgte für eine lebendige Atmosphäre und bot viele Gelegenheiten zum Austausch. Ein besonderer Moment des Tages war die symbolische Schlüsselübergabe an Bezirksbürgermeister Oliver Igel, die den offiziellen Neustart des Rathauses Köpenick eindrucksvoll unterstrich. Für einen heiteren und zugleich traditionsreichen

Akzent sorgte zudem der Auftritt des Hauptmanns von Köpenick, der das Publikum mit seiner historischen Rolle begeisterte.

Ein weiteres Highlight war die Tombola, organisiert vom Tourismusverein Berlin Treptow-Köpenick e. V. Dank der großen Beteiligung konnte ein Erlös in Höhe von 1.624 Euro erzielt werden. Dieser kommt zwei sozialen Projekten im Bezirk zugute: Einem Schulprojekt des Anne-Frank-Gymnasiums und den Strick-Omis der Kiezklubs.

Der Bezirk Treptow-Köpenick bedankt sich herzlich bei allen Künstlerinnen und Künstlern, dem Tourismusverein, den freien Trägern sowie den zahlreichen Mitarbeitenden, die mit ihrem Engagement, ihrer Kreativität und ihrer Unterstützung zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben. Ihr Einsatz hat das Jahres-Auftakt-Miteinander zu einem besonderen Moment des Zusammenhalts gemacht.

Kleiner Familienbetrieb in Rüdersdorf sucht dringend Unterstützung!

Ab sofort stellen wir ein:
STEINMETZ,- STEINBILDHAUER, MAURER
auch Quereinsteiger mit handwerklichem Geschick (m/w/d)

Geboten werden:

- Vergütung über Berliner Tariflohn • Weihnachtsgeld
- Vollzeit / Teilzeit – Gleitzeit nach Absprache möglich (familienfreundliche Arbeitszeiten)

Voraussetzung: Führerschein bis 3,5 t

Wir freuen uns auf eine aussagekräftige Bewerbung per E-Mail oder Telefon.

STEINMETZ
KURTZKE GmbH

Rudolf-Breitscheid-Straße 87 • 15562 Rüdersdorf
Tel.: (033638) 20 56 • E-Mail: info@steinmetz-kurtzke.de
www.steinmetz-kurtzke.de

Kleiner Einsatz, große Wirkung!

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



Ihre Traumküche vom Fachmann

SEIT 28 JAHREN



- Individuelle Küchenplanung in entspannter Atmosphäre
- hochwertige Markengeräte
- Arbeitsplatten von Keramik, Naturstein bis Massivholz

Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Termine nach telefonischer Vereinbarung

DAMM
KÜCHEN
& ELEKTRO

Telefon: (03341) 300 691
Eichenallee 19
15345 Altlandsberg/OT Gielsdorf
E-Mail: info@damm-kuechen.de
www.damm-kuechen.de

www.ra-sack.de
§ STEFFEN SACK
Rechtsanwalt

Recht & Steuern

in Schöneiche Brandenburgische Straße 14

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

✉ info@ra-sack.de
☎ 030/64 32 86 91

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

Was ist los in und um Friedrichshagen?

6. März

- Kiezklub Vital: Interessantes aus Geschichte, Politik und Philosophie mit Margitta Liebsch. Thema: Was ist Kunst? Was die Kunst dem Leben nützt. Bitte melden Sie sich an. Eintritt: frei. 14 Uhr

7. März

- Kiezklub Vital: Klangbilder – ein Konzert. Das in-canto ensemble, ein kleiner Frauenchor präsentiert einige berühmte Filme unserer Zeit anhand von Liedern und Anekdoten wiederzuentdecken und sich zu erinnern. Eintritt: 3,50 €. Bitte melden Sie sich an. 14 Uhr
- Kulturgießerei Schöneiche: FrauenBar – ex-/inklusive für Frauen (all FLINTAS* welcome!), ab 19 Uhr

8. März

- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, Winterpause endet am 12. April
- histor. Rathaus Friedrichshagen: Jive & Swing Tanztee. Der Tanztee präsentiert eine musikalische Zeitreise. Swing-Sounds der Dreissiger / Vierziger Jahre und natürlich auch Rhythm'n'Blues & Rock'n'Roll aus den Fünfziger / Sechzigern. 16 bis 20 Uhr
- Christophoruskirche: „Bach bewegt“ – Knut Elstermanns Reise zu Johann Sebastian Bach, 17 Uhr, s. S. 12

9. März

- Mahnwache der Friedrichshager Bürgerinitiative u.a. gegen Flugrouten über dem Müggelsee und für ein Nachtflugverbot zwischen 22 und 6 Uhr, Marktplatz, 19 Uhr

12. März

- histor. Rathaus Friedrichshagen, Ratssaal: Die Leibniz-Sozietät der Wissenschaften zu Berlin e.V. lädt zum öffentlichen Vortrag: Dieter Segert (MLS) spricht zu „Peter Rubens Sozialismusbegriff und seine historische Einordnung“, weitere Informationen unter: leibnizsozietat.de, 10 bis 12 Uhr

- histor. Rathaus Friedrichshagen, Ratssaal: Die Leibniz-Sozietät der Wissenschaften zu Berlin e.V. lädt zum öffentlichen Vortrag: Bernhard Weßling (MLS, Jersbek) spricht zu „Entropie als Kriterium für Nachhaltigkeit“, weitere Informationen unter: leibnizsozietat.de, 15.30 bis 17.15 Uhr
- Kulturgießerei Schöneiche: Musikwerkstatt mit Udo. Wer Lust zum gemeinsamen Musizieren hat, ist hier genau richtig! Eigene Ideen und Musikwünsche können gern eingebracht werden. Schön wären erste Erfahrungen mit Instrumenten, die ihr bitte mitbringt. Auch Gesangsstimmen und leise Rhythmus-Instrumente passen gut zu uns, 16.30 bis 18 Uhr

13. März

- Kiezklub Vital: Die Band „Zeitreise“ spielt für Sie Musik aus der Jugendzeit. Eintritt: 3,50 €. Bitte melden Sie sich an. 15 Uhr
- Kulturgießerei Schöneiche: Line Dance Party Schöneiche, 19 Uhr
- 14. März
- Kiezklub Vital: Tanzen mit Heidi, Eintritt: 2 €, 14 Uhr
- ehemalige Schlosskirche Schöneiche: Konzert mit Nala Baik, Klavier und Mateusz Dudek, Tuba, 16 Uhr
- histor. Rathaus Friedrichshagen: Die Dolle Party, ab 20 Uhr

15. März

- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, Winterpause endet am 12. April
- ehemalige Schlosskirche Schöneiche: Konzert mit dem Duo con emozione, 16 Uhr
- 19. 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 liegen aus. Eintritt: frei. Bitte anmelden. 14 Uhr

- Kulturgießerei Schöneiche: Das KinderKino zeigt den Animationsfilm „Ernest & Célestine – Die Reise ins Land der Musik“, 16 Uhr
- Kulturgießerei: Öffentliche Probe des Improvisationstheater „Die Sprechblasen“, 18 Uhr

20. März

- Kiezklub Vital: Frühlingslesung der Poeten vom Müggelsee: „Die blauen Frühlingsaugen“. Eintritt frei. Bitte melden Sie sich an. 14 Uhr

21. März

- Ostermarkt im Raufutterspeicher Schöneiche: Wer den Markt kennt, weiß die Atmosphäre, den Umgang und das Miteinander zu schätzen. Neben den vielen verschiedenen Angeboten, wie Ostereier, Schmuck, Gestricktes, Gebasteltes, Honig und vieles mehr, verwöhnt der Heimatverein sie mit selbstgebackenem Kuchen, Suppe, Bratwurst und Glühwein. An der Reihe 1, Schöneiche. 21. und 22.3. jeweils von 11 bis 17 Uhr

22. März

- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, Winterpause endet am 12. April
- Kulturgießerei Schöneiche: Die Theater Zitadelle Puppet Company spielt ihren beliebten Puppentheater-Klassiker „Die gestiefelte Katze“, 15.30 Uhr

24. März

- Kiezklub Vital: Brandenburgs Kleinode Teil I, Eine moderne Dia- Schau, präsentiert von Klaus Forchheim. Sie nehmen teil an einer zweiteiligen unterhaltsamen Bilderreise durch Brandenburg von Nord nach Süd und von Ost nach West. Eintritt: 2,50 €. Bitte melden Sie sich an. 14.30 Uhr

25. März

- Kiezklub Vital: Naturbegleitung. Ein Spaziergang zum und durch den Kurpark mit Claudia Schäfer. Eintritt: frei, bitte melden Sie sich an. 14 Uhr

26. März

- Kiezklub Vital: Der Förderverein KIEZKLUB Vital e.V. lädt zum Erzähl-Café ein. Für etwa eine Stunde kommen alle Teilnehmenden zu Wort. Das Thema wird durch Aushang bekannt gegeben. Das Angebot richtet sich an alle, die Lust auf Zuhören und Erzählen haben. Anmeldung erforderlich. 15 Uhr
- 27. März
- Waldexkursion mit Josef Vorholt, Revierförster der Försterei Müggelsee in das Waldgebiet der Krummendammer Heide zwischen Friedrichshagen und Schöneiche. Treffpunkt: Rastplatz Am Knie, Friedrichshagener

- Str./Ecke Waldstraße. Die 3-stündige Tour führt durch verschiedene Forstbestände und Referenzflächen bis zum Landschaftsschutzgebiet „Niederungssystem des Neuenhagener Mühlenfließ und seiner Vorfluter“. Teilnahme auf Spendenbasis. 10 Uhr
- Kulturgießerei Schöneiche: „Fest der Vielfalt“ im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus, 15 Uhr
- histor. Rathaus Friedrichshagen: DIE HELLSTEN BIRNEN IM KELLER – der ultimative Team-Quizabend mit Steffi Schlaumeier, ab 17 Uhr – Küche und Bar, 19.30 Uhr Sammeln der Teams auf den Startstühlen, Beginn 20 Uhr im Ratskeller

28. März

- Kiezklub Vital: Der Förderverein KIEZKLUB Vital e.V. lädt ein: Improvisationstheater live erleben! Die UNERZOGENEN laden euch herzlich zu unserer 3. unterhaltsamen und interaktiven Theatervorstellung ein. Eintritt: frei, Spenden sind willkommen, bitte anmelden, 14 Uhr

29. März

- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, Winterpause endet am 12. April

31. März

- Kiezklub Vital: LOLA PianLOLA – Berliner Musikkabarett mit Herz & Kodderschнауze. Eintritt: 3,50 Euro, bitte melden Sie sich an. 14.30 Uhr
- Kulturgießerei: FLINTA*-Tresen. Ein Abend nur für Frauen*, Lesben, Inter-geschlechtliche-, Nichtbinäre-, Trans- und Agender Personen, ein Ort zum Freund*innen treffen oder zum Vernetzen & Pläne schmieden in entspannter und offener Atmosphäre. Immer am letzten Dienstag des Monats, 20 Uhr
- 18. April
- Kulturgießerei: Christian Haase auf seiner „Worte, Wein und Wunder“-Solotournee, 20 Uhr

Veranstaltungsorte

- ABC: Hirschgartenstraße 14, 12555 Berlin
- histor. Rathaus Friedrichshagen mit Ratskeller und altem Ratssaal, Bölschestra. 87/88, 12587 Berlin, www.rathaus-friedrichshagen.de
- Kiezklub Vital, Myliusgarten 20, 12587 Berlin, Tel. 030 90297 3610; Mail.kiezklub.friedrichshagen@ba-tk-berlin.de
- ehemalige Schlosskirche, Dorfstr. 38, 15566 Schöneiche
- Kulturgießerei, An der Reihe 5, 15566 Schöneiche, www.kulturgieesserei.de

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

07.03. DIE ZÖLLNER Bigband 2025

09.03. Tanztee mit dem Duo Berlin Music (15-18 Uhr)

13.03. Thomas Putensen & Andreas Gundlach – Piano Battle

15.03. Frühlingsbrunch
mit der Swing Band Savoy Satellites

23.03. Tanztee mit Cantano (15-18 Uhr)

27.03. Hans die Geige

13.04. Tanztee mit dem Duo Berlin Music (15-18 Uhr)

**AB SOFORT suchen wir noch
helfende Hände für Haus, Garten und Küche!**

MAIK, WIR MÜSSEN REDEN

Meine nächste Bürgersprechstunde:
25. März, 16-17:30 Uhr
im Restaurant „Vier Jahreszeiten“
Bölschestraße 37, 12587 Berlin
Weitere Termine nach Vereinbarung.



Bürgerbüro
Stellingdamm 15
12555 Berlin

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



MAIK PENN
Mitglied des Abgeordnetenhauses von Berlin

Die Kiezkassen Treptow-Köpenick starten wieder ... in neuem Design und digital unterstützt!

(PM) Für gemeinwohlorientierte Projekte in den Bezirksregionen stehen in diesem Jahr wieder 100.000 Euro Gesamtbudget für Treptow-Köpenick zur Verfügung. Mit einer gemeinsamen Öffentlichkeitskampagne haben sich die Bezirksverwaltung und die Bezirksverordnetenversammlung darauf verständigt, die Kiezkassen Treptow-Köpenick einheitlicher zu bewerben und durchzuführen.

Und auch das Mitmachen wird leichter – durch die Kiezkassen-Applikation, die in einem Smart City Pilotprojekt eigens für den Bezirk entwickelt wurde und nun auf Herz und Nieren erprobt werden soll. Mit Ihnen, den engagierten Bürgerinnen und Bürgern unseres Bezirks, möchten wir die partizipative Budgetverteilung auf ein neues Level heben. Transparent. Entbürokratisiert. Und digital begleitet.

Sie möchten Ihren Kiez verschönern, den Zusammenhalt in Ihrer Nachbarschaft fördern oder sich für eine gemeinwohlorientierte Sache in Ihrem Umfeld einsetzen? Egal ob Privatperson, Initiative oder Verein – mit den Kiezkassen kann Ihre Aktion finanziell unterstützt werden.

Gefördert werden Vorhaben, die das Miteinander im Kiez stärken, die Nachbarschaft beleben oder das Wohnumfeld verbessern. Das können zum Beispiel sein: Nachbarschafts- oder Straßenfeste, Pflanzaktionen und Verschönerungsmaßnahmen, Anschaffungen für nachbarschaftlich genutzte Räume.

In diesem Jahr können Projektideen erstmals und nur über die neue Kiezkassen-Applikation eingereicht werden. Mit der Registrierung und Ideeneinreichung tragen Sie nicht nur zur Transparenz der Ideen-

sammlung bei, sondern bekunden Ihre offizielle Teilnahme an den Kiezkassen 2026. Die Anwendung wurde speziell für Treptow-Köpenick entwickelt, macht den Einstieg in die Ideensammlung leichter und begleitet Schritt für Schritt durch das Förderverfahren: www.kiezkasse.de

Präsentieren Sie Ihre Idee im Rahmen der Kiezkassenversammlung vor Ort. Gemeinsam mit anderen Anwesenden stimmen Sie über die Verteilung der Mittel und Projekte ab, die im Kiez umgesetzt werden sollen.

Spontane Ideeneinreichungen sind bis max. eine halbe Stunde vor Veranstaltungsbeginn – auch mit Unterstützung vor Ort über die Applikation noch möglich.

Wenn Ihre Idee auf der Kiezkassenversammlung ausgewählt wurde, dann können Sie direkt in der Applikation Ihre Projektidee zu einem formalen Projektantrag vervollständigen. Er gelangt dann ohne Medienbruch direkt in die Verwaltung – keine E-Mails, kein Papier. Danach werden Sie Schritt für Schritt von der Mittelauszahlung bis zur Projektabrechnung begleitet – in direktem Austausch mit der Verwaltung über die Chat-Funktion.

Ausführliche Informationen zu den Förderkriterien, zur Einreichung und zum Ablauf der Kiezkassen finden Sie: in der Kiezkassen-Applikation, Internetseite des Bezirksamtes Treptow-Köpenick, oder auf mein.berlin.de unter dem Reiter „Über das Projekt“.

Für Fragen rund um die Projekteinreichung und -umsetzung über die Kiezkassen-Applikation wenden Sie sich an die verwaltungsinterne Bearbeitungsstelle per E-Mail an kiezkasse-spk@ba-tk.berlin.de.



Veranstalter
PRANA
GERMANY e.V.

PRANA-ERLEBNISABEND

MIT MASTER SAI CHOLLETI



Berlin Köpenick
20.03.26
Rübezahl | 19:30 Uhr

Weiterer Berlin-Termin:
Kino Colosseum | 19:30 Uhr

Tickets: www.prana-erlebnisabend.de oder AK

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

Anzeigenschluss: 19. März 2026

Friedrichshagen
KONKRET

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



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

Udo Lehmann | Elektromeister & Team

lehmann

Elektrotechnik

**Elektroarbeiten jeder Art • VDE Prüfung • Wallboxen • PV-Anlagen
Gebäudetechnik • Wärmepumpen • Klimaanlage • Wartung**

Friedrichshagener Str. 1-4
15566 Schöneiche
Telefon: **030 - 65 49 95 63**
Mobil: **0176 - 23 80 76 64**
Mail: udo.lehmann@lehmann-elektro.eu
Web: www.lehmann-elektro.eu

**Suche
Elektroinstallateur
(m/w/d)**

Gesundheitssport Berlin Hirschgarten e.V.

Mitglied der Berliner Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V.

Mitglied im Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin e.V.

Mitglied des Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund e.V.



Herz- und Gefäßsport

- Mobilisierung des Herz-Kreislaufsystems zur Leistungssteigerung im Alltag
- Förderung und Entwicklung von Koordination und Kraft durch Ergometer-Training, Gymnastik und Ballspielarten
- Entspannungs- und Atemübungen
- Gangschulung; Fußgymnastik

Rehabilitationssport

- Wirbelsäulengymnastik
- Osteoporosesport
- Hockergymnastik
- Lungensport
- Gymnastik im Wasser

Gesundheitssport

- Senioren-Volleyball
- YOGA
- QiGong
- ThaiChi
- Pilates
- Funktionale Fitness

u.a.

- Der Reha-Sport kann durch die Krankenkasse gefördert werden
- permanente ärztliche Betreuung beim Herzsport



Gesundheitssport Berlin Hirschgarten e.V.

Bölschestr. 129; 12587 Berlin

Tel.: 030 92215584

E-Mail: gesundheitssport-berlin@web.de

Homepage: www.GSH-Köpenick.de

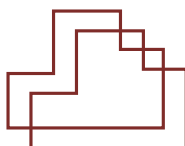
Bürozeiten: Dienstags 09:00 – 13:00 Uhr
Jeden 1. Mittwoch 16:00 – 18:00 Uhr

Kleiner Einsatz, große Wirkung!

Eine schwarz/weiß-Anzeige in dieser Größe
(20 mm Höhe) kostet **40,46 Euro**.

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

„Du bringst nichts mit hinein. Du nimmst nichts mit hinaus.
Lass eine goldene Spur im alten Erdenhaus.“ Friedrich Rückert

Rolf Lang

18.09.1945 – 17.01.2026

Der Kulturhistorische Verein Friedrichshagen e.V.
trauert um seinen, nach kurzer schwerer Krankheit,
plötzlich verstorbenen Initiator und langjährigen Geschäftsführer.

Ernährung als Medizin: Wenn das Immunsystem sich gegen sich selbst richtet

Am 7. März findet der bundesweite „Tag der gesunden Ernährung“ statt. In diesem Jahr steht ein Thema im Mittelpunkt, das oft im Verborgenen bleibt, aber Millionen Menschen betrifft: Autoimmunerkrankungen. Ob Rheuma, Hashimoto, Zöliakie oder Schuppenflechte – bei all diesen Krankheiten greift das Immunsystem fälschlicherweise körpereigene Zellen an. Während die moderne Medizin unverzichtbar bleibt, rückt ein weiterer Faktor immer stärker in den Fokus der Forschung: unser Teller.

Ernährung ist weit mehr als reine Energieversorgung. „Wir können Krankheiten zwar oft nicht allein durch Essen heilen, aber wir können den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität massiv beeinflussen“, erklärt die Wissenschaft. Das Ziel bei Autoimmunprozessen ist es, die „stillen Entzündungen“ im Körper zu reduzieren.

Was bedeutet das konkret für den Alltag? Die moderne Ernährungstherapie setzt vor allem auf eine entzündungsfördernde Kost. Der wichtigste Gegenspieler von Entzündungen sind Omega-3-Fettsäuren. Diese finden sich in fettem Seefisch sowie in hochwertigen Pflanzenölen wie Lein- oder Algenöl.

Ein wichtiger Hinweis für die Praxis: Da es im Alltag oft eine Herausforderung ist, die therapeutisch wirksamen Mengen allein über die Nahrung aufzunehmen, kann eine Ergänzung sinnvoll sein. Wer eine gezielte Unterstützung sucht, findet in der örtlichen Apotheke hochwertige Omega-3-Präparate in Kapselform. Hier ist zudem eine fachkundige Beratung garantiert, um die richtige Dosierung und Qualität für die individuellen Bedürfnisse zu finden.

Gleichzeitig gilt es, die Arachidonsäure zu reduzieren – eine Omega-6-Fettsäure, die Entzündungen befeuert und vor allem in Fleisch- und Wurstwaren vorkommt.



Ein zweiter entscheidender Faktor ist die Darmgesundheit. Rund 80 Prozent unserer Immunzellen sitzen im Darm. Ballaststoffe aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten dienen als „Futter“ für nützliche Darmbakterien und stärken so die Barrierefunktion gegenüber Schadstoffen.

Für Betroffene bedeutet dies kein striktes Verbot, sondern eine Umstellung der Prioritäten:

- Pflanzen vor Tier: Gemüse und Obst sollten den Hauptteil der Mahlzeit ausmachen (Antioxidantien).
- Gewürze nutzen: Kurkuma, Ingwer und Chili wirken wie natürliche Entzündungshemmer.
- Zuckerpausen: Ein hoher Insulinspiegel fördert entzündliche Prozesse.

Wer unsicher ist, wie die Umstellung gelingen kann, sollte das Gespräch mit spezialisierten Ernährungsberatern oder lokalen Selbsthilfegruppen suchen. Oft übernehmen Krankenkassen einen Großteil der Kosten für eine professionelle Beratung.

Der „Tag der gesunden Ernährung“ ist ein günstiger Zeitpunkt, um nicht nur über Verzicht nachzudenken, sondern darüber, wie wir unseren Körper im Kampf gegen sich selbst unterstützen können. Gesundheit beginnt im Einkaufskorb – und manchmal auch mit einer guten Beratung in der Apotheke um die Ecke.

Ihre Rathaus-Apotheke
Friedrichshagen

NEU: Beratung & Betreuung per Videoanruf

Wir beraten Sie ganz bequem von Zuhause
per Videoanruf und auf Wunsch auch vor Ort.

- ✓ Termin bequem online buchbar
- ✓ Flexibel und individuell
- ✓ Sicher & datenschutzkonform
- ✓ Auch Angehörige können sich zuschalten

salow@kein-handicap.com

www.kein-handicap.com





Individuelle Bestattungen mit Herz & Mut

**Diana Haase - Ihre Bestatterin
in Friedrichshagen, ganz Berlin & Umgebung**

herzlich | transparent | offen

030 / 34 39 69 00

jederzeit für Sie erreichbar

12587 Berlin | Bölschestraße 116 | www.valediction.de | dh@valediction.de

Apotheken-Notdienst

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

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
Friedrichshagener 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 Phoenix-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%**

* verglichen mit dem UVP eines Markenzeugs

Freundschaftspreis €2,48
Wir beraten Sie gerne

Freundschaftspreis €2,48
Wir beraten Sie gerne

Freundschaftspreis €3,48
Wir beraten Sie gerne

Freundschaftspreis €2,98
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

Mithaus Apotheke
Bölschestr. 59 | 12587 Berlin
Tel. 030-6435281 | Fax: 030-84187854

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

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.

**KLEINER EINSATZ,
GROSSE WIRKUNG!**

Eine schwarz-weiße Kleinanzeige
in dieser Größe (35 mm Höhe)
kostet **35,40 Euro.**



Bestattungshaus
Spletzer

Ob Vorsorge oder Trauerfall:
**Wir sind in Friedrichshagen
und Umgebung für Sie da.**

Tag & Nacht
030 / 641 89 51

Peter-Hille-Straße 77 (gegenüber vom Friedhof)
www.bestattungshaus-spletzer.de

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!

A. HÜBENER IMMOBILIEN & VERWALTUNGEN

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSVERWALTUNG
IMMOBILIEN - BAUTRÄGER - BAUBETREUUNG
GEBÄUDEDIENSTLEISTUNGEN - OBJEKTPFLEGE

HÜBENER
UNTERNEHMENSGRUPPE

Bölschestraße 77, 12587 Berlin

Tel.: 030 / 44 72 64 82

IHRE HAUSVERWALTUNG UND IMMOBILIENPARTNER

WWW.IMMOBILIENGESSELLSCHAFT-BERLIN.DE

Hundert Jahre Gegenwart

„Das merkt doch keiner“, sagte Heinz Göthel und lächelte dabei jenes leise, feine Lächeln eines Menschen, der der Zeit mit Gelassenheit begegnet. Hundert Jahre – so spricht niemand, der nur zählt. So spricht jemand, der gelebt hat.

Und doch merkt man es. Man erkennt es an der Art, wie Herr Göthel einen Raum betritt: zurückhaltend, aufmerksam, selbstverständlich. An einer Ruhe, die nicht Stillstand bedeutet, sondern Tiefe. An einer Gelassenheit, die nicht Gleichgültigkeit ist, sondern Vertrauen in das Leben. Herr Göthel lebt in der Seniorenresidenz Bölschestraße – und mit ihm ist hier ein ganzes Jahrhundert gegenwärtig.

Sein Geburtstag am 29. Januar begann, wie ein guter Tag beginnen sollte: in Gemeinschaft. Bereits beim Frühstück wurde gefeiert, erinnert und gelächelt. Mitarbeitende sowie



Stefanie Böhnke, Leiterin der Seniorenresidenz; Heinz Göthel, Hundertjähriger und Maik Penn, Abgeordneter (v.l.)

Foto: Denise Grytzka

Mitbewohnerinnen und Mitbewohner seines Wohnbereichs verliehen dem Morgen einen festlichen Rahmen – nicht durch große Inszenierung, sondern durch aufrichtige Nähe. Vielleicht ist es eine der stillen Lehren eines langen Lebens, dass das Wesentliche selten laut auftritt. Im weiteren Verlauf des Tages folgte eine besondere Aufmerksamkeit: Maik Penn, Mitglied des Abgeordnetenhauses, überbrachte persönlich seine Glückwünsche. Diese Geste wurde mit großer Freude aufgenommen – nicht wegen des Amtes, sondern wegen der Wertschätzung, die darin zum Ausdruck kam. Jemand nahm sich Zeit, um einem Menschen zu begegnen, der auf ein außergewöhnlich langes Leben zurückblickt.

Denise Grytzka / ProCurand
Seniorenresidenz Bölschestraße

„Bach bewegt“ – Knut Elstermanns Reise zu Johann Sebastian Bach

Am 8. März um 17 Uhr kommt der Filmjournalist Knut Elstermann (radioeins) in die Christophorus-Kirche und stellt sein Buch „Bach bewegt. Der Komponist im Film“ vor, das im Bachjahr 2025 als erster Bach-Filmführer erschienen ist. Er begibt sich in diesem Buch auf eine außergewöhnliche Reise zu Johann Sebastian Bach. Als roter Faden dienen ihm die unterschiedlichen Kino- und Fernsehfilme, die sich im Lauf der Jahrzehnte mit dem

großen Komponisten beschäftigt haben. Er reist an die Originalschauplätze von Bachs Leben und spricht mit Filmschaffenden und Musik-Enthusiasten über die Herausforderung, sich einem großen Künstler anzunähern, dessen Persönlichkeit ganz im Schatten seiner Werke steht. Diese unterhaltsame Liebeserklärung an Bach wird mit vielen Filmausschnitten begleitet. Der Konzertorganist Tobias Berndt stimmt musikalisch auf Bach mit Bach ein.

Knut Elstermann (1960 geboren) studierte Journalistik in Leipzig und arbeitete als Redakteur bei verschiedenen DDR-Medien. Seit der Wende ist er freier Moderator und Filmjournalist, vor allem für den MDR und den RBB (radioeins). Er verfasste Bücher sowie zahlreiche Features für Fernsehen und Hör-



Foto: Knut Elstermann

funk, unter anderem über das Kino in Israel und Russland und die DEFA-Geschichte. Knut Elstermann ist Mitglied der Akademie der Darstellenden Künste. Er lebt in Berlin.

Eintritt an der Abendkasse: 10€
Tickets auch im Vorverkauf auf www.kultur-friedrichshagen.de.

kLOSS
DACHDECKERMEISTER

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

Olaf Kloss • Kanalstraße 47 • 12357 Berlin

Telefon: (030) 672 83 68 • Funk: 0177-5 66 25 21

E-Mail: dachdeckerei-kloss@t-online.de

ASF
typenoffen

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

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