Monatsblatt für jeden Haushalt nördlich des Müggelsees

Friedrichshagen KONKRET

28. Jg. · Nr. 317 · November 2026

www.friedrichshagen-konkret.net

AUS DEM INHALT

S. 3 Kunstadvent steht vor der Tür
S. 5 Wild und Brennholztag im Forstamt
S. 8 Ein großer Traum: Vom Müggelsee auf den Atlantik
S. 9 Stadtmission Friedrichshagen lädt zum Filmabend

Ehrenamtliches Engagement macht es möglich: Hirteplatz glänzt biodivers

(CK) Zu Ehren des Gründers der damaligen Villenkolonie Hirschgarten steht auf dem Hirteplatz ein Obelisk für Albert Hirte. Die kleine, dieses Denkmal umgebende Grünanlage, wurde lange Jahre nicht besonders ehrenvoll behandelt. Eine Gruppe von Hirschgartenern um Monika Hemmer kämpfte seit über drei Jahren – insbesondere beim Denkmalschutz – dafür, dem Platz wieder ein schönes Antlitz zu geben.
Ende Oktober war es nun endlich so weit. Mit fachlicher Hilfe des Grünflächenamtes und engagierten Anwohnern wurde wieder eine gute Sicht auf den Obelisken hergestellt und drumherum „sich allein vermehrende und die Biodiversität fördernde Pflanzen gepflanzt“, sagt Monika Machnik, die am Platz wohnt und sich in der Gruppe engagiert. Astern, Glockenblumen, Kleines Immergrün, Wildstauden und weiteres Grün konnte in der Bio-Naturland-Gärtnerei Hirschgarten erworben werden. Gesammelte Spenden um die 1000 Euro hatten dies möglich gemacht. Gerade Monika Hemmer hatte auf Lesungen aus ihrem Buch „Vom Hirschacker zum Hirschgarten – Köpenicker Geschichte(n)“ immer wieder für dieses Anliegen geworben. „Frau Hemmers Engagement ist einfach nicht zu toppen“, ehrt Monika Machnik die Hirschgartener Ortschronistin, „sie hat mit ihrer Arbeit uns allen geholfen ein richtiges Heimatgefühl zu entwickeln.“ Und sie hat geholfen, dass der Hirteplatz seinem Namensgeber wieder Ehre macht und endlich wieder ein Hingucker ist – nicht nur für die Bienen im Frühling.


Foto: Kielmann

Nachbarschaftliches Engagement hat es möglich gemacht: Der Hirteplatz, um den Obelisken für Albert Hirte, wurde wieder schön bepflanzt. Praktische und theoretische Hilfe brachten auch Mitarbeitende des Grünflächenamts mit ein.

Bobrowski-Bibliothek: Ein buntes Programm in der dunklen Jahreszeit

(PM/CK) Die dunkle Jahreszeit bietet ideale Möglichkeiten sich in Bücher zu vertiefen. Oder sich vorlesen zu lassen. Unsere Friedrichshagener Johannes-Bobrowski-Bibliothek, Peter-Hille-Str. 1, bietet für beide Varianten ein vielfältiges Angebot.
Neben dem klassischen Buchverleih gibt es im November abwechslungsreiche Veranstaltungen zu erleben. Den Beginn macht am **10. November** um 18 Uhr der Autor Jens-Uwe Berndt mit seinem Buch „Reise durch (k)ein Land“. Eine musikalische Lesung zu einem besonderen Roman über eine besondere Zeit in einem besonderen Land. Das Thema Freiheit in der DDR mal ganz anders erzählt. Jens-Uwe Berndt hat aus realen Tagebuchaufzeichnungen einen spannenden Roman werden lassen, der im Jahr 1984 spielt und in diesem Jahr erschienen ist.

Fortsetzung auf Seite 5.

Entspanntes Lesen ...



ArndtOPTIK

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



BAUMPFLEGE MIELENZ
seit 1954

Martin Mielenz
Quappenzeile 5 · 12589 Berlin
www.baumpflege-mielenz.de
Telefon: 0172-30 83 251

Baumfällungen mit Seilklettertechnik
Totholzbeseitigung
Kronenkürzung
Gartenpflege
Stubbenfräsen
Fassaden- und Hochleitungsfreischnitt
Anlegen von Rasenflächen





Herzliche Chefinnen inklusive

Pflegefachkräfte (m/w/d), Voll-/Teilzeit
Pflegehelfer (m/w/d), Teilzeit

Wir bieten Ihnen
- Gute Anbindung an den ÖPNV (S Berlin-Friedrichshagen)
- Digitales Dienstplansystem
- 30 Tage Urlaub, bereits während der Probezeit möglich
- Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen
- Betriebliche Altersvorsorge mit Arbeitgeberzuschuss (20 %)
- Attraktive Mitarbeiterbenefits und Prämien

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter:

PROCURAND

ProCurand Seniorenresidenz Bölschestraße
Stefanie Böhnke, Einrichtungsleitung
Bölschestraße 37 • 12587 Berlin • Telefon 030 430959400
bewerbung@procurand.de • www.procurand.de/karriere

Wunschsterne, Lesefest und erste Schritte mit KI

Stephanus vor Ort Friedrichshagen lädt ein

Die letzten Wochen des Jahres sind bei uns am Müggelseedamm 200 gut gefüllt. Auch in diesem Jahr laden wir zu unserer **Weihnachtswunschbaumaktion** ein. Vom 2. bis 13. November gestalten Kinder aus alleinerziehenden Familien und aus Familien in belasteten Lebenssituationen ihre Wunschsterne, mit denen wir unseren Wunschbaum schmücken. Vom 16. November bis 11. Dezember können Nachbarinnen und Nachbarn als Geschenkpaten einen anonymen Stern bei uns abholen und das verpackte Geschenk im Wert von bis zu 25 Euro wieder abgeben. Kurz vor Weihnachten holen die Familien ihre Geschenke ab.
Informationen erhalten Sie unter Tel. 030-76 90 59 07.

Gemeinsam mit unserem langjährigen Partner Lilipad feiern wir am Freitag, 20. November, von 16 bis 17.30 Uhr ein **Lesefest**. Autorin Damla İnan stellt ihre mehrsprachige Sternenkompass-Reihe vor, in der sprechende Tiere Kinder durch kleine Alltagsabenteuer begleiten – diesmal geht es ums Zähneputzen, in verschiedenen Sprachkombinationen. Bastelaktionen und Kamishibai-Erzähltheater runden den Nachmittag ab.

Neu bei uns ist die **Workshop-Reihe „KI für alle“**. An drei Terminen – 17. und 24. November sowie 1. Dezember, jeweils 16.30 bis 18 Uhr – lernen Interessierte ohne Vorkenntnisse erste KI-Werkzeuge kennen, bauen ein kleines digitales Hilfsmittel für den Alltag und stellen es zum Abschluss vor. Ein eigener Laptop ist hilfreich, einige Leihgeräte stellen wir zur Verfügung.
Anmeldung: vor-ort-friedrichshagen@stephanus.org.

Ganz praktisch wird es am 26. November um 14.30 Uhr: In unserem **Workshop „Papiere richtig sortieren“** zeigen wir vor allem Menschen mit Migrationsgeschichte, wie sie Bescheide und Dokumente so ablegen, dass für den nächsten Antrag alles schnell griffbereit ist – und welche Papiere sie getrost entsorgen können. Anmeldung bis 15. November unter migration-friedrichshagen@stephanus.de.
Daneben bieten wir unter anderem **Yin Yoga** mit Klangbegleitung, Familienyoga, eine **vorweihnachtliche Kreativwerkstatt** und am 21. November ein **Frühstück für Alleinerziehende** an.
Unsere Angebote sind kostenfrei, über Spenden freuen wir uns.

Hinter den Kulissen bereiten wir bereits das kommende Jahr vor. Wegen Kürzungen und noch ungesicherter Finanzierung ist die Zukunft des Familienzentrums Friedrichshagen weiterhin offen.
Wir sind weiter im Gespräch und hoffen auf gute Lösungen für die Familien im Kiez.

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

BVSK

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
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 Dezember:
Redaktionsschluss: 23.11.2026
Erscheinungstag: 4./5.12.2026

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.

Kunst-Advent Friedrichshagen 2026

OFFENE ATELIERS & GALERIEN **Sa/So 5.+6.12.2026 jeweils 13–18 Uhr**

ATELIERRUNDGANG:
Kurzüberblick

1 **DAGMAR HINTZMANN -** Malerei, Grafik
SIBYLLE MEISTER - Malerei, Grafik
ULRIKE ZIMMER - Druckgrafik
Atelierausstellungen / bbk-Ateliers
Seelenbinderstr. 129 (Hof 1, Aufgang A, 1. OG)

2 **ELIZABETH DUBROCQ** - Malerei
Atelierausstellung / **Stillerzeile 47**

3 **INGRID BERTEL** - Malerei, Zeichnung
*Hier außerdem **Sa. 15 Uhr** Atelierkonzert*
Atelierausstellung / **Am Goldmannpark 19**
(Gartenhaus)

4 **FRANK LINKE** - Skulpturen, Plastiken
Atelierausstellung / **Bruno-Wille-Str. 48**

5 **KOKI VAN TROTTEN** - Malerei "Kunst Macht Los"
Atelierausstellung / **Kalkseestr. 17** (DG)

6 **JUTTA SCHÖLZEL** - Bildhauerei, Grafik
Atelierausstellung / **Rahnsdorfer Str. 5**

7 **JULIANE HERDEN -** Keramik, Porzellan
Atelierausstellung / **Aßmannstr. 58**

8 **ANNE-KATRIN KOSTKA** - Malerei
Ausstellung bei "blaupause"
Aßmannstr. 48 (3. OG, Aufzug vorhanden)

9 **SOPHIA SEIDLER** - Malerei
Ausstellung / Bölschestr. 19

10 **CORNELIA STEINBECK** - Malerei, Objektkunst
BERND JANSEN - Holzskulpturen, Objektkunst
Atelierausstellung / Hier außerdem **Sa. 15 Uhr:**
Kleine Lesung von Eva Rensch / **Bölschestr. 8**

11 **PETER TSCHAUNER** - Fotografie
sowie Arbeiten von Thomas Habedank, Thomas Richter und Peter Rensch / Hier außerdem Sa. 16 Uhr Gedichte von M. Rössler/ Ausstellung in der Stadtmission / **Bölschestr. 135**

12 **KAREN STELLMACHER** - Malerei
Atelierausstellung / **Müggelseedamm 144**

13 **UTE HAUSFELD -** Malerei, Holzschnitt
Atelierausstellung / **Müggelseedamm 125** (Remise)

14 **SABINE REICHERT-KASSUBE** - Textilkunst
STEPHANIE KIRSCHNER - Keramik
Ausstellung im Keramikladen / **Peter-Hille-Str. 74**

15 **EVELYN HÖFS** - Zeichnung, Aquarell
EDEL LÖSCH - Textilkunst, Quilts
SABINE NIER - Grafik, Holzgestaltung
SYLVIA SAM - Malerei
MICHAEL OTTO - Malerei
PETR PRICHYSTAL - Fliesenmalerei, Radierungen
HARALD REIBKE - Farbholzschnitte, Radierungen
MICHAEL WAHL - Malerei, Zeichnung, Druckgrafik
Ausstellungen in der Evangelischen Grundschule (Turnhalle) / **Peter-Hille-Str. 36**

16 **In Memoriam EGON BRESIEN** - Malerei, Grafik
Eine letzte Öffnung seines Ateliers/ **Ahornallee 21**
(Gartenhaus)

NUR SONNTAG:
17 **PETER RENSCH -** Künstlerbücher, Grafik
HANS VINZENZ BEHRBOHM - Malerei, Grafik
Atelier- & Gastausstellung / Hier außerdem
So. 15 Uhr: Kleine Lesung von Eva Rensch /
ANDANTE Handpresse Müggelseedamm 133

Wie immer am zweiten Adventswochenende öffnen auch in diesem Jahr wieder 29 Friedrichshagener Künstlerinnen und Künstler an 17 Orten jeweils von 13 bis 18 Uhr ihre Türen und präsentieren neueste Arbeiten, kleine wie große Werke und Überraschendes.
Eingeladen wird in vorweihnachtlicher Atmosphäre zum Staunen, Stöbern und Entdecken von Malerei, Grafik, Plastik, Skulpturen, Künstlerbüchern, Collagen, Porzellan, Keramik, Textilkunst und Fotografie. Wer Freude an originalen und außergewöhnlichen Werken hat, findet hier interessante Bescherungen für sich selbst oder seine Liebsten zum Nikolaustag oder zu Weihnachten. Einige Künstler bieten auch wieder kleine Veranstaltungen wie Lesungen und Konzerte als Bereicherung an.

Alle Informationen dazu auf www.kunstadvent.de

Klimabeirat Schöneiche lädt ein

„Heizungstausch: Gut informiert entscheiden"

Die Temperaturen gehen langsam nach unten, Zeit mal wieder an die Heizung zu denken. Nicht sofort, aber in den nächsten Jahren steht vielen Haushalten ein Wechsel der Art des Heizens bevor.
Der Klimabeirat Schöneiche lädt deshalb auch Nicht-Schöneicher zum Themenabend „Heizungstausch: Gut informiert entscheiden" ein.
Am **10. November** informiert Dipl.-Ing. Günter Merkel, Energieberater für die Verbraucherzentralen Berlin und Brandenburg e.V. über gesetzliche Vorgaben des Gebäudemodernisierungsgesetzes (GModG), welches u.a. die Energieeinsparung und klimafreundliche Wärmeversorgung in Gebäuden ab 2029 regelt, Fördermöglichkeiten und Beratungsangebote und steht auch für Fragen zur Verfügung.

Einlass ins Rathaus Schöneiche, Dorfaue 1, 15566 Schöneiche, ist ab 18.30 Uhr, Beginn der Veranstaltung ist 19 Uhr.

Manchmal braucht es eine neue Perspektive.



Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen bei persönlichen, partnerschaftlichen und beruflichen Fragen. Als Coach, Berater und Systemischer Familien- und Paartherapeut unterstütze ich Sie dabei, Klarheit zu gewinnen und Lösungen zu entwickeln.

Persönliche Gespräche.
Neue Perspektiven. Individuelle Wege.

www.dirkwilke.de • 0171-420 24 74 • info@dirkwilke.de



BIS 15.11.2026 MIT IHREM STAND BEWERBEN

NIKOLAUS-KUNSTMARKT
6. Dezember 2026 | 12 — 18 Uhr

Freuen Sie sich auf:
- Kunsthandwerk & Geschenkideen
- frisch Gegrilltes, duftenden Glühwein & heißen Punsch
- traditionellen Stollen & hausgebackene Kuchenspezialitäten
- festliche Stimmung am Hafen

Wir suchen kreative Künstler, Designer und Handwerker.
Präsentieren Sie Ihre handgemachten Unikate & besonderen Produkte in einer stimmungsvollen Weihnachtsatmosphäre.
Jetzt bewerben unter: ahoi@kombüse.berlin

KOMBÜSE
Müggelseedamm 70 | 12587 Berlin
www.kombüse.berlin | +49 30 641 940 — 604

GUTSCHEIN Für einen Glühwein oder Punsch Einlösbar am 6.12.2026

TABAC HOUSE
ZIGARREN - PFEIFEN - TABAKE - ERLESENE SPIRITUOSEN
Beachten Sie unser Whisky-Angebot des Monats.
Inh. Maik Eichler
Bölschestr. 53 • 12587 Berlin
Tel: 030 / 663 047 31 • info@tabac-house.de



dein Treptow-Köpenick

WEIHNACHTEN IN DER ALTSTADT

Weihnachtlich geschmückte Straßen, Glühweinduft und ein Winterbaum erwärmen die Herzen in der Altstadt im Dezember. Unser Briefkasten für die Weihnachtspost nach Himmelpfort steht vom **23.11. - 4.12.26** in der Touristinfo auch dieses Jahr für euch bereit.

Am 3. Advent - 11.12. bis 13.12.2026
Weihnachtsmarkt auf der Schlossinsel
Alt-Köpenick 1, 12557 Berlin

TOURISMUSVEREIN BERLIN TREPTOW-KÖPENICK e.V.
Alt-Köpenick 31–33, 12555 Berlin Tel 030 / 654 843 48
www.tkt-berlin.de

Gedenken an die Novemberpogrome 1938: Veranstaltungen in Treptow-Köpenick

(PM) Der Beauftragte für Antisemitismusprävention des Bezirksamtes Treptow-Köpenick informiert über Veranstaltungen, die an die Novemberpogrome von 1938 erinnern, jüdisches Leben sichtbar machen und zur Auseinandersetzung mit Antisemitismus einladen.

Am **9. November** jähren sich die Novemberpogrome von 1938. In der Nacht vom 9. auf den 10. November 1938 wurden in zahlreichen Orten des Deutschen Reiches Synagogen in Brand gesetzt sowie jüdische Geschäfte und Wohnungen zerstört. Jüdinnen und Juden wurden misshandelt, verhaftet und ermordet.

Die Pogrome markierten einen Wendepunkt auf dem Weg zur Shoah: Sie bedeuteten den Übergang von der Entrechtung zur systematischen Verfolgung und Ermordung der europäischen Jüdinnen und Juden.

Das Gedenken an die Opfer bleibt eine gesellschaftliche Verpflichtung – auch weil Antisemitismus bis heute fortwirkt und so erinnern die Veranstaltungen auch an Ereignisse, deren Folgen bis in die Gegenwart reichen: den Anschlag in Halle am 9. Oktober 2019 und den Terrorangriff der Hamas auf Israel am 7. Oktober 2023.

Lesung mit Marina Chernivsky: „Bruchzeiten. Leben nach dem 7. Oktober“

Im Rahmen der Reihe „Jüdisches Leben heute“ liest die Psychologin Marina Chernivsky aus ihrem Buch „Bruchzeiten“. Sie reflektiert jüdische Erinnerung und Gegenwart und beschreibt, warum der 7. Oktober 2023 für die jüdische Gemeinschaft einen tiefen Bruch darstellt, der durch soziale Kälte und Antisemitismus noch vertieft wird.

Um Anmeldung unter stadtbibliothek-altermarktkoepenick.veranstaltungen@ba-tk.berlin.de oder per Telefon 030-90297 3418 wird gebeten.

24. November, 19 Uhr
Mittelpunktbibliothek Köpenick,
Alter Markt 2
12555 Berlin

Stolpersteinverlegung für Alfred, Hildegard, Rachel und Kurt Salinger

Die Stolpersteingruppe Treptow und der Bund der Antifaschistinnen und Antifaschisten Treptow laden zur Verlegung von Stolpersteinen für Alfred, Hildegard, Rachel und Kurt Salinger ein.

8. November, 15 Uhr
Am Treptower Park 18, 12435 Berlin

Gedenkgottesdienst zur Pogromnacht mit anschließendem Klezmerkonzert

Die evangelische Kirche Bohnsdorf-Grünau gedenkt in einem Gottesdienst der Reichspogromnacht, in der nationalsozialistische Täter jüdische Gotteshäuser und Geschäfte zerstörten und Jüdinnen und Juden ermordeten.

Erinnert wird auch an Wachtmeister Wilhelm Krützfeld, der die Brandstiftung an der Neuen Synagoge in der Oranienburger Straße verhinderte. Im Anschluss an den Gottesdienst gestaltet die Band „Querbeet“ ein Klezmerkonzert, das an den Reichtum jüdischer Kultur erinnert.

9. November, 19 Uhr
Friedenskirche Grünau,
Don-Ugoletti-Platz, 12527 Berlin

Ökumenisches Pogromgedenken in Köpenick

Zum traditionellen stillen Gang sind Menschen aller Generationen und Konfessionen eingeladen. In der Stille des Gottesdienstes wird der Opfer antisemitischen Hasses gedacht.

Der anschließende Weg zur Gedenktafel der ehemaligen Synagoge ist ein Bekenntnis: „Wir erinnern uns. Wir sind da. Das Vergessen hat keinen Platz unter uns.“ Im Anschluss findet eine Kranzniederlegung am ehemaligen Standort der Synagoge in der Freiheit statt.

9. November, 18 Uhr
Stadtkirche Köpenick
Alt-Köpenick 9, 12555 Berlin

Bald nun ist Weihnachtszeit.
Friedrichshagen KONKRET
Anzeigenschluss ...
... „Weihnachts“-Ausgabe:
23. November 2026
Telefon:
030 / 509 92 09

Kleiner Einsatz, große Wirkung!
Eine schwarz-weiße Kleinanzeige in dieser Größe (25 mm Höhe) kostet 25,29 Euro.

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


Hören kommt von Können.
Gut eingestellt. Gut gehört.
Unser Handwerk macht den Unterschied.
Mit Akku-Hörgeräten von Philips.
HörPartner GmbH
Aßmannstraße 48
12587 BERLIN-Friedrichshagen
030 / 64 95 81 14
www.hoerpartner.de
PHILIPS
bis 30.11.2026

Bobrowski-Bibliothek: Ein buntes Programm in der dunklen Jahreszeit

Fortsetzung von Seite 1.

Es geht um Menschen. Menschen, die sich eingerichtet hatten, die rebellierten oder auch Menschen, die sich einfach nur sauwohl fühlten in dieser kleinen Republik, die für viele viel zu klein war. Und Musik, die dazu passt, Ostrock mit Songs von Renft & Co. … Ein besonderer Abend, der die Frage nach der Freiheit anders stellt als es üblich ist.

Schon einen Tag später, am **11. November** um 15 Uhr, sind Donald Duck-Fans ab 8 Jahren eingeladen zur „Donald Duck-Show“. Peter Krause, die deutsche Donald Duck-Synchronstimme, zeigt lustige Filmausschnitte. Emma Grünfeld begleitet den Spaß mit Gesang und Musik. Ein interaktives Highlight für Kinder und Familien, voller Witz und schräger Töne. Ein besonderer Höhepunkt: Im exklusiven Quak-Workshop lernen alle kleinen und großen Gäste, wie man die Zunge richtig verknotet, um originalgetreu wie Donald zu schimpfen.

Im Rahmen der 37. Berliner Märchentage besuchen am **12. November** um 10 Uhr „die Nachtigall und der König“ für 45 Minuten die Bibliothek. Die Autorin Anke Apt erzählt ihr Märchen gleichen Namens, bei dem der König erkennen muss, dass der Gesang der natürlichen Nachtigall viel schöner ist als der seiner künstlichen Nachtigall im goldenen Käfig. Apt erzählt nicht nur, sondern singt auch mit Kindern im Alter von ein bis sieben Jahren.

Nachdem die Kinder gelacht, gequakt, gelauscht und gesungen haben stellt am **26. November** um 19 Uhr Jana Heinicke ihr Buch „Muttergefühle – Das Schönste, aber auch das Schwerste“ vor. Heinicke hat insgesamt 16 Beiträge unterschiedlichster Autorinnen in diesem Buch versammelt, die in diesem Essayband den gesellschaftlich tradierten Begriff der Muttergefühle sprengen – und damit einen Raum öffnen, der hinter der glatten Fassade dieses Ideals liegt. Für alle Veranstaltungen wird um eine telefonische Anmeldung unter 030-902976840 gebeten.

Wild- & Brennholztag am Forstamt Köpenick

Traditionell am ersten Adventssamstag öffnet das Forstamt Köpenick seine Pforten und wir laden zum Bummeln, Schlemmen und Staunen an zahlreichen Verkaufs-, Aktions- und Informationsständen ein.

Neben dem beliebten und namensgebendem Brennholz- und Wildverkauf locken handwerkliche und kulinarische Angebote aus der Region. Wir freuen uns auf euren Besuch!

Rahmenprogramm
- 10:30 Uhr: Eröffnung
- 11:15 Uhr: Auftritt der Jagdhornbläsergruppe
- 11:30 Uhr: Präsentation von Jagdhunderassen
- 12:30 Uhr: Brennholzversteigerung

Mitmachaktionen
- Bau von Vogelfutterhäuschen
- Holzbearbeitung
- Spiel- und Spaßangebote des Lehrkabinetts Teufelssee
- Lagerfeuer und Stockbrot

Angebote
- Wildfleisch (solange vorrätig)
- Regionale Wildbratwurst, Kuchen, Glühwein und Co.
- Nützliches & Dekoratives aus Holz
- Wissenswertes über die Berliner Forsten
- Informationen über Holzöfen, Kettensägen und Co.

und vieles mehr – Eintritt frei.

Forstamt Köpenick
Dahlwitzer Landstraße 4
12587 Berlin







Kleiner Einsatz, große Wirkung!

Eine schwarz/weiß-Anzeige
in dieser Größe (30 mm Höhe)
kostet **60,69 Euro.**



Docemus Privatschulen schaffen neue Lernräume für Selbstorganisiertes Lernen

(PM) Mit der Einführung des selbstorganisierten Lernens (SOL) im vergangenen Schuljahr haben die Docemus Privatschulen ihre Unterrichts- und Lernkultur neu ausgerichtet.

Jetzt folgt der nächste Schritt: An allen drei Standorten, Blumberg, Grünheide, Neu Zittau, wurden Räume sowie die Mensen im Sinne des SOL umgestaltet. Entstanden sind Lernbereiche mit unterschiedlichen Arbeitsplätzen für Gruppen- und Einzelarbeit, darunter Nischen mit Podesten und offene Zonen im Schulhaus. Insgesamt wurden vier Klassenzimmer, zwei Mensen sowie Teile der Flure umgebaut.

„Mit dem selbstorganisierten Lernen haben wir unsere Lernkultur weiterentwickelt. Die neuen Lernräume sind die konsequente Fortsetzung dieses Weges. Sie geben unseren Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, Verantwortung für ihren Lernprozess zu übernehmen und die Arbeitsumgebung zu wählen, die sie für ihre Aufgabe benötigen“, sagt Daniel Frech, Geschäftsführer der Docemus Privatschulen.

Geplant wurde rund ein Jahr, umgesetzt wurde in den Sommerferien.



Neue Mensa im Docemus-Campus Neu Zittau



Klassenzimmer im Docemus-Campus Grünheide

Dabei bestimmten Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler die Farben, Möbel und Einrichtung der Räume aktiv mit. „Selbstorganisiertes Lernen heißt, dass Schülerinnen und Schüler je nach Aufgabe selbst entscheiden, wie und wo sie arbeiten.

Dafür braucht es unterschiedliche Bereiche im Schulhaus: ruhige Plätze für die Einzelarbeit, Nischen für kleine Gruppen und offene Flächen für den Austausch. Genau das haben wir jetzt geschaffen“, erklärt Torsten Gärtner, COO der Docemus Privatschulen.

Die Umgestaltung wurde an den Standorten unterschiedlich umgesetzt: In Grünheide standen vorrangig die Klassenzimmer der Sekundarstufe II im Fokus, in Neu Zittau und Blumberg wurden vor allem Flure und Mensen neugestaltet.

„Eine Investition in dieser Größenordnung zeigt, welche Bedeutung das selbstorganisierte Lernen für Docemus hat. Dafür möchte ich mich im Namen aller Kolleginnen und Kollegen bei Daniel Frech, unserem Geschäftsführer und CEO der AcadeMedia Education GmbH, bedanken“, sagt Torsten Gärtner.

Die neuen Räume sind erst der Anfang: In den kommenden sechs Jahren sollen schrittweise alle Räume an den drei Standorten im Sinne des selbstorganisierten Lernens umgestaltet werden.

Die Docemus Privatschulen betreiben im Land Brandenburg seit 20 Jahren weiterführende Schulen. An den Campus-Standorten in Blumberg, Grünheide und Neu Zittau lernen derzeit etwa 1.360 Schülerinnen und Schüler von der siebten bis zur zwölften Klasse an Oberschule, Gymnasium und Fachoberschule – unter einem Dach.

– Anzeige –

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.



Vorher …



… nachher

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

Wir halten die Flagge hoch

Nah & Gut in Schöneiche mit Postfiliale

– Anzeige –



Der Einzelhandel steht vor immer größeren Herausforderungen: Steigende Kosten, veränderte Einkaufsgewohnheiten und wachsender Wettbewerbsdruck machen es gerade kleinen Geschäften nicht leicht. Gleichzeitig wünschen wir uns lebendige Orte, kurze Wege und eine gute Versorgung vor der eigenen Haustür. Doch wie lässt sich das erreichen? Indem wir gemeinsam dafür sorgen, dass der lokale Einzelhandel eine Zukunft hat!

Der Nah & Gut in Schöneiche zeigt, dass es dafür nicht immer große Verkaufsflächen braucht. Auf gerade einmal 600 qm steckt jede Menge Herzblut. Unser Anspruch ist es, ein vielseitiges Sortiment anzubieten, das möglichst viele Wünsche erfüllt und den täglichen Einkauf angenehm macht.
Doch was uns besonders wichtig ist, geht über die Auswahl an Produkten hinaus: Es sind die Menschen, die den Unterschied machen. Mitarbeiter, die Waren liebevoll präsentieren, Auslagen dekorieren und Lebensmittel nicht einfach nur verkaufen, sondern mit Leidenschaft dabei sind. Ein freundliches Wort, persönliche Beratung und eine entspannte Einkaufsatmosphäre gehören für uns genauso dazu wie Qualität und Auswahl.

Neben täglich frischen Backwaren bietet unser Markt mit der Postdienstleistung einen weiteren praktischen Service für die ganze Umgebung. So verbinden wir den Einkauf mit kurzen Wegen und persönlichen Begegnungen im Alltag. Das ist wichtig! Und vor allem darf das nicht verloren gehen.

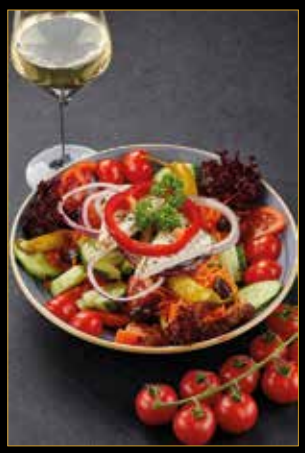
Wir wissen, dass es nicht immer einfach ist, sich als kleiner Nahversorger zu behaupten. Trotzdem sind wir überzeugt, dass der persönliche Einzelhandel wichtig bleibt. Denn wenn wir uns Geschäfte vor Ort wünschen, müssen wir sie auch gemeinsam unterstützen.
Wir halten die Flagge hoch – mit Engagement, Leidenschaft und ganz viel Liebe zum Einzelhandel.

Besuchen Sie uns gern im Nah & Gut in der Friedrich-Ebert-Straße 3 in Schöneiche. Entdecken Sie unser Sortiment und erleben Sie, was persönliche Nahversorgung ausmacht. Wir freuen uns auf Sie und bereiten gern alles für eine sinnliche Vorweihnachtszeit vor.

Nah&Gut Walter
Postfiliale
Friedrich-Ebert-Straße 3
15566 Schöneiche
Tel. 030-64 16 86 73

Udo Lehmann | Elektromeister & Team
lehmann Elektrotechnik
Elektroarbeiten jeder Art • Gebäudetechnik
VDE Prüfung • Wallboxen • Wärmepumpen
PV-Anlagen • Klimaanlagen • 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)

IRODION
Ihr Grieche in Schöneiche
Leckere griechische Spezialitäten nach traditionellen Rezepten in bester Qualität





Entdecken Sie unser neues Winter-Menü.
Planen Sie schon jetzt Ihre Weihnachtsfeier bei uns!
Große Silvesterparty für 200 Personen – jetzt Plätze reservieren!
Veranstaltungen – ob privat oder geschäftlich, 30–150 Plätze möglich. Wir beraten Sie gern.
Lieferservice auf Anfrage von 11:30 bis 21:00 Uhr ab 49,- € • 10 km Umkreis
Sie können Ihre Lieblingsspeisen auch bei uns bestellen und dann selbst abholen (10% Rabatt bei Abholung)
Tischreservierung wird empfohlen:
Telefon: (030) 64 32 93 69
täglich geöffnet: 11:30 Uhr – 23:00 Uhr
Restaurant Irodion
Dorfstraße 24, 15566 Schöneiche
www.irodion-schoeneiche.de

David und Gerda – auf dem langen Weg zur Atlantikregatta

(CK) Der Wind bläst die Segel auf, die „Gerda“ nimmt Fahrt auf. Das Messgerät zeigt eine Windgeschwindigkeit von 18 Knoten. „Das kann nicht stimmen“, kommentiert David Schwinzer, während er mit der Ruderpinne sein Boot auf Kurs hält und mit der anderen Hand eines von unzähligen Seilen auf Spannung hält. Würde es stimmen, hätte er jetzt lieber keinen Gast an Bord, denn dann würde „Gerda“ mehr Aufmerksamkeit brauchen, denn sie ist eine anspruchsvolle und sportliche Dame, die man nur sehr selten auf einem Binnengewässer wie dem Müggelsee sehen kann – und die beiden fangen gerade erst an, sich kennenzulernen.



Fotos (2): Kielmann

Vom Müggelsee auf den Atlantik: Der Friedrichshagener David Schwinzer hat große Pläne und sucht noch Sponsoren, damit er 2029 an einer legendären Solo-Regatta über den Atlantik teilnehmen kann.

Es ist eine besondere Beziehung, die da im Juli auf dem Müggelsee begonnen hat. David Schwinzer, 27 Jahre alt, in Berlin-Friedrichshagen nahe dem See aufgewachsen, war lange Leistungssportler. Judoka. Fester Boden unter den Füßen. „Gerda“ ist eine gerade mal 6,50 Meter lange Segelyacht, ein Mini 6.50, welches für den Einsatz auf den Ozeanen konzipiert wurde und dafür gedacht ist bei sogenannten Offshore-Regatten dem Ziel entgegenzuflitzen.

Auf dem Müggelsee geht es unter Seglern gemächlicher zu. Da ist die wunderschöne Holzyacht, die ins Auge fällt. 15 Meter lang, 15 Tonnen schwer – 120 qm Segelfläche treiben es an. Ein Mini 6.50 wiegt nur eine Tonne und kann bis zu 90 qm Segel nutzen. Hier walten andere Kräfte, die kontrolliert werden wollen.



Seit einigen Jahren hat den ehemaligen Judoka das Segelfieber gepackt. Ein Freund nahm ihn mit auf einen Törn. Vom Müggelsee bis nach Oslo. Infiziert, kein Zurück mehr möglich. Und nach etlichen weiteren Segelreisen stand für ihn auch fest: Nächstes Ziel: Die legendäre Mini-Transat-Regatta 2029.

Das Rennen startet in La Rochelle in Frankreich und führt über den Atlantik nach Salvador de Bahia in Brasilien. 4500 Meilen, alleine, als sogenannter Einhand-Segler. Über drei Wochen werden die Schnellsten brauchen, die Langsamten fast doppelt so lange. Geschlafen wird immer mal ein bisschen, nie lange am Stück. Dieses Rennen verlangt Teilnehmern und Technik alles ab. Einmal Leistungssportler, immer Leistungssportler.

Fortsetzung auf Seite 16

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** •
Öffnungszeiten: Montag–Freitag 8.00–16.00 Uhr • Samstag 9.00–12.00 Uhr

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. IMMOBILIENGESELLSCHAFT - BERLIN .DE

Weihnachtsmarkt der Vielfalt

Ein besonderer Weihnachtsmarkt bringt Menschen in Köpenick zusammen

(PM) Am Samstag, den 28. November 2026, verwandelt sich der Kiezklub „Haus der Begegnung“ in der Wendenschloßstraße 404 von 15 bis 19 Uhr in einen besonderen Ort vorweihnachtlicher Begegnungen. Beim ersten Weihnachtsmarkt der Vielfalt gestalten Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebensgeschichten und Hintergründen gemeinsam einen Weihnachtsmarkt, der so bunt ist wie unsere Gesellschaft.

Die Idee dahinter ist einfach: Menschen zusammenbringen, die sich im Alltag vielleicht nie begegnen würden. Gemeinsam etwas Schönes erleben, miteinander ins Gespräch kommen, Neues entdecken und die Vorweihnachtszeit genießen.

In der historischen Villa direkt an der Dahme und im angrenzenden Garten erwarten die Besucherinnen und Besucher liebevoll gestaltete Weihnachtsmarktstände mit Selbstgemachtem, kleinen Geschenkideen und kulinarischen Leckereien. Glühwein, Kinderpunsch und weihnachtliche Köstlichkeiten sorgen für eine gemütliche Atmosphäre.

„Wir möchten zeigen, wie bereichernd es ist, wenn Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten zusammenkommen. Unser Weihnachtsmarkt soll ein Ort sein, an dem man sich begegnet, miteinander lacht, ins Gespräch kommt und vielleicht auch die eine oder andere neue Bekanntschaft schließt. Denn Vielfalt macht unsere Nachbarschaft lebendig.“, sagt Julia Tammeveski, Ehrenamtliche des Projektteams.

Der Weihnachtsmarkt der Vielfalt ist eine ehrenamtliche Initiative aus der Nachbarschaft. Mit viel Engagement und Unterstützung entsteht eine Veranstaltung, die Menschen verbindet und den Gemeinschaftsgedanken in den Mittelpunkt stellt. Alle Menschen aus Köpenick, Friedrichshagen und darüber hinaus sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen, Freunde und Familie mitzubringen und einen besonderen vorweihnachtlichen Nachmittag zu verbringen.

28. November, 15-19 Uhr
Kiezklub „Haus der Begegnungen“
Wendenschloßstraße 404

Filmabend mit Diskussion



(PM) Am Freitag, den 20.11. um 19 Uhr, laden der Weltladen „Die Zwickmühle“ und die Stadtmission Friedrichshagen in die Bölschestraße 135 ein. Gemeinsam mit INKOTA e.V. wird die packende Dokumentation „TOXIC HARVEST“ gezeigt.

Der Film der Rosa-Luxemburg-Stiftung wirft einen eindrucksvollen Blick auf die verheerenden Folgen des massiven Pestizideinsatzes im Globalen Süden – mit besonderem Fokus auf Südafrika. Persönliche Berichte von Landarbeiter:innen und aufschlussreiche Interviews mit Expert:innen zeigen, wie diese Chemikalien Böden, Wasser, Nahrung und Menschen vergiften – mit Folgen für uns alle. Der Film macht deutlich: Unser Konsum in Europa hat direkte Auswirkungen auf die Lebens- und Arbeitsbedingungen anderswo.

Anschließend gibt es die Möglichkeit, über die gegenwärtige Situation und über mögliche Alternativen ins Gespräch zu kommen. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

20. November
Stadtmission Friedrichshagen
Bölschestraße 135







Lebensgeschichten bewahren, für die Menschen, die uns wichtig sind. Ihre Geschichte ist einzigartig

– Anzeige –



Erinnerungen gehen verloren, wenn niemand mehr fragen kann. Ich schreibe Ihre oder die Lebensgeschichte Ihrer Eltern und Großeltern auf. Ich höre zu, stelle die richtigen Fragen und halte ihre Erinnerungen fest. Es sind die Gespräche, die in vielen Familien immer auf später verschoben werden. So entsteht ein individuelles Porträt – liebevoll, authentisch und für kommende Generationen bewahrt.

Viele Menschen versäumen zu Lebzeiten ihre Eltern nach deren Erlebnissen in teils schwierigen Zeiten zu fragen. Manche Eltern möchten auch gar nicht mit ihren Kindern darüber reden. Ich bilde eine Brücke, stelle als neutrale Person die richtigen Fragen, einfühlsam und interessiert. Als Journalistin habe ich darin jahrzehntelange Übung.
Die Idee zu diesem Projekt entstand aus eigener Erfahrung. Denn erst nach dem Tod meines Schwiegervaters tauchten die Fragen auf, auf die wir nun nie wieder eine Antwort bekommen werden. Denn zu Lebzeiten hat er von sich aus nicht über seine Kindheit und Jugend im Krieg, geredet. Und wir haben versäumt, ihn dazu zu befragen.

Damit das anderen Menschen erspart bleibt und nicht in der Lebensgeschichte der Angehörigen ein weißer Fleck bleibt, hilft es, die Erinnerungen behutsam aus den Menschen herauszukitzeln und aufzuschreiben. So bleibt die Geschichte über Generationen hinweg erhalten.

Viele Menschen haben Dinge erlebt, an die sie nicht gerne erinnert werden, dazu gehören oft der Krieg, Gefangenschaft, Entbehrungen oder Flucht. Gleichzeitig sorgten schöne Erlebnisse wie Ehe, Kinder, Enkelkinder, Erfolge, für das entsprechende Gleichgewicht. Lassen Sie uns dieses spannende Leben für die nachfolgenden Generationen der Familie festhalten.

Was sind die nächsten Schritte?

- Ich komme zu einem Kennenlerngespräch zu Ihnen nach Hause. Hierbei erstellen wir ein Themengerüst und ich gebe Ihnen eine ehrliche Projekteinschätzung zu Umfang und Zeitaufwand. Das etwa 75-minütige Gespräch kostet 119 € und wird bei Beauftragung verrechnet. Denn Sie entscheiden, ob Sie mir Ihre Lebensgeschichte anvertrauen möchten.
- In persönlichen Interviews lassen Sie mich dann an Ihren Erinnerungen teilhaben und ich formuliere daraus einen Text. Manche Erzählungen passen auf einige gebundene DinA-4-Seiten. Andere erfordern ein ganzes Buch. Sie entscheiden, was Sie möchten. Natürlich bekommen Sie den Text vor dem Druck noch einmal zum Korrekturlesen.



Als gelernte Journalistin bringe ich mehr als 40 Jahre Erfahrung darin mit, Menschen vorurteilsfrei zuzuhören und ihren Geschichten eine authentische Form zu geben.

Die Idee entstand aus eigener Erfahrung: Nach dem Tod meines Schwiegervaters blieben Fragen zu seiner Jugend vor und im Krieg offen, die nun für immer unbeantwortet bleiben. Damit in Ihrer Familie keine solcher Lücken bleiben, halte ich das Erlebte behutsam und nah am Menschen fest.

Ihre Lebensgeschichte ist es wert, bewahrt zu werden: Rufen Sie mich unverbindlich an oder schreiben Sie mir eine Email für ein Kennenlerngespräch.

Simone Jacobius
Tel. 0178-659 51 29
simone@erzaehl-doch-mal.jetzt
www.erzaehl-doch-mal.jetzt

Persönliche Gespräche
einfühlsam, offen,
auf Augenhöhe

Professionelle Aufbereitung
journalistisch, ehrlich,
verständlich

Individuelle Gestaltung
als Heft oder Buch –
ganz nach Ihren Wünschen

Ein bleibendes Geschenk
für Ihre Familie,
für die nächste Generation

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**

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

– Anzeige –

Das große Missverständnis am Lebensende: Sterbehilfe ist in Deutschland nicht verboten

Die Debatte um ein selbstbestimmtes Sterben bewegt die Gesellschaft, doch in der Praxis herrscht oft ein tiefes Informationsdefizit. Was viele Menschen – und selbst Pflegekräfte sowie Ärztinnen und Ärzte – bis heute nicht wissen: Die assistierte Sterbehilfe ist in Deutschland legal.

Seit einem historischen Urteil des Bundesverfassungsgerichts am 26. Februar 2020 ist die Beihilfe zum Suizid (durch Aufhebung des Paragrafen 217 StGB) ausdrücklich erlaubt. Die Karlsruher Richter stellten klar, dass das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben auch das Recht auf ein selbstbestimmtes Sterben umfasst. Dennoch hält sich in der Bevölkerung und im medizinischen Alltag hartnäckig der Glaube, das Angebot oder die Nutzung solcher Hilfe sei grundsätzlich strafbar.



Ein besonders weit verbreiteter Irrtum ist, dass assistierte Sterbehilfe nur bei unheilbaren oder schweren körperlichen Krankheiten infrage kommt. Das Bundesverfassungsgericht hat jedoch unmissverständlich klargestellt: Das Recht auf einen selbstbestimmten Tod ist nicht an eine schwere Erkrankung gebunden. Es steht jedem Menschen in jeder Phase seines Lebens zu – also auch dann, wenn jemand im Alter oder durch persönliche Lebensumstände schlicht „des Lebens müde“ geworden ist.

Um der anhaltenden Unsicherheit in der Praxis zu begegnen, wurden im Oktober 2026 neue medizinische Leitlinien für die Ärzteschaft herausgegeben. Diese interdisziplinäre Leitlinie schafft konkrete Handlungssicherheit im Umgang mit Sterbewünschen. Sie sieht ein wertschätzendes, ergebnisoffenes und „vertieftes Gespräch“ als zentralen ersten Schritt vor, um fundiert zu prüfen, ob eine freie und selbstbestimmte Entscheidung vorliegt. Gerade bei Lebensmüdigkeit ohne schwere Krankheit ist diese sorgfältige Prüfung der Freiverantwortlichkeit von höchster Bedeutung.

Erlaubt ist die Assistenz weiterhin nur unter strengen Voraussetzungen: Der Entschluss der betroffenen Person muss frei verantwortlich, wohlerwogen und dauerhaft sein. Es darf keinerlei unzulässige Einflussnahme vorliegen, und alle medizinischen sowie palliativen Alternativen müssen bekannt sein. Ganz entscheidend bleibt das Prinzip der „Tatherrschaft“: Die Durchführung des letzten Schrittes – also das Einnehmen des tödlichen Medikaments – muss zwingend von der sterbewilligen Person selbst ausgelöst werden. Die aktive Tötung auf Verlangen bleibt strikt verboten.

Ebenfalls rechtlich völlig unbedenklich und im Klinikalltag verankert ist die passive Sterbehilfe. Das Unterlassen oder Beenden lebensverlängernder Maßnahmen sowie die Behandlungsbegrenzung sind absolut zulässig, sofern sie dem klar geäußerten oder dokumentierten Willen – etwa in einer Patientenverfügung – entsprechen.

Dass trotz der neuen Leitlinien vom Oktober 2026 immer noch Unsicherheit herrscht, liegt auch am Gesetzgeber: Bis heute fehlt ein einheitliches Bundesgesetz, das den rechtlichen Rahmen und verlässliche staatliche Schutzkonzepte für Betroffene und das medizinische Personal final regelt.

Simone Voigt
1.Vorsitzende Verein
Sterbehilfe-Rechtsberatung e.V.

VEREIN
Sterbehilfe Rechtsberatung
Wir beraten und begleiten Menschen in schwierigen Lebenssituationen.
§ Rechtliche Beratung und Unterstützung
Begleitung in der letzten Lebensphase
Persönlich, diskret und zuverlässig
030 / 2532 5584
Mo–Fr 10:00–16:00 Uhr
info@sterbehilfe-rechtsberatung.de
www.sterbehilfe-rechtsberatung.de

Neuer Hospizkurs ab Januar 2027
Sozialstiftung Köpenick
mittendrin – jetzt und in Zukunft
Sie suchen ein erfüllendes und wertvolles Ehrenamt?
Als Hospizhelfer*in begleiten Sie Menschen in ihrer letzten Lebensphase - Sie schenken Zeit und bekommen ein Lächeln zurück.
Wir bieten:
- einen kostenlosen 10-monatigen Vorbereitungskurs inklusive einer Praktikumsphase
- Möglichkeit zur Supervision in festen Gruppen
- individuelle Beratungen zu Begleitungen
- Unfall- und Haftpflichtversicherung durch den Träger sowie Fahrkostenerstattung
Ambulanter Hospizdienst Friedrichshagen
Tel. 030 6442-298/-513 • Mail: hospiz@sozialstiftung.de • Werlseestraße 37 • 12587 Berlin
www.sozialstiftung.de

Wie wäre es mit einem persönlichen Weihnachtsgruß für Ihre Kunden?
Nächste Ausgabe = Weihnachtsausgabe:
Anzeigenschluss 23. November · Erscheinung 4./5. Dezember



Lizenzierte Übungsleiter*innen für Rehasportgruppen gesucht!
Der Gesundheitssport Berlin Hirschgarten e.V. sucht dringend Verstärkung und Unterstützung zur Anleitung seiner Rehabilitationssportgruppen, wie
- Herz- und Gefäßsport
- Wirbelsäulen-/Rückengymnastik
- Osteoporosegymnastik
- Hockergymnastik
- Gymnastik im Wasser
Die Vergütung ist attraktiv und erfolgt auf Honorarbasis. Wir übernehmen anteilig die Gebühren für Lizenzerwerb und Lizenzverlängerungen.
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
Homepage: www.gsh-köpenick.de

Kleiner Einsatz, große Wirkung!
Eine schwarz/weiß-Anzeige in dieser Größe (35 mm Höhe) kostet 70,81 Euro.



Wir wünschen unseren Lesern sonnige Herbsttage.

Friedrichshagen KONKRET

Was ist los in und um Friedrichshagen?

Änderungen vorbehalten – Angaben ohne Gewähr

6. November
- Kiezklub Vital: Interessantes aus Geschichte, Politik und Philosophie mit Margitta Liebsch. „Die Gründung des Deutschen Kaiserreiches und die Rolle Bismarcks“. Eintritt: frei, bitte anmelden, 14 Uhr

8. November
- Kiezklub Vital: Sonntags-Café: Kaffee- und Spielenachmittag. Eintritt frei. 14 Uhr

9. November
- Ökumenisches Pogromgedenken in der Stadtkirche Köpenick, Alt-Köpenick 9, 12555 Berlin. Im Anschluss findet eine Kranzniederlegung am ehemaligen Standort der Synagoge in der Freiheit statt. 18 Uhr, s. S. 4
- Gedenkgottesdienst zur Pogromnacht mit anschließendem Klezmerkonzert, Friedenskirche Grünau, Don-Ugoletti-Platz, 12527 Berlin, 19 Uhr, s. S. 4

10. November
- Bobrowski-Bibliothek: Jens-Uwe Berndt liest aus seinem Buch „Reise durch (k)ein Land“, um telefonische Anmeldung unter 030-902976840 wird gebeten, Peter-Hille-Str. 1, 18 Uhr, s. S. 1
- Rathaus Schöneiche: Klimabeirat Schöneiche lädt ein zur Informationsveranstaltung: „Heizungstausch: Gut informiert entscheiden“, Dorfaue 1, 15566 Schöneiche, 19 Uhr, s. S. 3

11. November
- Bobrowski-Bibliothek: „Die Donald Duck-Show“ für Kinder ab 8 Jahren“, um telefonische Anmeldung unter 030-902976840 wird gebeten, Peter-Hille-Str. 1, 15 Uhr, s. S. 5

12. November
- Bobrowski-Bibliothek: Anke Apt liest und singt ihr Buch „Die Nachtigall und der König“ für Kinder von 1 bis 7 Jahren“, um telefonische Anmeldung unter 030-902976840 wird gebeten, Peter-Hille-Str. 1, 10 Uhr, s. S. 5
- histor. Rathaus Friedrichshagen, Ratssaal: Die Leibniz-Sozietät der Wissenschaften zu Berlin e.V. lädt zum öffentlichen Vortrag von Larisa Schippel (MLS): „Vertreibung und Rückkehr von Wissenschaftlern – und hat das alles mit Translation zu tun? Ein translationshistorischer Blick auf Exil (1933–1945) und Post-Exil“, weitere Infos: www.leibnizsozietaet.de, 10-12 Uhr
- histor. Rathaus Friedrichshagen, Ratssaal: Die Leibniz-Sozietät der Wissenschaften zu Berlin e.V. lädt zum öffentlichen Vortrag von Dr. Hauke Hußmann (MLS): „Die Vermessung von Planeten und Monden: Laseraltimetrie in der Planetenforschung“, weitere Infos: www.leibnizsozietaet.de, 15.30-17.15 Uhr
- Kulturgießerei: KinderKino „Pumuckl und das große Missverständnis“, empfohlen ab 6 Jahren, 16 Uhr
- B1 Sport und Freizeit, Schöneiche: Lesung mit Musik „Kati Naumann – „Fernwehland“, 19 Uhr, s. S. 13

13. November
- Kiezklub Vital: Filmschlager & Swing im Vital – mit Robert Mietzner. Von den goldenen Zeiten der UFA-Filme mit Heinz Rühmann über den unverwechselbaren Klang der Comedian Harmonists bis hin zu den großen Entertainern wie Peter Alexander und Harald Juhnke – dieses Programm vereint die schönsten Klassiker der deutschsprachigen Unterhaltungsmusik. Eintritt: 5 Euro, bitte melden Sie sich an. 16 Uhr

14. November
- Kiezklub Vital: Herbstkonzert. Schülerinnen und Schüler der „freie schule für musik“ stellen sich vor. Eintritt frei. 11 Uhr
- Kiezklub Vital: Tanzen mit Heidi. Eintritt: 2 Euro, 14 Uhr

15. November
- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, 9-16 Uhr
- Kulturgießerei: Puppenspieler Stefan Spitzer vom Duo „Artisanen“ haucht dem Märchenklassiker „Der Wolf und die 7 Geißlein“ mit viel Fantasie, Witz und Können neues Leben ein – Puppentheater für Kinder ab 4 Jahren, 15.30 Uhr

16. November
- Kapelle Fichtenau: Lesung „Wie wir Extremisten den Stecker ziehen“ mit Wolfgang Holzhauser, Lübecker Str. 14, 15566 Schöneiche, 18.30 Uhr

17. November
- Kiezklub Vital: Ilse Marggraf lädt Sie ein in die Welt der Märchen, Sagen, Geschichten für Erwachsene einzutauchen. Thema: Sturm, Wellen und das Leuchten des Meeres – Erinnerungen einer plaudernden Meerfrau. Eintritt: 2,50 Euro, bitte anmelden, 15 Uhr

20. November
- Stephanus vor Ort: Lesefest mit Damla İnan, 16- 17.30 Uhr, Müggelseedamm 200, s. S. 2
- Stadtmission Friedrichshagen: Filmabend mit Diskussion. Gezeigt wird: „TOXIC HARVEST“, Bölschestraße 135, 19 Uhr, s. S. 9

21. November
- ehemalige Schlosskirche: Konzert der „Bigband Just Mad“. Vorverkauf im Heimathaus, Dorfaue 8, Mi.-Sa. 14-17 Uhr oder telefonisch unter 030 649 1105. 16 Uhr

22. November
- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, 9-16 Uhr

24. November
- Mittelpunktbibliothek Köpenick: Lesung mit Marina Chernivsky – „Bruchzeiten. Leben nach dem 7. Oktober“, Alter Markt 2, 12555 Berlin, 19 Uhr, s. S. 4

25. November
- Bobrowski-Bibliothek: Jana Heinicke stellt ihr Buch „Muttergefühle – Das Schönste, aber auch das Schwerste“ vor, um telefonische Anmeldung unter 030-902976840 wird gebeten, Peter-Hille-Str. 1, 19 Uhr, s. S. 5

27. November
- Kiezklub Vital: „Die Feuerzangenbowle“. Der Schauspieler Jan Damitz liest und spielt Anekdoten aus dem berühmten Buch, während die Feuerzangenbowle brennt. Eintritt: 5 Euro, bitte melden Sie sich an. 15 Uhr

28. November
- Wild- und Brennholztag am Forstamt Köpenick, 10.30-16 Uhr, s. S. 5
- Weihnachtsmarkt der Vielfalt im Kiezklub „Haus der Begegnung“, Wendenschloßstr. 404, 15-19 Uhr, s. S. 9
- Weihnachtsmarkt im Raufutterspeicher, An der Reihe 1, Schöneiche, 11-17 Uhr
- Kulturgießerei Schöneiche: Kunstweihnachtsmarkt, 11-18 Uhr

29. November
- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, 9-16 Uhr
- Weihnachtsmarkt im Raufutterspeicher, An der Reihe 1, 15566 Schöneiche, 11-17 Uhr
- Kulturgießerei: Kunstweihnachtsmarkt, 11-18 Uhr

3. Dezember
- KultOurkate: Workshop zum Thema „Rechtsextremismus und Naturschutz“ mit der Fachstelle Radikalisierungsprävention und Engagement im Naturschutz (FARN), Dorfaue 5, 15566 Schöneiche, 16 Uhr

4. Dezember
- Kunstadvent Friedrichshagen, 13-18 Uhr, s. S. 3
- ehemalige Schlosskirche: Weihnachtskonzert mit Pandurina, Eintritt: 10 Euro, Vorverkauf im Heimathaus, Dorfaue 8, 15566 Schöneiche, Mi.-Sa. 14-17 Uhr oder telefonisch unter 030 649 1105. 16 Uhr

5. Dezember
- Kunstadvent Friedrichshagen, 13-18 Uhr, s. S. 3
- ehemalige Schlosskirche: Weihnachtskonzert mit Audite, Eintritt: 15 Euro, Vorverkauf im Heimathaus, Dorfaue 8, 15566 Schöneiche, Mi.-Sa. 14-17 Uhr oder telefonisch unter 030 649 1105. 16 Uhr

20. Dezember
- B1 Sport und Freizeit, Schöneiche: Konzert zum 4. Advent – „Soul & Jazz zum Advent“ mit Angelika Weiz, 18 Uhr, s. S. 13

VERANSTALTUNGSORTE

- histor. Rathaus Friedrichshagen mit Ratskeller und altem Ratssaal, Bölschestr. 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.kulturgiesserei.de
- Kleiner Spreewaldpark, Berliner Straße 2, 15566 Schöneiche, www.gruenewabe.de

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

- **7.11. Jonathan Blues Band**
- **9.-12.11. Martinsgansessen** (12-17 Uhr) mit Duo Berlin Music
- **19.11. BAUME** – Rock-Soul-Indi-Cover – Neue Band in Neu-Helgoland
- **20./21.11. Quaster** – Weihnachten in der Mampestube
- **30.11.-2.12.** (Mo.-Mi. 12-17 Uhr) Weihnachten mit Dagmar Frederic – Erleben Sie in einer weihnachtlich anheimelnden Atmosphäre unterm Weihnachtsbaum Daggi‘s schönste Weihnachtslieder mit unseren Weihnachtsmännern von Duo Berlin Music (inkl. Mittagessen, Tanztee und Kaffeegedeck)

VORSCHAU 2027

- **18.2. (12 Uhr) Auferstehung der Ruinen –** Eine nicht ganz ernstzunehmende Schlager-Revue mit den drei letzten Entertainerinnen der ostdeutschen Unterhaltung! Drei Diven – eine Triumphshow: Dagmar Gelbke – Dagmar Frederic – Regina Thoss
- **25.2. (12 Uhr) ERIC PAISLEY präsentiert die Udo Jürgens Tribute Show** – Hommage an den Jahrhundertkünstler – Songs in dem einzigartigen „Udo-typischen“ phänomenalen Live-Sound



– Anzeige –

Neuer Wind im „B1 Sport & Freizeit“: Das Sportzentrum wird zur neuen Event-Location der Region



Neustart für das B1 – geplant ist auch eine neue Eingangsfront (Visulisierung). Erweiterter Fitness- und Cardio-Bereich, neue Bowlingwelt, Pool, Spa mit Sauna gehören zu den weiteren vorgesehenen Veränderungen.

Foto: B1 Sport & Freizeit, Sven Kühne

Die Weichen für die Zukunft sind gestellt: Nach dem erfolgreichen Abschluss aller Verkaufsverhandlungen stellt das traditionsreiche „B1 Sport & Freizeit“ seine strategischen Neuausrichtung vor. Melanie und Sven Kühne, die beiden neuen Geschäftsführer, erklären: „Wir haben mit dem B1 viel vor und freuen uns darauf, den Standort gemeinsam weiterzuentwickeln“.
So werde man bis Ende Dezember bereits die bestehenden Sportbereiche umbauen. Die Mitglieder können sich auf neu gestaltete Fitnessbereiche, Kursräume, neue Trainingsgeräte sowie eine größere Geräteauswahl freuen. Für 2027 plane man den vollständigen Umbau der Bowlinghalle. Mittelfristig sei der Bau eines neuen Gebäudetraktes geplant, zudem ein Schwimmbad für Baby- und Schulschwimmern, Rehasport und Wassergymnastik sowie ein Wellness- und Spa-Bereich mit Innen- und Außensaunen.
Auch ein Büro- und Ausstellungsgebäude wird direkt am Standort entstehen.

Seit Oktober 2026 mit erweitertem Profil

Vielen Freizeitsportlern sind sicher die erweiterten Öffnungszeiten von 7.00 bis 23.00 Uhr bereits aufgefallen. Sven Kühne betont: „Neben dem etablierten Sportbetrieb positioniert sich unser Haus ab sofort als feste Veranstaltungs- und Kulturlocation für die gesamte Region. Ziel ist es, Menschen generationenübergreifend zusammenzubringen und einen neuen Ort für gemeinsame Erlebnisse außerhalb des Trainings zu schaffen“.

Die neue Veranstaltungsreihe „musikalische NACHLESE“ ist bereits gestartet. Am 22. Oktober fand die 1. „musikalische NACHLESE“ statt. Der „Talk mit Musik“ unter dem Titel „… wie kommt dieser sarkastische Comedian auf die Idee Schlager zu schreiben?“ mit dem Kult-Comedian Hans Werner Olm traf im Talk auf Mario Geyermann. Die Besucher waren begeistert. Für November und Dezember 2026 stehen bereits zwei weitere Termine fest. Besucher dürfen sich auf eine Mischung aus Talk, Literatur und erstklassiger Live-Musik freuen. Der Schöneicher Mario Geyermann, zuständig für das neue Eventformat, beschreibt dies so: „Unsere regelmäßige Veranstaltungsreihe soll den hochwertigen kulturellen Rahmen des Centers ausmachen: nahbar und gleichzeitig exklusiv. Inhaltlich geplant sind u.a. musikalische Lesungen, Clubkonzerte, Kleinkunst, Talks und ähnliche Formate.

Freuen Sie sich auf die folgenden Veranstaltungen der „musikalische NACHLESE“:

- Do., 12.11., 19 Uhr: Lesung mit Musik – Kati Naumann – Roman „Fernwehland“
- So., 20.12., 18 Uhr: Soul & Jazz zum 4. Advent mit Angelika Weiz

Sie sind herzlich eingeladen, das neue Format im B1 kennenzulernen. **Tickets gibt es vor Ort bzw. per telefonischer Vorbestellung:** Exklusiv unter der Rufnummer 030-91 42 26 22.

B1 Sport und Freizeit
August-Borsig-Ring 9
15566 Schöneiche

EINE KULTURREIHE DES B1

musikalische NACHLESE

Besondere Abende im B1 · Herbst und Advent 2026

B1 SPORT & FREIZEIT

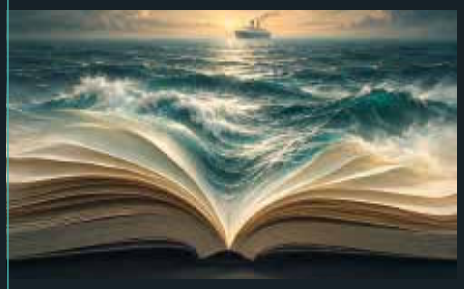
Tickets im B1-Center
Telefonische Vorbestellung:
030-91 42 26 22

B1 SPORT & FREIZEIT

B1 SPORT & FREIZEIT
August-Borsig-Ring 9
15566 Schöneiche bei Berlin
www.b1sf.de

Kati Naumann
Fernwehland

Eine Lesung mit feinfühliger Livemusik über die bewegte Geschichte der „Astoria“. Als DDR-Urlauberschiff „Völkerfreundschaft“ brachte sie ausgewählte Bürger an sonst unerreichbare Sehnsuchtsorte.



Lesung mit Musik
12.11.26 ab 19.00 Uhr
Eintritt **20 €**

Soul & Jazz
zum Advent

Angelika Weiz, eine der besten Soulstimmen des Landes, und Jazzgitarrist Charlie Eitner & Friends stimmen auf Weihnachten ein. Mit Carly Quiroz aus Argentinien am Keyboard und Michal Joch an der Perkussion erwartet Sie ein hochkarätiger Konzertabend zum Jahresabschluss.



Konzert zum 4. Advent
20.12.26 ab 18.00 Uhr
Eintritt **22 €**

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.

Rehabilitationssport
- Herz- und Gefäßsport
- Lungensport
- Wirbelsäulengymnastik
- Osteoporosesport
- Hockergymnastik
- Gymnastik im Wasser

Gesundheitssport
- Senioren-Volleyball
- YOGA
- Qi Gong
- Tai Chi
- Pilates
- Funktionale Fitness

- Der Reha-Sport kann durch die Krankenkasse gefördert werden
- permanente ärztliche Betreuung beim Herzsport
- alle REHA-Sport-Angebote auch als Gesundheitssport

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

Familien-Anzeigen in Ihrer Lokalzeitung

Es gibt fröhliche und festliche Ereignisse – ernste Anlässe und traurige Pflichten. Der eine möchte, der andere muss einen größeren Kreis auf schnellstem Wege und in angemessener Weise unterrichten. Friedrichshagen KONKRET bietet dafür alle Voraussetzungen zu ausgesprochen günstigen Bedingungen.

Friedrichshagen KONKRET Familienanzeigen

Friedrichshagen KONKRET
Alice Jonas
Telefon: (030) 50 99 209

Du hast uns sanft in deinen Händen gehalten.
Nun gehst Du weiter, aber einmal, da stehen wir wieder beisammen.

Karin Pfauder

geb. Howe

* 20. 04. 1941 † 28. 09. 2026

Du wirst in unseren Herzen weiterleben.

In stillem Gedenken
Kathrin Garsuch und Familie
Familie Bernhardt

Die Beisetzung fand im engsten Familienkreis statt.
Bosse Bestattungen, Gifhorn, Bergstraße 14

– Anzeige –

Darmgesundheit: Was Probiotika wirklich leisten



Der Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan. In den vergangenen Jahren hat die Forschung ein faszinierendes Bild gezeichnet: Billionen von Mikroorganismen – Bakterien, Pilze, Viren – besiedeln unseren Darm und bilden gemeinsam das sogenannte Mikrobiom. Dieses unsichtbare Ökosystem beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern auch das Immunsystem, den Stoffwechsel und sogar die Stimmung. Kein Wunder also, dass Probiotika – Produkte, die lebende Mikroorganismen enthalten – zu den meistgefragten Nahrungsergänzungsmitteln überhaupt zählen. Doch was steckt wirklich dahinter?

Ein gesundes Mikrobiom ist vielfältig. Es hilft, Nahrung zu zersetzen und Nährstoffe aufzunehmen, produziert bestimmte Vitamine – darunter Vitamin K und einige B-Vitamine – und bildet eine wichtige Schutzbarriere gegen krankmachende Keime. Rund 70 Prozent unserer Immunzellen befinden sich im Darm, und die dort lebenden Bakterien kommunizieren direkt mit ihnen. Die Darm-Hirn-Achse, eine bidirektionale Verbindung zwischen Darm und Gehirn über den Vagusnerv, erklärt zudem, warum Darmbeschwerden oft mit Stimmungstiefs einhergehen – und umgekehrt.
Gestört wird dieses Gleichgewicht durch viele Faktoren des modernen Alltags: Antibiotika-Einnahme, einseitige Ernährung mit wenig Ballaststoffen, chronischer Stress, Schlafmangel und zu wenig Bewegung hinterlassen ihre Spuren im Mikrobiom. Gerade im November, wenn die dunkle Jahreszeit Stimmung und Schlaf belastet, gerät das empfindliche System leicht aus dem Takt.
Probiotika sind Produkte, die definierte Mengen lebender Bakterienstämme enthalten – häufig Laktobazillen oder Bifidobakterien. Die wissenschaftliche Evidenz ist dabei je nach Anwendungsgebiet sehr unterschiedlich. Gut belegt ist die Wirksamkeit bei Antibiotika-assoziiertem Durchfall: Wer ein Antibiotikum einnimmt, profitiert nachweislich davon, begleitend ein geeignetes Probiotikum zu nehmen, um die Darmflora zu schützen. Auch bei Reisedurchfall und bestimmten Reizdarmsyndromen gibt es vielversprechende Studiendaten.

Weniger eindeutig ist die Lage bei pauschalen Versprechen wie „stärkt das Immunsystem“ oder „verbessert die Stimmung“. Hier ist Vorsicht geboten: Nicht jedes Produkt, das im Supermarkt als probiotisch vermarktet wird, enthält Bakterien in ausreichend hoher Konzentration, um eine Wirkung zu entfalten. Entscheidend sind der konkrete Bakterienstamm, die Kolonisationszahl in KBE – koloniebildenden Einheiten – sowie eine magensaftresistente Verpackung, die sicherstellt, dass die Keime lebend im Darm ankommen.

Neben Probiotika spielt die Ernährung die wichtigste Rolle. Ballaststoffreiche Kost – Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte – liefert den Darmbakterien das, was sie brauchen: Präbiotika, also Nahrung für die nützlichen Keime. Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi bringen zusätzlich natürliche Bakterienkulturen mit.

Wir helfen Ihnen, aus der Fülle der Produkte das passende Probiotikum für Ihre individuelle Situation auszuwählen.

Ihre Rathaus-Apotheke
Friedrichshagen

FAHRRADHAUS CYCLOMANIA



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

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
- Café Hörnchen
- Reinigungsservice
- Buchhandlung Vielseitig
- EDEKA
- Wassersportzentrum
- Tabac-House
- Rathaus Apotheke
- Augenoptik 77
- 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

Apotheken-Notdienst

Mo.		9-L	16-S	23-Z	30-F
Di.		10-M	17-T	24-a	1-G
Mi.		11-N	18-U	25-A	2-H
Do.		12-O	19-V	26-B	3-I
Fr.	6-I	13-P	20-W	27-C	4-J
Sa.	7-J	14-Q	21-X	28-D	5-K
So.	8-K	15-R	22-Y	29-E	6-L

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** Dörpfeldstr. 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



STEINMETZ KURTZKE GmbH

EHEMALS GRABMALE OHLRICH

Rudolf-Breitscheid-Str. 87
15562 Rüdersdorf
Telefon: 033638 / 20 56
info@steinmetz-kurtzke.de
www.steinmetz-kurtzke.de

Öffnungszeiten:
Mo - Do 8.00 - 17.00 Uhr
Fr 8.00 - 14.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Bestattungshaus Feige

Tag und Nacht
030 65 018 018

www.bestattungshaus-feige.de

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

Kleiner Einsatz, große Wirkung!
Eine schwarz-weiße Kleinanzeige in dieser Größe (25 mm Höhe) kostet **25,29 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!

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
- Totholzentfernung
- Stubbenfräsen
- Baumgutachten
- Heckenschnitt

David und Gerda – auf dem langen Weg zur Atlantikregatta





Fotos (3): Kielmann

Fortsetzungvon Seite 8

David und „Gerda“ führen eine Beziehung auf Zeit. Zwei Monate ist „Gerda“ an den ambitionierten Segler ausgeliehen, um sich mit der Bootsklasse vertraut zu machen. Ein eigenes Boot hat er noch nicht. Er möchte noch Sponsoren gewinnen, die ihm ein eigenes Mini 6.50 ermöglichen. Ab 50.000 Euro geht es bei diesen Rennyachten los. Gebrauchte kriegt man etwas günstiger. „Was ich hier mache, ist kein Low-Budget-Projekt, es ist ein No-Budget-Projekt“, sagt David.

Seit Ende August ist „Gerda“ wieder bei ihrem eigentlichen Besitzer. David hat in den zwei Monaten und über 100 Stunden auf dem Müggelsee viele Erfahrungen gesammelt. Über die Segelyacht und über sich selbst: „Es war superspannend, sich selber zu beobachten, sich mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen, dem psychischen Druck stand zu halten.“ Entscheidungen zu treffen, ohne sich abstimmen und beraten zu können – alleine segeln. Ein klitzekleiner Vorgeschmack, was es bedeuten wird, die Atlantikquerung zu wagen.



Die Winterpause wird David nutzen, um Sponsoren zu suchen, Konzepte zu entwickeln, wie er sich seinen Traum wird erfüllen können. Gerne würde er Berliner Kinder und Jugendliche, die keinen Zugang zum Segeln haben, die Möglichkeit geben, dieses besondere Hobby kennenzulernen. Viel Arbeit neben seinem Vollzeitjob als studierter Sportmanager in einem Sport-Startup. Zumindest muss er gerade nicht aufs Wasser hinaus, denn auch das muss in den nächsten Wochen und Monaten geplant werden: Mit welcher Mini 6.50 wird er ab dem Frühjahr wieder auf dem Wasser sein? Der Besitzer der „Gerda“ will selbst an der Mini-Transat 2029 teilnehmen. Mieten oder kaufen? Findet sich jemand, der den Traum finanziell unterstützen kann?

Bis 2029 ist noch Zeit. Die braucht David auch, um sich auf dieses Rennen vorzubereiten. 2028 muss er sich qualifizieren, was dann nur als Vollzeitsegler gehen wird.

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
Werlseestraße 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