Journal 55plus

19. JAHRGANG | 2026/27

STEGLITZ-ZEHLENDORF

GESCHICHTE(N) · KULTUR · GESUNDHEIT · WOHNEN · PFLEGE

Seiten 24/25

Museumsdorf Düppel: Leben im Mittelalter

Seiten 13-17

Kommunale Freizeitstätten mit vielen Angeboten

Seiten 22/23

Willkommen auf der Pfaueninsel

Seite 29

Zum 80.Todestag von Heinrich George: Der Star vom Kleinen Wannsee

Senioren-Tagesstätten - Gemeinsam statt einsam!

- Betreuung von 8 bis 16 Uhr
- eigener Fahrdienst
- abwechslungsreiches Tagesangebot
- qualifizierte Pflege
- große Gartenterrassen
- gemeinsame Mahlzeiten

pro Comitas

Rundum gut versorgt

Tagespflege Steglitz
Plantagenstr. 5
12169 Berlin

Tagespflege Lichterfelde
Wormbacher Weg 16
12207 Berlin

- Pflegedienst
- Beratungsbesuche
- Tagesstätten
- Wohngemeinschaften

Zentrales Büro: Steglitzer Damm 3 - 12169 Berlin
Tel. 030-79 30 29 79 - www.pro-comitas.de

Liebe Leserinnen und Leser von Steglitz-Zehlendorf,

wissen Sie eigentlich, wie es sich vor 800 Jahren in unserem Bezirk gelebt hat? Bestimmt, denn schon seit über 50 Jahren existiert das Museumsdorf Düppel im Ortsteil Nikolassee. Es ist in Deutschland eins von etwa 150 Freilichtmuseen sowie eins von zehn, die sich mit dem Mittelalter auseinandersetzen. Wir möchten Ihnen einen erneuten Besuch des grünen Ortes der Stadtgeschichte empfehlen, denn nirgends woanders ist das Mittelalter so lebendig (Seite 24).

Sie möchten einen weiteren Ausflugstipp? Wie wäre es mit einem Besuch der Pfaueninsel, die nach wie vor ausschließlich mit einer Fähre erreichbar ist? Was hier der dicke Lüderjahn und die schöne Wilhelmine – so wurden König Friedrich Wilhelm II. (der Neffe vom Alten Fritz) und seine Mätresse Wilhelmine von Lichtenau im Volksmund genannt – geschaffen haben, verfehlt bis heute nicht seine Wirkung. Seit 2025 kann man sich nach einigen Jahren Sanierung bei einer Führung endlich wieder das Schloss ansehen, während draußen 200 Rosensorten und 50 bis 100 Pfauen auf Sie warten – also mindestens (Seite 22).

Immer noch nicht müde und Lust aufs Spazieren? Machen Sie es doch der Bibliothekarin Renate Zimmermann nach. Sie ist seit kurzem Rentnerin und nutzt die neu gewonnene Zeit, um Berlin zu erkunden. Jede Straße wird einmal abgelaufen.

Vielleicht kennen Sie die sympathische Wanderin bereits, denn auf ihren Touren macht sie zahlreiche Bekanntschaften, wie sie uns kürzlich erzählte, als wir sie ein kleines Stück begleiteten (Seite 26).

Auch sonst ist unser Journal 55plus randvoll mit Geschichten – von einer neuen Gedenktafel in Schlachtensee über den Schauspieler Heinrich George, der einst am Kleinen Wannsee lebte, bis hin zur Hellenischen Gemeinde in Steglitz.

Traditionell wird in 55plus auch der Servicegedanke großgeschrieben. Mit vielen Infos und Kontakten zur Seniorenvertretung, Treffpunkten und Nachbarschaftseinrichtungen, Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen, Hilfs- und Beratungsmöglichkeiten avanciert dieses Journal zum unverzichtbaren Ratgeber und Begleiter.

In diesem Sinne:
Bleiben Sie stets aktiv und neugierig

Ihr „55plus"-Team

Das **Journal 55plus Steglitz-Zehlendorf**
zum Blättern im Internet

AKTIV IM BEZIRK

- Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf: Engagiert, unabhängig, vernetzt 6
- Ehrenamt:
  - Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf .. 10
  - Dachverband der Steglitz-Zehlendorfer Seniorenvereinigungen 10
  - Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf 11

TREFFPUNKTE

- Kommunale Freizeitstätten 12-17
- Treffpunkte in anderer Trägerschaft 18
- Nachbarschaftseinrichtungen 20

AUSLUGSTIPPS | UNTERWEGS

- Die Pfaueninsel in der Havel 22
- Das Museumsdorf Düppel 24
- Die Frau, die alle Straßen der Stadt sehen will 26

GESCHICHTE(N) | KULTUR

- Neue Gedenktafel in Schlachtensee 30
- Heinrich George: Der Star vom Kleinen Wannsee 31
- Die Hellenische Gemeinde in Steglitz: Multikulturelles Kulturzentrum 32
- Berliner Rätsel 33

GUTES TUN

- Testamentsspende „Der letzte Wille darf etwas sehr Lebendiges sein“ 34

GUTE ADRESSEN

- Forum Steglitz 36
- Neues von der Schloßstraße 38
- Briefmarken & Antik 39
- Kulinarik 40

WOHNEN | LEBEN

- Umzugsangebot in kleinere Wohnung 42
- Wohnen im Alter 42

FITNESS | GESUNDHEIT | PFLEGE

- Fit ohne Risiken und Nebenwirkungen 44
- Venengesundheit 49
- Krankenhäuser 50
- Ambulante + Teilstationäre Pflege 52
- Marienfelde: Zwei neue Senioren-WG für Menschen mit Demenz 53
- Vollstationäre Pflege 56

BERATUNG | HILFE | ABSCHIED

- Ansprechpartner im Bezirksamt 58
- „Berliner Pflegebär“: Große Bühne für pflegende Angehörige 60
- Miete, Recht, Rente, Pflege, Mobilität 62
- Ehrenamt: Lebens- und Sterbebegleiter stärken Betroffene 64

- **Stichwortverzeichnis/Impressum** 66

KARDIOLOGISCH-INTERNISTISCHES ZENTRUM SCHLACHTENSEE

Ihre Fachärzte für Kardiologie und Innere Medizin in Zehlendorf

Dr. Engin Osmanoglou und seine Kolleginnen stehen Ihnen kompetent zur Seite: Bluthochdruck, Diabetes und Cholesterin sind Indikatoren für Ihr individuelles Risikoprofil. Mit modernster Technik und unserer langjährigen Erfahrung im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen können wir Ihnen helfen. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Dr. med. Engin Osmanoglou
Dr. med. Sonja Diekmann
FÄ Yasemin Yesilöz
Privatkassen · Beihilfe · Selbstzahler
Breisgauer Straße 1a · 14129 Berlin
Telefon: 030 **80 10 53 05**
info@kardiologie-schlachtensee.de
www.kardiologie-schlachtensee.de

Unsere Superheld_innen für:

- deinen Haushalt
- dein Büro & Praxis
- Treppenhäuser
- Menschen mit Pflegegrad

still hetero-friendly

Queere Haushaltshilfe

030 28688440 queere-haushaltshilfe.berlin queere.haushaltshilfe

Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf

Eine ***starke Stimme***

Die Seniorenvertretung (SV) Steglitz-Zehlendorf ist eine engagierte, ehrenamtlich tätige Interessenvertretung der Generation 60+. Unabhängig von Parteipolitik und Konfession setzt sie sich für die Belange älterer Menschen im Bezirk ein. Rund ein Drittel der Einwohner:innen zählt zur Altersgruppe 60+, deren Perspektiven und Bedürfnisse im Mittelpunkt der Arbeit stehen.

Seit April 2022 engagieren sich 17 Mitglieder – acht Frauen und neun Männer – in der aktuellen Amtszeit. Sie vertreten alle Ortsteile des Bezirks, bringen Lebenserfahrung, Fachwissen und gesellschaftliches Engagement ein. Die Mitglieder der Seniorenvertretung sind in den Ausschüssen der Bezirksverordnetenversammlung aktiv und vertreten dort seniorenrelevante Anliegen gegenüber dem Bezirksamt, Organisationen, Institutionen und Verbänden.

Vielfältige Themen. Darüber hinaus begleiten sie Planungs- und Entscheidungsprozesse in Gremien und Verwaltungen – sowohl auf Bezirks- als auch auf Landesebene, über die Landesseniorenvertretung (LSV) und den Landesseniorenbeirat Berlin (LSBB). Dort stehen die Novellierung des Seniorenmitwirkungsgesetzes und das neue Altenhilfestrukturgesetz auf der Agenda. Beides steht im Koalitionsvertrags und soll noch in dieser Legislaturperiode im Senat umgesetzt werden. Dabei geht es unter anderem um gesetzlich verankerte Angebote und Strukturen für Senior:innen, eine Aufwandsentschädigung für die SV-Mitglieder, eine neue Rechtsgrundlage für die Seniorenvertretungen sowie deren Gleichstellung in allen Bezirken. Das Ziel aller Aktivitäten ist die Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen – mit kurzen Wegen zu Nahversorgung, medizinischer Betreuung, kulturellen und sozialen Angeboten. Besonderer Wert wird auf das selbstbestimmte Leben im vertrauten Wohnumfeld gelegt. Weitere Themen der SV sind Sicherheit im öffentlichen Raum und digitale Teilhabe.

Starkes Netzwerk. Die Seniorenvertretung ist organisatorisch an das Sozialamt angebunden. Der zuständige Stadtrat oder Vertreter:innen des Sozialamts berichten regelmäßig im Plenum über aktuelle Entwicklungen. Eine enge Zusammenarbeit besteht zudem mit der Beauftragten für Menschen mit Behinderung, dem Beirat für Menschen mit Behinderung, mit den Altenhilfekoordinator:innen, Heimbeiräten und Pflegediensten. Kurz: Die SV ist im Bezirk gut vernetzt! Präsenz zeigen die SV-Mitglieder auch durch die Teilnahme an Stadtteilinitiativen, Runden Tischen, Bürgertreffen, offenen Veranstaltungen und in den Freizeitstätten – immer mit dem Ziel, die Anliegen der älteren Generation sichtbar zu machen.

Seniorenplausch. Besonders beliebt sind unsere „Seniorenpläusche" – ein offenes Treffen bei Kaffee und Keksen in entspannter Atmosphäre. Sie finden sowohl in der Freizeitstätte Süd (Telefon 030/84507760) als auch im Hans-Rosenthal-Haus (030/8119196) statt (Anmeldung erforderlich). ***(kr)***

WAHL ZUR SENIORENVERTRETUNG

Im März 2027 wird die Seniorenvertretung unseres Bezirkes neu gewählt. Gemäß Seniorenmitwirkungsgesetz hat die Seniorenvertretung die Aufgabe, die Interessen der Seniorinnen und Senioren gegenüber den Institutionen im Bezirk wahrzunehmen und die Mitwirkung an der gesellschaftlichen Teilhabe zu stärken. Je stärker die Seniorenvertretung besetzt ist, umso besser kann sie diese Aufgabe erfüllen. Wahlberechtigt sind Menschen, die das 60. Lebensjahr vollendet und ihren Wohnsitz in Steglitz-Zehlendorf haben. Gleiches gilt für Kandidatinnen und Kandidaten, die sich für das Gremium der Seniorenvertretung zur Wahl stellen möchten. Aktuelle Termine und Fakten zur Wahl finden Sie auf unserer Webseite.

Die Seniorenvertretung Steglitz-Zehlendorf

Vorstand der Seniorenvertretung

- **Mathilde Kannenberg**, Vorsitzende
  Tel. 0162 1003699,
  ✉ kannenberg.berlin@t-online.de
- **Antonia Schwarz**
  Stellvertretende Vorsitzende
  Tel. 0179 4757427
  ✉ antonia.schwarz@web.de
- **Martina Wapler,** Schriftführerin
  Tel. 030 8153173
- **Lutz Hannebauer,** Finanzen, Tel. 0171 2760898

Öffentliche Sitzungen der Seniorenvertretung finden immer am vierten Dienstag im Monat von 14-16 Uhr an wechselnden Standorten statt.

Änderungen des Termins und andere Sitzungsorte sind möglich, Auskunft auf der Website und unter Telefon 030 90299-3040 oder 0162 2171741
✉ seniorenvertretung@steglitz-zehlendorf.de
🌐 www.steglitz-zehlendorf.de/seniorenvertretung

Sprechstunden der Seniorenvertretung

in Zehlendorf: jeden ersten Montag im Monat, 11.00-13.00 Uhr, Bürgeramt Zehlendorf, Raum C27, Kirchstraße 1/3, 14163 Berlin

In den Ortsteilen des Bezirks:

→ **in Steglitz:** Hans-Söhnker-Haus
Selerweg 18 – 22, 12169 Berlin
Tel. 030 39501418

→ **in Steglitz:** Ingeborg-Drewitz-Bibliothek
im Schloss, Grunewaldstraße 3, 12165 Berlin
Tel. 030 90299-2410 (bei Bedarf)

→ **in Lankwitz:** Maria-Rimkus-Haus
Gallwitzallee 53, 12249 Berlin
Tel. 030 76683862

→ **in Lichterfelde:** Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm
Ostpreußendamm 52, 12207 Berlin
Tel. 030 7726055 (bei Bedarf)

→ **in Lichterfelde:**
Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West
Hans-Sachs-Str. 4 d, 12205 Berlin
Tel. 030 84313114 (bei Bedarf)

→ **in Zehlendorf:** Hans-Rosenthal-Haus
Bolchener Str. 5, 14167 Berlin, Tel. 030 8119196

→ **in Zehlendorf:** Freizeitstätte Süd
Teltower Damm 226, 14167 Berlin
Tel. 030 84507760

→ **in Zehlendorf:** Hertha-Müller-Haus,
Argentinische Allee 89, 14163 Berlin
Tel. 030 81 49 99 53

→ **in Wannsee:** Vitanas Senioren Centrum Schäferberg, Lala Gercke Stiftung
Königstraße 25 – 27, 14109 Berlin
Tel. 030 801058-515

- **Die aktuellen Sprechstunden finden Sie in den Schaukästen der Rathäuser, auf den Informationstafeln der Freizeitstätten und unter:**
  🌐 steglitz-zehlendorf.de/seniorenvertretung

Aktiv, engagiert und gut gelaunt miteinander

im Unionhilfswerk e.V. – auch bei Ihnen in Steglitz-Zehlendorf

Die Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter in den Unionhilfswerk-Bezirksverbänden stecken Sie gern an mit ihren tollen Aktivitäten und Angeboten für schöne gemeinsame Stunden.

Freiwillige und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer in den Berliner Unionhilfswerk-Bezirksverbänden organisieren Feste und Info-Veranstaltungen und helfen, wo Hilfe gebraucht wird. Von Tagesausflügen und Urlaubsreisen bis zum gemütlichen Klönnachmittag bei Kaffee und Kuchen reichen die Angebote.

Wer Zeit und Lust hat, sich zu engagieren, wer Abwechslung und Begegnungen sucht oder Rat und Informationen zu Themen, die das Leben mit sich bringt, ist herzlich eingeladen, vorbei zu kommen.

Zum Beispiel beim Bezirksverband Steglitz-Zehlendorf im Hans-Rosenthal-Haus. Zu den Angeboten in der Bolchener Straße zählen unter anderem Gedächtnistraining sowie Gesprächsrunden, Vorträge sowie Spielenachmittage.

Ein Sommerfest und die Weihnachtsfeier gehören ebenfalls zum festen Programm.

Weitere Informationen zu den Angeboten des Bezirksverbands Steglitz-Zehlendorf finden Sie unter: **https://www.unionhilfswerk.de/ueber-uns/landesverband-berlin/**

Sie haben weitere Fragen zu den Angeboten oder interessieren sich für eine Mitgliedschaft im Unionhilfswerk?
Rufen Sie uns an: 030 | 4 22 65-710 oder -713

Wir sind Wegbegleiter

15 Bezirksverbände - auch in Ihrer Nähe

- Beratung & Unterstützung
- Ausflüge, Fahrten & Kultur
- Freizeitgruppen & Aktionen

Jetzt Mitglied werden
oder Angebote nutzen!

Bezirksverband Steglitz-Zehlendorf:
030 | 4 22 65-710 oder -713

www.unionhilfswerk.de/landesverband

Unionhilfswerk

WISAG

LET'S END THE IMPOSSIBLE!

Krankentransport jetzt buchen:

Tel. 030 339 777 70

WISAG Krankentransport

Gut begleitet. Sicher ankommen.

Wenn ein Arzttermin, eine Reha oder eine Behandlung ansteht, kümmern wir uns um den Weg. Die WISAG WeCare bringt Sie oder Ihre Angehörigen sicher ans Ziel. Rund um die Uhr.

Buchen Sie jetzt Ihren Krankentransport.

krankentransport.wisag.de

Ehrenamtlich aktiv im Bezirk

Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren? Die Freiwilligenagentur Steglitz-Zehlendorf unterstützt Sie dabei, ein passendes Engagement für Sie zu finden. Das Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters, unabhängig ihrer beruflichen, finanziellen und persönlichen Situation. Wir sind davon überzeugt, dass es für jeden Menschen eine geeignete und passende Möglichkeit des Engagements gibt. Wir unterstützen Sie, das passende Projekt für Sie und Ihre Situation zu finden. In unserer Datenbank befinden sich zahlreiche Einsatzstellen im Bezirk Steglitz-Zehlendorf, die Unterstützung in Form von freiwilligem Engagement suchen.

Sie könnten z. B.: Geflüchtete beim Deutsch lernen unterstützen, mit Senior:innen sprechen, ihnen vorlesen, mit ihnen Spazieren gehen, Social Media Aktionen gemeinnütziger Projekte unterstützen, sich gegen die Verschmutzung unserer Parkanlagen einsetzen.

Rufen Sie uns an (Tel. 224459679) oder besuchen Sie unsere Homepage:
🌐 www.freiwilligenagentur.info
✉ info@freiwilligenagentur.info

Wir beraten an drei Standorten im Bezirk:

- **Standort Steglitz**
  Johanna-Stegen-Str. 8, 12167 Berlin
  Mo 10 – 12 und 16 – 18 Uhr
- **Standort Zehlendorf**
  Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin
  Di 14 – 18 Uhr
- **Standort Südwest**
  Düppelstr. 36, 12163 Berlin
  Mi 12 – 14 Uhr, Do 16 – 18 Uhr

Dachverband Steglitz-Zehlendorfer Seniorenvereinigungen

Anfang der 70er-Jahre kamen in Steglitz die ersten Seniorengruppen zusammen, um ihre Freizeit zu gestalten. Unter dem Motto: „Miteinander – Füreinander“ gründeten sie 1973 den Dachverband Steglitzer Seniorenvereinigungen unter der Leitung von H.J. Behrendt. Bis 1991 war der Dachverband auch gleichzeitig Seniorenbeirat im Bezirk und nahm Aufgaben wahr, die heute von der Seniorenvertretung übernommen worden sind.

Das Interesse der älteren Bevölkerung an aktiver Freizeitgestaltung hat im Laufe der Jahre stetig zugenommen. Heute sind 50 Mitgliedsgruppen in 8 Sparten organisiert. Die Bandbreite ist groß und vielfältig: Es gibt 6 Gruppen im Bereich Gymnastik und Yoga, 17 Gruppen, die sich mit Musik und Tanz beschäftigen, 11 Gruppen spielen Karten und Schach, 4 Gruppen sind im kreativen Bereich aktiv, 2 bei Foto, Film und Video. Auch Reisen und Wandern kommen nicht zu kurz (2 Gruppen).

Ein Highlight ist unser Repair Café, das Unterstützung bei Reparaturen anbietet und so einen wichtigen Nachhaltigkeitsbeitrag liefert. Die Gruppen haben alle eine ehrenamtliche Leitung, die Interessenten und Neueinsteiger unterstützt. Interessierte sind jederzeit willkommen und werden von uns gerne beraten. Wir vermitteln sie an eine unserer Gruppen oder helfen mit bei der Neugründung einer Gruppe.

Der Dachverband besteht seit nunmehr 50 Jahren. Er ist überparteilich, unabhängig, gemeinnützig und wird vom Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf und vielen Spendern unterstützt und gefördert.

- **Kontakt:**
  Michael Mielke, Tel. 0176 34665827
  ✉ michaelmielke1000@t-online.de

  Zusätzliche Informationen finden Sie unter:
  🌐 www.seniorenmitpower.com

Mit Herz & Hand – gemeinsam stark im Ehrenamt

Miteinander Kultur, Bildung und Sport erleben

In unseren sieben bezirklichen Freizeitstätten bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich ehrenamtlich zu engagieren und gleichzeitig neue Menschen kennenzulernen. Unterstützen Sie uns bei der Veranstaltungsorganisation, im Gästeservice oder werden Sie Gruppenleiter:in für eines Ihrer Hobbys. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen und Können und besonders Ihre Freude ehrenamtlich weiterzugeben. So wird Ihr Ehrenamt ein Gewinn für alle Beteiligten.

Schenken Sie Zeit

Nachbarschaftliche Beziehungen in Ihrem Wohnumfeld können Sie durch Mitwirkung im Gratulationsdienst stärken. Überbringen Sie Glückwünsche zu Geburtstagen und Ehejubiläen, tauschen Sie Informationen aus und erhalten Sie Dankbarkeit zurück. Hierbei können gute Bekanntschaften oder echte Freundschaften entstehen, die auch Ihr Leben bereichern.

Sie telefonieren gerne?

Ältere Mitbürger:innen wünschen sich einfach mal jemanden zum Reden. Als Ehrenamtliche:r am Seniorentelefon hören Sie ihnen zu, spenden bei Bedarf etwas Trost oder beraten bei persönlichen Anliegen. Wo es möglich ist, unterstützen Sie und vermitteln ggf. Kontakte zu anderen Einrichtungen des Bezirksamtes. Ein offenes Ohr für andere zu haben, schafft Nähe und verbindet.

Haben wir Ihre Neugierde geweckt?

Gerne beraten wir Sie zu den Einsatzmöglichkeiten. Starten Sie mit einer unverbindlichen Probearbeit und schnuppern Sie erst einmal rein ins Ehrenamt. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen erhalten neben einer Einarbeitung und einer Aufwandsentschädigung das gute Gefühl, andere glücklich zu machen.

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Tel. 90299-2843 oder
soz-ehrenamt@ba-sz.berlin.de

© luckenbuesser.com

(v.l.n.r.) Bernd, Gabriele, Erika, Reinhold und Helmut sowie vorn Rainer sind „Die Lückenbüßer“.

Die nächsten Termine für ihre Auftritte:

17.9. KES Oberschöneweide
27.10. Stuckhaus Köpenick
5.11. Gemeinschaftshaus Lichtenrade
24.11. SFZ „E. Bernoth“ Marienfelde
3.12. SFZ „Gérard Philip“ Treptow

www.lueckenbuesser.com

Lachen übers Ehrenamt

Das Seniorenkabarett „Die Lückenbüßer“

Bereits 2010 wurde das Seniorenkabarett „Die Lückenbüßer“ von Jürgen Bianchi gegründet. Als „frischer“ Ruheständler wollte er seine Erfahrungen mit dem Ehrenamt satirisch verarbeiten.

Natürlich geht es zuerst darum, den Ehrenamtlichen den Rücken zu stärken, ihnen ein „Ohne euch läuft nichts“ mit auf den Weg zu geben. Immerhin sollen sich in Berlin 1,1 Millionen Menschen ehrenamtlich engagieren. So passt es gut, dass es am Ende eines jeden Programms immer einen Coral gibt: „Ihr seid das Salz der Erde“.

Doch es bleibt erstaunlich, welche bürokratische Hürden genommen werden müssen, um Gutes zu tun. In einem Sketch des Kabaretts geht es darum, wie ein Ehrenamtler dem Finanzamtskollegen die Gemeinnützigkeit seines Vereins nahelegen möchte und es kaum gelingen will. In einem weiteren Sketch sollen Ehrenamtliche geehrt werden, doch die Laudatoren nutzen die Verleihung zur Selbstdarstellung. Diese Nummern stehen exemplarisch für die Lückenbüßer. Gern kritisch sein, die Dinge hinterfragen, den Finger in die Wunde legen. – Was für eine Wohltat, über diese Absurditäten einfach mal lachen zu können.

Unter der Ägide von Jürgen Bianchi mauserte sich das Seniorenkabarett zu einer festen Größe. Mit der Ehrenamtsthematik haben die Lückenbüßer gar ein Alleinstellungsmerkmal. Umso tragischer, als der Mann, der die meisten Gags und Lieder schrieb und das Kabarett künstlerisch leitete, die Gruppe vor etwa vier Jahren verließ. Jürgen Bianchi lockte es in die alte Heimat, in Nordrhein-Westfalen warteten mittlerweile Enkelkinder auf ihren Opa.

Umbesetzungen gab es zwar immer wieder – mal waren es gesundheitliche Probleme, mal zeitliche Gründe (so ein Kabarett ist ein sehr aufwändiges Hobby). Doch den anderen Lückenbüßern war Aufgeben keine Option, zumal die Bianchi-Stücke weiterhin zum festen Repertoire gehören. Heute sind sie zu sechst unterwegs: Fünf Hauptstädterinnen und Hauptstädter aus Schöneberg, Wilmersdorf, Mariendorf und Mitte sowie ein Brandenburger – aus der Nähe von Ludwigsfelde. Bernd Ollenschläger ist mit über 80 Jahren der Älteste. Zum Ensemble zählen weiterhin Erika Schlenzig, Gabriele Al-Hamdani, Helmut Reitberger sowie der Pianist Rainer Miletzki und Reinhold Wandel, der als künstlerischer Leiter fungiert.

Die Lückenbüßer fühlen sich bei ihren Auftritten am wohlsten, wenn viele Ehrenamtlichen im Publikum sitzen, weil sich die Sketche und Lieder um ihre Belange drehen. Apropos Ehrenamt: Die Lückenbüßer hegen keine finanziellen Interessen. Manchmal gibt es eine Aufwandsentschädigung, doch letztendlich geht es um den Spaß, um die Gespräche mit den Publika nach den Auftritten.

Christian Hentschel

Hertha-Müller-Haus

Argentinische Allee 89, 14163 Berlin
Leitung: Herr Lehmann, Tel. 81499953
Ehrenamtl. Ansprechpartnerin: Fr. Knackstedt
hertha-mueller-haus@ba-sz.berlin.de
www.fb.com/herthamuellerhaus
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.30-17.30 Uhr
in Kooperation mit dem Förderverein für die Seniorenarbeit im Hertha-Müller-Haus e. V.

Im breiten Angebot an Gruppenaktivitäten finden Sie:

- Sprachkurse für Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch
- gesundheitsfördernde Aktivitäten wie altersgerechte Wohlfühlgymnastik, Nordic Walking, Seniorentanz, Standard und Lateinamerikanische Tänze, bewusstes Atmen, Lungensport, Qigong, Yoga
- Feldenkrais, Pilates, Autogenes Training, Thaiji
- kulturelle Gruppen für Literatur, Singen sowie allgemeiner Gesprächskreis
- kunsthandwerkliche Gruppen wie Porzellanmalerei, Töpfern, kreatives Gestalten, bildnerisches Gestalten, experimentelles Malen
- Spielgruppen (Schach, Bridge, Doppelkopf)
- Gartengruppe
- Tischtennis
- Gehörlosen- und Blindengesprächsgruppen

Termine zu aktuellen Veranstaltungen und Events erhalten Sie über diesen QR-Code

Maria-Rimkus-Haus

Gallwitzallee 53, 12249 Berlin
Tel. 76 68 38 62
Leitung: Frau Reinfeld
Ehrenamtliche Ansprechpartnerin: Frau Röder
maria-rimkus-haus@ba-sz.berlin.de
www.fb.com/mariarimkushaus
Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 17.30 Uhr

Unter dem Motto „Nicht daheim und doch zuhause“ erwartet Sie im Maria-Rimkus-Haus:

- ein vielfältigen kulturellen Angebot wie z. B. Konzerte, Theatervorführungen, Tanz, Infoveranstaltungen und Ausstellungen. Die Freizeitstatte verfügt über einen größeren Saal, zwei Gruppenräume, ein Töpferstudio.
- Raum für Gruppen, Gesprächskreise, einen queeren Stammtisch, Selbsthilfegruppen etc.
- Gespielt wird Bingo, Schach, Skat, Canasta sowie weitere Gesellschaftsspiele.
- Man kann das Gedächtnis trainieren sowie Yoga, Gymnastik, Qi Gong, Linedance u. v. m.
- Sie haben die Möglichkeit, beim Malen, Singen oder Musizieren Ihre Kreativität zu leben.

Die wöchentlichen Aktivitäten entnehmen Sie bitte der Broschüre „Wir treffen uns“ und die Veranstaltungen dem Hausprogramm, die beide in den Einrichtungen des Bezirkes ausliegen.

Termine zu aktuellen Veranstaltungen und Events erhalten Sie über diesen QR-Code

Hans-Rosenthal-Haus

Bolchener Str. 5, 14167 Berlin, Tel. 811 91 96
Leitung: Frau Starke
Ehrenamtl. Ansprechpartnerin: Frau Schulz
hans-rosenthal-haus@ba-sz.berlin.de
www.fb.com/hansrosenthalhaus
Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 17.30 Uhr

in Kooperation mit dem Förderverein der Freunde des Hans-Rosenthal-Hauses e. V.

Das Hans-Rosenthal-Haus ist ein offenes Haus für ältere Menschen mit und ohne Behinderung, die ihr Leben aktiv und in der Gemeinschaft gestalten möchten.

- Es gehört zu den beliebtesten Kieztreffpunkten Zehlendorfs mit vielfaltigem und facettenreichem Veranstaltungs- und Musikprogramm.
- Bei den vielseitigen Aktivitäten von Porzellanmalerei über kreatives Kochen bis hin zu Literaturnachmittagen steht die Geselligkeit stets im Mittelpunkt.

Weitere inspirierende Aktivitäten finden Sie in der Broschüre „Wir treffen uns! – Gruppenaktivitäten für Steglitz-Zehlendorfer Seniorinnen und Senioren“ sowie im Hausprogramm. Diese sind in der Freizeitstätte erhältlich.

Termine zu aktuellen Veranstaltungen und Events erhalten Sie über diesen QR-Code

Freizeitstätte Süd

Teltower Damm 226, 14167 Berlin,
Tel. 84 50 77 60
Leitung: Frau Stahl,
Ehrenamtl. Ansprechpartnerin: Frau Stand
freizeitstaettesued@ba-sz.berlin.de
www.fb.com/freizeitstaettesued
Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 17.30 Uhr

Das umfangreiche Gruppenangebot dreht sich rund um das Profil des Hauses mit dem Motto „Gesund Leben“ und bietet:

- viele Angebote, wie Zumba, Sturzprävention, Pilates, Yoga, Gymnastik, Kartenspielen, Gedächtnistraining, bewusstes Atmen und Meditation.
- Sie sind auch herzlich eingeladen, freitags die kulturellen Veranstaltungen mit Konzerten, Kabarett, Theater und vielem mehr zu besuchen.
- Außerdem können Sie an einem Seniorenplausch mit Gleichgesinnten in Kontakt kommen.

Alle wöchentlichen Aktivitäten finden Sie in der Broschüre „Wir treffen uns“ und im Hausprogramm.

Termine zu aktuellen Veranstaltungen und Events erhalten Sie über diesen QR-Code

Diese Veranstaltung richtet sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren mit Behinderungen

„WEIHNACHTLICHE KLÄNGE“

Donnerstag
10. Dezember 2026
Beginn: 14.30 Uhr
Einlass: 14.00 Uhr

In dem liebevoll geschmückten Hans-Rosenthal-Haus erwarten Sie weihnachtliche Klänge und diese laden nicht nur zum Zuhören ein, sondern auch zum Mitsingen. Der Duft von Kaffee, weihnachtlichem Gebäck und Tannengrün sowie ein Gläschen Wein bringen Sie ganz bestimmt in Weihnachtsstimmung. Lassen Sie uns gemeinsam in dem schönen und festlichen Ambiente die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage einstimmen.

Das Hans-Rosenthal-Haus ist als barrierefreie Freizeitstätte ein offenes Haus für Menschen mit und ohne Behinderung.
Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Aufgrund der großen Nachfrage nur mit Kartenvorverkauf. Telefonische Anmeldung erforderlich!
Anmeldung ab dem 4. November 2026 unter 030 90299 6546 möglich.
Kostenbeitrag: 7,50 €, ermäßigt 4,00 € inkl. ein Kaffeegedeck und ein Getränk

Diese Veranstaltung des Amtes für Soziales wird ermöglicht durch eine Zuwendung der Stiftung Deutsche Klassenlotterie Berlin.

WEIHNACHTSSTERNE 2026

im Hertha-Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin

Mittwoch
2. Dezember 2026
13.00 – 16.30 Uhr
Einlass: 12.30 Uhr

Donnerstag
3. Dezember 2026
13.00 – 16.30 Uhr
Einlass: 12.30 Uhr

Freitag
4. Dezember 2026
13.00 – 16.30 Uhr
Einlass: 12.30 Uhr

Weihnachtliche Klänge und der Duft eines köstlichen Weihnachtsbuffets begrüßen Sie auch in diesem Jahr an drei Tagen zu den Weihnachtssternen im Hertha-Müller-Haus. Ein Livemusikprogramm bringt Sie mit internationalen Weihnachtsliedern zum Schunkeln und eventuell auch zum Tanzen. Wie in den vergangenen Jahren wird mit weihnachtlichem Gebäck und einer Tasse Kaffee die Veranstaltung gemütlich ausgeklungen.

Nur mit Kartenvorverkauf und vorheriger telefonischer Anmeldung.
Aufgrund der hohen Nachfrage werden höchstens 2 Karten pro Person verkauft. Die Karten sind tischweise nummeriert. Die Karten zum Preis von 18,00 € (ermäßigt 7,00 €) beinhalten das Mittagsbuffet, ein Getränk (ein Glas Wein oder ein alkoholfreies Getränk) sowie das Kaffeegedeck.

Kartenverkauf und Anmeldung erst ab Herbst 2026.

Den genauen Termin und weitere Informationen zur Anmeldung und zum Kartenverkauf entnehmen Sie bitte den Hausprogrammen. 2. Halbjahr 2026 der Freizeitstätten, welche voraussichtlich im Juni 2026 erscheinen sowie entsprechenden Aushängen in den Freizeitstätten.
Bei Fragen können Sie sich telefonisch an 030 902996546 wenden.

Diese Veranstaltung des Amtes für Soziales wird ermöglicht durch eine Zuwendung der Stiftung Deutsche Klassenlotterie Berlin.

LOTTO STIFTUNG BERLIN

Kommunikationszentrum am Ostpreußendamm

Ostpreußendamm 52, 12207 Berlin
Tel. 7726055
Leitung: Frau Müller

✉ kommunikationszentrum-am-od@ba-sz.berlin.de
www.fb.com/kommunikations-zentrumamostpreussendamm
Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 17.30 Uhr

„Vielfalt Leben“ ist das Motto des Kommunikationszentrums am Ostpreußendamm.

- Neben Vorträgen und musikalischen Darbietungen steht die Begegnung und der Austausch von Menschen mit und ohne Flucht-Migrationserfahrung im Mittelpunkt.
- Die luftig gestalteten Räume der Villa am Ostpreußendamm laden zudem zu einem großen Angebot an Gruppenaktivitäten ein.
- Das Erdgeschoss ist für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer komplett erreichbar.
- Genießen Sie in den Sommermonaten den Garten zum Kaffeetrinken und vielleicht für eine Runde Tischtennis oder entspannen Sie in der freundlichen Atmosphäre des Hauses.

Termine zu aktuellen Veranstaltungen und Events erhalten Sie über diesen QR-Code

Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West

Hans-Sachs-Str. 4 d, 12205 Berlin, Tel. 84313114
Leitung: Herr Ohr
✉ bahnhof-lichterfelde-west@ba-sz.berlin.de
www.fb.com/buergertreffpunktbahnhof-lichterfeldewest
Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 17.30 Uhr

in Kooperation mit dem Förderverein Bürgertreffpunkt Bahnhof Lichterfelde West e. V.

Der Bürgertreffpunkt im historischen Bahnhofsgebäude hat sich bei seinen Gästen zu einem beliebten „Kulturbahnhof“ entwickelt.

- Mit anspruchsvollen Lesungen, feinster Musikkultur, gepaart mit etwas Theaterflair ist dieser Standort ein „angesagter“ Kulturstandort in Lichterfelde.
- Er verfügt gegenwärtig nur über einen größeren Veranstaltungssaal im Erdgeschoss sowie über einen Außenbereich, der als „Kaffeegarten“ auch für Gruppenaktivitäten genutzt werden kann.
- Die Räumlichkeiten sind für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer nur bedingt geeignet.

Die Freizeitgruppenangebote entnehmen Sie bitte der Broschüre „Wir treffen uns“, die in der Freizeitstätte erhältlich ist.

Termine zu aktuellen Veranstaltungen und Events erhalten Sie über diesen QR-Code

Hans-Söhnker-Haus

(ehem. Club Steglitz)

Selerweg 18-22, 12169 Berlin
Tel. 39501418
Leitung: Frau Knobloch
Ehrenamtl. Ansprechpartnerin: Frau Seydler

hans-soehnker-haus@ba-sz.berlin.de
www.fb.com/hanssoehnkerhaus
Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.30 – 17.30 Uhr

Das Hans-Söhnker-Haus im Herzen von Steglitz verfügt über

- einen Garten
- ein Pool-Billard-Zimmer, zwei Gruppenräume und einen Veranstaltungssaal.
- Zum vielfältigen kulturellen Angebot zählen u. a. Sprachkurse, Yoga, Gymnastik, Gesellschaftsspiele, Gedächtnistraining, verschiedene Tanzgruppen, Singen, Qigong, Literatur, Canasta, Schach, Bridge, Malen, Pool-Billard
- Jeden 1. und 3. Freitag laden wir Sie von 14-17 Uhr zum Tanznachmittag mit Live-Musik ein.

Termine zu aktuellen Veranstaltungen und Events erhalten Sie über diesen QR-Code

Treffpunkte in anderer Trägerschaft

- **AWO – Regionalbüro Steglitz**
  Osdorfer Str. 121, 12207 Berlin
  Tel. 713870-90/-50, Mo – Fr 11 – 13 Uhr
  „Frag die AWO“ – Informationen und Orientierung für Hilfesuchende jeden 1. Mo im Monat 16-18 Uhr, Bingo jeden Di 13.30-16 Uhr, Skat jeden Fr 13 – 17 Uhr
  Zehlendorf: Mörchinger Str. 116, 14169 Berlin
  Tel. 84592114 oder 713870-90/-50

- **DRK Berlin Süd-West SABB gGmbH**
  Düppelstr. 36, 12167 Berlin, Tel. 8048210
  Seniorenfreizeitstätte: Kiezoase, 12165 Berlin Schützenstr. 10, Öffnungszeiten: je nach Gruppenangebot Mo/Fr/Sa zwischen 10 – 16.30 Uhr

- **Ev. Paulus-Kirchengemeinde**
  Teltower Damm 6, 14169 Berlin, Tel. 809830
  Seniorentreff: Di im Gemeindehaus

- **Ev. Kirchengemeinde Petrus-Giesensdorf**
  Ostpreußendamm 64, 12207 Berlin
  Informationen zu den Seniorentreffs:
  Tel. 75519285 / 0152 24771634 (Küsterei)
  Sprechzeiten: Mo/Di/Fr 10 – 12, Do 17 – 19 Uhr

- **Kirchengemeinde Schönow-Buschgraben**
  Andréezeile 23, 14165 Berlin, Tel. 8154554
  Seniorenbetreuung: Tel. 84592698
  Sprechstunde: Mi 12 – 13 Uhr im Gemeindehaus

- **Kirchengemeinde Wannsee**
  Seniorentreff „Altes Schulhaus“
  Wilhelmplatz 1, 14109 Berlin, Tel. 8051650

- **Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V.**
  Treffpunkt Nachbarschaft
  Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
  Tel. 859951-363, Sprechzeiten: Do 10 – 12 Uhr
  ✉ treffpunkt-nachbarschaft@nbhs.de
  🌐 www.nbhs.de

- **Mittelhof e. V. – Villa Folke Bernadotte**
  Jungfernstieg 19, 12207 Berlin, Tel. 77059975
  ✉ folke.bernadotte@mittelhof.org
  Nachbarschaftscafé: Mo-Do 13 – 18, Fr 13 – 17 Uhr

- **Mittelhof e. V.**
  Stadtteilzentrum für Zehlendorf
  Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin
  Tel. 80197511
  ✉ kontakt@mittelhof.org
  🌐 www.mittelhof.org

- **Reha Steglitz gGmbH**
  Seniorengruppe „Spätlese“
  → Kamenzer Damm 1a, 12249 Berlin
  Tel. 2219160-0
  → Albrechtstr. 15, 12167 Berlin
  Tel. 22505460
  🌐 www.reha-steglitz.de

- **Diakonieverein Lankwitz**
  Café Sammeltasse
  Kaiser-Wilhelm-Str. 75 – 79, 12247 Berlin
  Tel. 7700000
  → Begegnung, Beratung, konkrete Hilfe, Musikveranstaltungen, Ausstellungen, Lesungen

- **Stadtteilzentrum Steglitz e. V.**
  Verein für soziale Arbeit
  Holsteinische Str. 39 – 40, 12161 Berlin
  Tel. 854011710
  ✉ info@stadtteilzentrum-steglitz.de
  🌐 www.stadtteilzentrum-steglitz.de

- **Hellenische Gemeinde zu Berlin e. V.**
  Griechisches Kulturzentrum
  Mittelstr. 33, 12165 Berlin, Tel. 7929587
  ✉ info@gr-gemeinde.de
  🌐 www.gr-gemeinde.de
  → Die Seniorengruppe trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat ab 17 Uhr.

- **Treffpunkt „Im-besten-Alter“**
  für Menschen in der zweiten Lebenshälfte
  Königstr. 25 – 27, 14109 Berlin
  Tel. 801058515
  ✉ wannsee@treffpunkt-im-besten-alter.de
  🌐 www.treffpunkt-im-besten-alter.de

MUSEUM KOMBIKARTE

4 MUSEEN 1 TICKET

Das Ticket ist aktuell für 14 € in den einzelnen Museen und Touristeninformationen erhältlich.

Filmmuseum Potsdam
Marstall, Breite Str. 1A
14467 Potsdam
Tel. 0331 2718112
www.filmmuseum-potsdam.de

Naturkundemuseum Potsdam
Breite Straße 13
14467 Potsdam
Museumsservice: Tel. 0331 2896707
www.naturkundemuseum-potsdam.de

Potsdam Museum
– Forum für Kunst und Geschichte
Am Alten Markt 9
14467 Potsdam
Tel. 0331 2896868
www.potsdam-museum.de

Brandenburg Museum
Am Neuen Markt 9
14467 Potsdam
Tel. 0331 6208550
www.https://gesellschaft-kultur-geschichte.de/brandenburg-museum

10.000 Ausstellungsobjekte

Filmmuseum Potsdam

Das Museum in Potsdams historischer Mitte präsentiert in der **ständigen Ausstellung TRAUMFABRIK** interaktiv und mit vielen Originalexponaten die wechselvolle Geschichte der Filmstudios in Babelsberg, sowie die verschiedenen Gewerke, die beim Vorgang der Filmherstellung beteiligt sind, von der ersten Idee bis zur Premiere. **Wechselnde Ausstellungen** eröffnen zusätzlich den Blick zu verschiedenen Medienthemen. Das **Kino** lädt zu Filmreihen mit internationalen Gästen oder Stummfilmvorführungen mit Live-Begleitung an der Welte-Kinoorgel ein. Das **Schaudepot** am Medienstandort Babelsberg gibt Einblick in die umfassenden Sammlungen.

Ausstellungen: Di – So 10:00 – 18:00 Uhr
Kino: Di – So ab 17:00 Uhr
Kinderkino: Sa + So 15:00 Uhr
Schaudepot: Do 15:00 – 17:00 Uhr

ACHTUNG! Das Museums-Kombiticket kostet ab 1.Juli.2026 14 Euro.

FILMMUSEUM POTSDAM

Marstall, Breite Str. 1a, 14467 Potsdam
Tel. 0331 2718112
www.filmmuseum-potsdam.de

Nachbarschaftseinrichtungen ***im Kiez***

- **Stadtteilzentrum Steglitz e. V. Kieztreff**
  Celsiusstr. 60, 12207 Berlin, Tel. 0173 5837273
  Di/Mi/Do 10 – 16 Uhr
  → Nachbarschaftseinrichtung, Café, Beratung, Kurs- und Gruppenangebote, Flüchtlingsarbeit

- **Gutshaus Lichterfelde**
  Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin
  Tel. 84411040 / 0172 5343875
  Mo 9.30 – 15 Uhr, Di/Do 10 – 16.30 Uhr,
  Mi 10 – 16 Uhr, Fr 11 – 15.30 Uhr
  → Nachbarschaftstreffpunkt, Café, Beratung Gruppen-/Kursangebote, Ausstellungen

- **Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Osdorfer Straße (KiJuNa)**
  Scheelestr. 145, 12209 Berlin
  Tel. 75516739 / 0172 7933670
  → Gruppen, Kurse, diverse Freizeitaktivitäten

- **Seniorenzentrum Scheelestraße**
  Scheelestr. 109/111, 12209 Berlin
  Tel. 0173 5837273, Di – Do 12 – 16 Uhr
  → Freizeitaktivitäten, Kaffeenachmittage, Pflegeberatung, Sport

- **Mittelhof e. V. Stadtteilzentrum**
  Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin, Tel. 80197511
  kontakt@mittelhof.org
  www.mittelhof.org
  → Nachbarschaftscafé, Selbsthilfekontaktstelle, Kurse/Seminare, Hilfs-/Beratungsangebote

- **Nachbarschaftshaus Lilienthal**
  Schütte-Lanz-Str. 43, 12209 Berlin
  Tel. 49805647 lilienthal@mittelhof.org
  → interkulturelles Familien- und Nachbarschaftszentrum mit dem Café Lilienthal,

- **Villa Folke Bernadotte**
  Jungfernstieg 19, 12207 Berlin, Tel. 77059975
  folke.bernadotte@mittelhof.org
  → Nachbarschaftscafé, Veranstaltungen, Kurse, Beratung

- **Mehrgenerationenhaus Phoenix**
  Teltower Damm 228, 14167 Berlin, Tel. 84509247
  mgh@mittelhof.org
  → Angebote für Jung & Alt, Sport, Beratung

- **Nachbarschaftsheim Schöneberg**
  Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
  Tel. 859951-100
  → Selbsthilfekontaktstelle, Tagespflege, Nachbarschaftscafé, ehrenamtlicher Besuchsdienst, Hospizdienst u. a.

- **Nachbarschaftshilfe Steglitz-Zehlendorf „füreinander nah“**
  Berlinickestr. 9, 12165 Berlin, Tel. 27979727

- **Theater der Erfahrungen**
  Vorarlberger Damm 1, 12157 Berlin, Tel. 8554206
  www.theater-der-erfahrungen.nbhs.de
  → Mobiles Laientheater, Theaterarbeit von und mit Senioren, Workshops für Senior:innen und Schulklassen

Seniorenuniversität

Ihr Berufsleben nähert sich dem Ende oder es liegt hinter Ihnen? Sie suchen abwechslungsreiche Anregungen zur Freizeitgestaltung oder Sie möchten lernen, was Sie schon immer interessierte? Am liebsten in Gesellschaft mit gleichgesinnten Menschen?
pro seniores e. V. bietet Ihnen ein umfangreiches Angebot an Vorlesungen, Kursen und Seminaren in unterschiedlichen Fachgebieten. Verständlich, unkompliziert, unterhaltsam und für jedermann. Willkommen sind alle Personen, die an unseren vielseitigen Lehrangeboten interessiert sind. Aktuelle Informationen z. B. über neue Kursprogramme und freie Plätze erhalten Sie jederzeit auf unserer Homepage.

- **pro seniores. Verein zur Förderung der Seniorenuniversität Berlin e. V.**
  Friedrichstr. 95, 10117 Berlin, Tel. 20678415
  (Sitz: Georgenstr. 35, Raum 607, 10117 Berlin)
  Geschäftszeiten: Di/Do 9.00-12.00 Uhr
  info@proseniores-berlin.de
  www.proseniores-berlin.de

Das Schloss Glienicke

Vom Wirtschaftshof zum **Besucherzentrum**

In den denkmalgeschützten Gebäuden und Freianlagen des ehemaligen Wirtschaftshofs von Schloss Glienicke entsteht seit Ende Mai 2026 bis voraussichtlich 2029 ein neues Besucherzentrum – an einem der geschichtsträchtigsten Orte Berlins und der deutschen Teilung. Das Gebäudeensemble an der Grenze zwischen Berlin und Potsdam soll dabei künftig als Berliner Eingangsportal für das UNESCO-Welterbe „Schlösser und Parks von Potsdam und Berlin“ fungieren.

Umfassend soll das touristische Informations- und Serviceangebot sein. Initiiert wurde das Projekt vom Bezirk Steglitz-Zehlendorf, der über die Wirtschaftssenatsverwaltung auch die Finanzierung durch Fördermittel aus dem Bund-Länder-Förderprogramm zur Gemeinschaftsaufgabe „Verbesserung der regionalen Wirtschaftsstruktur“ (GRW) sichern konnte. Grün Berlin übernimmt die Bauherrenfunktion und das Gesamtprojektmanagement.

Behutsam wird saniert. Das wertvolle Denkmalensemble soll als Besucherzentrum mit Gastronomie genutzt werden. Der Komplex, der nach Plänen von Ludwig Persius ab 1843 um beziehungsweise neugebaut wurde, umfasst das Turmgebäude, die Remise und die Konditorei. Im Innenhof des Ensembles entstehen rund 60 Sitzplätze für die Außengastronomie. Zudem soll die Durchfahrt im Turmgebäude als historischer Hauptzugang zum angrenzenden Park und Schloss Glienicke wiederhergestellt werden.

Wissen entspannt erleben

Kunst · Kultur · Musik
Natur · Umwelt · Gesundheit
Architektur · Baugeschichte
Literatur · Sprache · Theater
Geschichte · Digitale Medien
Philosophie · Psychologie
Naturwissenschaften

Anerkannter Träger der Erwachsenenbildung

Bildungsangebote für die ältere Generation

Start im Januar oder September:

Seminare
Vorträge
Kurse
Exkursionen
Spaziergänge
Führungen

Lernen Sie uns kennen

pro seniores
Verein zur Förderung der Seniorenuniversität Berlin e.V.

Telefon 030 20 67 84 15
E-Mail info@proseniores-berlin.de
Internet www.proseniores-berlin.de

Das Naturschutzgebiet Pfaueninsel ist als Fauna-Flora-Habitat gemeldet.

Die Pfaueninsel in der Havel

Vom Alltag entrückt

Als sich König Friedrich Wilhelm II., der Nachfolger von Friedrich II. dem Großen, 1790 entschlossen hatte, ein kleines Schloss auf der Pfaueninsel bauen zu lassen, kannte er diesen wunderschönen Flecken Erde bereits. Schon 20 Jahre zuvor hatte der spätere König sich mit seiner Mätresse Wilhelmine Enke (von der er sich trotz anderer Heiraten und Liebesbeziehungen zeit seines Lebens nie trennte) für eine sinnliche Auszeit auf die verwilderte Insel übersetzen lassen. Damals nannte sich das Eiland noch Caninchenwerder, weil hier einst eine Karnickelzucht angelegt war. Außerdem betrieb der Alchimist Johannes Kunckel auf der Insel ein Geheimlabor, um an der Herstellung von Glas zu experimentieren. Beides lag 100 Jahre zurück, als mit dem Bau des weißen Schlosses begonnen wurde. Hierzu ließen sich der „dicke Lüderjahn“ und die „schöne Wilhelmine“, wie die beiden im Volksmund genannt wurden, für das Schlösschen und die Meierei von englischen und französischen Vorbildern inspirieren. Obendrein wurden fremdländische Bäume und Sträucher gepflanzt, exotische Tiere beheimatet (die 1842 als Grundausstattung an den Berliner Zoo gingen) und nicht zuletzt die namensgebenden und heute noch anwesenden Pfauen angesiedelt. Die Freude über das paradiesische Anwesen währte allerdings nicht lange. Friedrich Wilhelm II. verstarb 1797 und Wilhelmine von Lichtenau (der König hatte sie 1796 geadelt) wurde wegen angeblichen Hochverrats verbannt. Unter Friedrich Wilhelm III. und seiner Frau, Königin Luise, wurde die Insel landschaftlich genutzt, jedoch das Flair eines malerischen Landschaftsparks erhalten.

Schon 1821 konnte die Insel an einigen Tagen der Woche und unter der Voraussetzung, dass der König nicht da war, vom Volk besichtigt werden.

> Die Pfaueninsel kam außer Mode, so sagt’ ich, aber wenn sie auch nicht Sommerresidenz mehr war, so zählte sie doch noch immer zu jenen bevorzugten Havelplätzen...“
>
> *Theodor Fontane (über die Geschichte und den Wandel der Insel):, Notiz vom Juli 1852*

Das Schloss erstrahlt in neuem-alten Glanz.

200 verschiedene historische Rosensorten blühen auf der Insel

50 bis 100 Pfauen leben auf der Insel.

Führungen starten meist stündlich

Das Teezimmer im Schloss.

Der Treppenturm im Schloss.

Weil das Zentrum Potsdams nur fünf Kilometer Luftlinie entfernt ist, gehen nicht wenige davon aus, dass die Pfaueninsel zur brandenburgischen Hauptstadt gehört, doch sie liegt im Ortsteil Wannsee und ist damit (wenngleich knapp) eine echte Berlinerin. Kolportiert wird auch, dass der Berliner Senat unter Willy Brandt hier ein Kernkraftwerk errichten wollte. Es ist zwar wahr, dass es Pläne gab, Berlin energieautark zu machen, doch das sollte an anderer Stelle passieren. Wahr ist dagegen, dass etliche Edgar Wallace-Filme hier gedreht wurden. Das Kavaliershaus und der englisch inspirierte Landschaftspark bilden eine großartige Kulisse. *Christian Hentschel*

TICKETS FÜR BESUCHER

Besuche sind täglich von 10.00 bis 18.00 (im Winter bis 16.00 Uhr) möglich. Seit 2025 werden nach mehrjähriger Sanierung auch wieder Führungen durchs Schloss angeboten. Die Insel ist ausschließlich mit einer kleinen Fähre zu erreichbar, die alle 15 min anlegt. Tickets für die Schlossführungen sind ausschließlich vor Ort am Besuchstag erhältlich. Fährtickets können Sie vorab bequem von zuhause aus buchen.

www.spsg.de/schloesser-gaerten/objekt/pfaueninsel

GENIESSEN, FEIERN UND TAGEN

Mit Blick auf die Pfaueninsel | **blockhaus-nikolskoe.de**

BLOCKHAUS NIKOLSKOE

Blockhaus Brunch

27.9. | 04., 11, 18. und 25.10.

1., 8., 15. und 22.11. von 11–14 Uhr

Aktuelle Termine auf unserer Website

Das Museumsdorf Düppel

Ein lebendiges Stück ***Mittelalter***

Das Museumsdorf Düppel – ein einzigartiges Freilichtmuseum, nur jeweils wenige Busminuten von den S-Bahnhöfen Zehlendorf und Mexikoplatz entfernt – zeigt, wie es etwa vor 800 Jahren in Berlin und Umgebung ausgesehen haben könnte. Und zwar am Originalschauplatz. In den 1930er Jahren war die Gegend noch von Ackern und Tümpeln geprägt. Und hier machte Horst Trzeciak im Frühling 1939 einen ungewöhnlichen Fund. Der Zehlendorfer Schüler entdeckte einige mittelalterliche Scherben und übergab sie dem Berliner Museum für Ur- und Frühgeschichte, das die historischen Tonscherben für viele Jahre im Depot aufbewahrte.

Zwar wurde vermutet, dass es auf dem Düppeler Feld eine Siedlung gegeben haben könnte, doch es passierte fast 30 Jahre erst einmal nichts. Schließlich begannen 1967 unter der Leitung von Adriaan von Müller die ersten Grabungen. Zum Vorschein kam eine hufeisenförmige Dorfanlage mit Siedlungsspuren wie Hausgrundrisse, Brunnen, Zäune und Alltagsgegenstände. Die dazugehörigen Untersuchungen lassen vermuten, dass die Siedlung zunächst ein Rastplatz zwischen Saarmund und Spandau war und erst dann zum Dorf wurde.

Allerdings bestand das Dorf nur etwa 50 Jahre. Ein Pferdekopf, der im Brunnen gefunden wurde und symbolisch für die Vergiftung des Brunnenwassers steht, spricht dafür. Ebenso wurde erkannt, dass Slawen und Deutsche hier offenbar im friedlichen Miteinander gelebt haben.

> Heute ist das Museumsdorf ein grüner Ort der Stadtgeschichte, für Freizeit, ehrenamtliches Engagement und Forschung.“
>
> *Dr. Julia Heeb, Kuratorin*

Während weiterer Ausgrabungen entstand die Idee, hier ein Freilichtmuseum zu eröffnen, das den verklärten Blick aufs Mittelalter korrigiert. 1975 war es soweit. Hierzu gründete sich der „Förderverein Museumsdorf e. V.“, deren Mitglieder in den Folgejahren das Mittelalterdorf mit seinen Häusern, Brunnen und Öfen rekonstruierte. Zudem wurde auch die Landschaft der damaligen Zeit nachempfunden. Archäologische Pollen- und Gräser-Funde machten das möglich. Ebenso sind hier alte Nutztierrassen zu Hause, beispielsweise die seltene Schafsrasse „Skudde“ oder das Düppeler Weideschwein, das durch „Rückzüchtung“ eine frühere Form des Hausschweins präsentiert.

Seit 1995 gehört das generationsübergreifende Museum zu den Standorten des Stadtmuseums Berlin. Doch die Ehrenamtler sind nach wie vor unabdingbar. Wer Lust hat, zum Beispiel zu gärtnern, zu schmieden oder zu brauen, kann sich beim Förderverein melden. Alle anderen sind ebenso dazu eingeladen, dem lebendigen Museum (mal wieder) einen Besuch abzustatten. Man schaut nicht auf die Geschichte, sondern man ist mitten drin.

Christian Hentschel

© Stadtmuseum Berlin / Christian Kielmann

© Michael Setzpfandt (8)

INFOS FÜR BESUCHER

- → **Museumsdorf Düppel**. Clauertstraße 11, 14163 Berlin
- → Öffnungszeiten: **14. März – 1. November 2026**
  Sa+So+Feiertage | 10–18 Uhr (zusätzlich Sonderöffnungszeiten)
  In den Sommerferien täglich geöffnet (außer Mittwoch)
- → **Laufende Mitmach-Aktivitäten** (an allen Öffnungstagen):
  Historische Kinderspiele, Bogenschießen
- → **Alte Handwerkstechniken:** Der Förderverein führt regelmäßig Töpfern, Spinnen, Weben, Drechseln oder Schmieden vor.
- → **Imkereivorführungen:** „Wie der Honig ins Glas kommt“
- → **Große Feste & Märkte** im Jahresverlauf
  (z. B. Frühlingsfest, Erntefest, Martinsfest, Winterleben)
- → **Dauerausstellung:** „Leben im Mittelalter“ – Mitmach-Stationen zum Riechen, Tasten und Ausprobieren, Hörstationen (sechs fiktive Dorfbewohner erzählen aus ihrem Leben) und ein Zeitstrahl über die Landschaftsentwicklung.
- → **Eintritt:** 6,- EUR
  Eintritt frei (unter 18 J.) oder mit Ermäßigung

https://www.stadtmuseum.de/museum/museumsdorf-dueppel

Bibliothekarin Renate Zimmermann ging mit einem Plan in Rente

*Die Frau, die **alle Straßen Berlins** sehen will*

Mit ihrem Renteneintritt hatte Bibliothekarin Renate Zimmermann (66) einen Plan gefasst: Alle Straßen Berlins abzuwandern! Dienstags und donnerstags, bei jedem Wetter, geht sie auf Wanderschaft, montags, mittwochs, freitags wird vor- und nachgearbeitet. Die Idee, die jemand in New York verwirklichte, hatte sie gleich fasziniert. „Mach mal“, sagte ihr Mann, der zwar schon zu Hause ist, aber „Knie hat“.

Unterwegs in Dahlem mit dem rbb

In Steinstücken ging es im Januar 2026 los. im Juni ist den Bezirk abgewandert. Von West nach Ost will sie sich vorarbeiten, von dem ihr Unbekannteren bis nach Marzahn-Hellersdorf, „wo ja auch mancher überrascht ist, wie schön grün es ist“. Also lässt sie sich überraschen. Sie hofft immer auf schöne Häuser, bemerkenswerte Architektur, Begegnungen unterwegs.

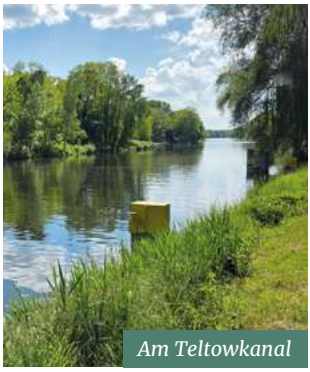
„Es geht mir immer noch sehr gut und ich bin nach wie vor mit Begeisterung dabei, die Stadt zu erwandern. Kopf und Füße sind in Bewegung – was will man mehr?“, berichtet sie uns. „Auf jeder Tour mache ich zwischen 100 - 150 Fotos, die ich ja dann auch in meinem Blog dem jeweiligen Tourenbericht hinzufüge.“

Sie hat uns ein paar schöne Fotos ausgewählt. Am 29. Juni war sie eingeladen, anlässlich der Berliner Seniorenwoche in der Gottfried-Benn-Bibliothek (Zehlendorf), einen Vortrag zu halten über ihre Wanderungen.

Viele Menschen haben mich auf einen Kaffee „unterwegs eingeladen und es gibt immer mehr Anwärter zum Mitlaufen. Dadurch habe ich schon viele interessante Menschen kennengelernt“, berichtet Renate Zimmermann. Sogar Radio, Presse und Fernsehen haben sich auf sie gestürzt, „was ich in dieser Größenordnung niemals erwartet habe. Nun kann ich gar nicht mehr zurück – es wissen zu viele davon und verfolgen auch meine Fortschritte.“ Ein kleines Mikro zum Anstecken hat sie übrigens auch dabei. Da lassen sich Notizen festhalten – und vielleicht will ihr ja auch jemand etwas aufsprechen. 15 km am Tag sind geplant. Die Berlin-Wanderschaft könnte damit sieben, acht Jahre dauern, aber wer weiß?

Birgit Nößler

Wer will, kann mitlaufen oder Renate Zimmermann unterwegs treffen und Interessantes berichten. Anmeldung bitte bei renate-zimmermann.com



Am Teltowkanal

Das Schweizer Viertel

Unterwegs mit Pauline Held von der Augsburger Allgemeinen

© Renate Zimmermann (4)

Busreisen & Tagesfahrten

Ihr preiswerter Busreiseveranstalter
ThoVer-Reisen e.K.
1987

Inh. Melanie Pohl Rubensstr. 17 12159 Berlin
Infos & Buchungen: Tel: 030/ 855 55 64

Wir bieten Ihnen seniorengerechte Reisen und Tagesfahrten
Alle Tagesfahrten u. Reisen werden von qualifizierten Reiseleitern begleitet!

Individuelle Angebote für Ihre Gruppe, Ihr Seniorenwohnheim, Ihren Club oder Verein!

Ein kleiner Auszug aus unseren Reise Angeboten 2026

Ab 6 Tagen Taxi - Service inklusive

15 Tage Kurreise Bad Bük/ Ungarn
26.09. - 10.10.26 HP, Thermen - Nutzung, Bademantel, Reisel, Taxi DZ: 1600,00 €

8 Tage Dreiländerfahrt Faaker - See in Kärnten
04. - 11.10.2026 Hotel, HP. alle Ausflüge, Programm, Reisel, Taxi. DZ: 1200,00 €

8/15 Tage Kururlaub in Kolberg an der polnischen Ostsee
24.10. - 31.10. o. 31.10. - 07.11. o. 24.10. - 07.11.2026 An- und Abreise,* Hotel/ HP. 3 Kuranwendungen Tag, Taxi 8 Tage DZ: 590,00 €/ 15 Tage 990,00 €***

6 Tage Die Eifel - Fachwerkstädte, Vulkane und Kraterseen
25. - 30.10.2026 Achat Hotel in Monschau, HP, Reisel. Programm, Ausflüge, Taxi DZ: 890,00 €

5 Tage Pyramidenanschub in Oberwiesenthal - mit Seiffen und Freiberger Dom
22. -26.11.2026 Ahorn Hotel inkl. HP, Ausflüge, Unterhaltung, RL DZ: 560,00 €

8 Tage Single Auszeit im Advent auf Rügrn in Binz
28.11. - 05.12.2026 IFA Hotel inkl. HP, Bus An- und Abreise, Taxi, EZ/DZ: 570,00 €

4 Tage Fehmarn im Advent mit Kopenhagen und Lübeck
13. - 16.12.2026 IFA Hotel inkl. HP, Badelandschaft, Fähre Dänemark, RL DZ: 550,00 €

6 Tage Weihnachtstage in Bad Kissingen
22. - 27.12.2026 Hotel inkl. HP, kl. Präsent, An- und Abreise, Schwimmbad, Taxi DZ: 780,00 €

11 Tage Weihnachts- und Silvester in Bad Füssingen
22.12.2026 - 02.01.2027 ****Hotel inkl. HP, kleines Präsent, Ausflüge, Programm, Schwimmbad, Silvesterveranstaltung m. Tischgetränken bis 21 Uhr, Taxi DZ: 1800,00 €

4 Tage Silvesterreise ins Blaue
30.12.2026 - 02.01.2027 Hotel inkl. HP, Silvesterfeier mit Musik, Ausflüge, RL DZ: 750,00 €

Ein kleiner Auszug aus unseren Tagesfahrten Angeboten 2026

Fr., 28.08.2026 Ein ganzer Tag auf der Müritz und weitere Seen - ThoVer- chartert ein Schiff
Busfahrt, gr. Müritzrundf.inkl. Seemannsmusik, Seemannsbuffet, Kaffeegedeck,Reiseleitung. **Preis: 120,00 €**

Do, 10.09.2026 Zum Polnischen Wochenmarkt Slubice
Busfahrt **Preis: 25,00 €**

Sa, 03.10.2026 Einmal Antarktis und zurück - Panometer Leipzig
Busfahrt, Mittagessen, Einritt und Führung, ThoVer-Reiseleitung **Preis: 81,00 €**

Fr,16.10.2026 o. Fr, 23.10.2026 Räucherfisch und bunte Drachen in Warnemünde
Busfahrt, Reiseleitung **Preis: 45,00 €**

Mi, 11.11.2026 Überraschungsfahrt zum Martinsgansessen
Busfahrt, Martinsgansessen, Kaffeegedeck, ThoVer-Reiseleitung **Preis: 88,00 €**

Mi, 02.12.2026 Adventsschlemmen im Hotel Gutenmorgen „alles inklusive“
Busfahrt, Adventsbuffet inkl. Getränken, weihn. musik. Unterhaltung, Kaffeegedeck, RL **Preis: 97,00 €**

Mo, 07.12.2026 Knuddelige Wollgesichter und Gänsebraten in der Schlemmerstube Kolkwitz
Busfahrt, Likör, Gänsebratenessen, Alpakafarm, Kaffeegedeck m. Stollen, Reiseleitung **Preis: 87,00 €**

Fr, 18.12.2026 Unsere sehr beliebte ThoVer - Weihnachtsfeier
Busfahrt, weihn. Mittagesssen, weihnachtl. Musik und Tanz mit Ines&Tom, Kaffeegedeck, Besuch vom Weihnachtsmann, kleines Weihnachtsgeschenk, ThoVer Reisebegleitung **Preis: 89,00 €**

Fr, 25.12.2026 1. Weihnachtsfeiertag bei Familie Gutenmorgen
Busfahrt, Weihnachbuffet, Getränke, Glühwein, Kaffeegedeck,kl. Präsent, Reiseleitung **Preis: 115,00 €**

Sa, 26.12.2026 2. Weihnachtsfeiertag am Storkower See
Busfahrt, Weihnachsmenü, Alleinunterhalter, Kaffeegedeck,kl. Präsent, Reiseleitung **Preis: 95,00 €**

Bestellen Sie sich kostenlos unsere aktuellen Reiseangebote

In Erinnerung an Lou Scheper-Berkenkamp

Neue **Gedenktafel** *in Schlachtensee*

1985, im Zuge der Vorbereitungen zur zwei Jahre später stattfindenden 750-Jahrfeier der Stadt, wurde in Berlin (West) die erste „Berliner Gedenktafel“ eingeweiht. Mit der ersten Tafel in Steglitz-Zehlendorf wurde ein Jahr später der Schriftsteller Nikos Kazantzakis geehrt, der mit seinem Roman „Alexis Sorbas“ weltberühmt wurde und seit 1920 drei Jahre lang in Steglitz lebte. Inzwischen gibt es im Bezirk fast 100 Gedenktafeln. Die neueste, die Nummer 96, ist der 1901 geborenen Künstlerin Lou Scheper-Berkenkamp gewidmet. Die Tafel wurde im Mai 2026 an ihrem ehemaligen Wohnort in Schlachtensee, Bogotastraße 18, angebracht. Dort lebte die Malerin, Farbgestalterin, Kinderbuchautorin, Illustratorin und Kostümbildnerin von 1962 bis zu ihrem Tode im Jahr 1976. Sie gehörte zu den ersten Frauen, die am Bauhaus Weimar immatrikulierten. Hier lernte sie auch ihren späteren Ehemann Hinnerk Scheper kennen, mit dem sie 1925 nach Dessau ging und eins der Meisterhäuser des Bauhauses bewohnte. Nach einem Jahr in Moskau und einem weiteren wieder in Dessau zog das Paar mit seinen mittlerweile zwei Kindern 1932 nach Berlin, wo Lou Scheper-Berkenkamp als freie Malerin arbeitete.

Ab 1948 begann sie, von ihr selbst illustrierte Kinderbücher zu veröffentlichen und nach dem frühen Tod ihres Mannes, 1957, übernahm sie dessen Aufgabenbereich in der Farbgestaltung der Berliner Architekturszene. So zeichnet Lou Scheper-Berkenkamp für die Farbgestaltung der Innenräume der Berliner Philharmonie und der Walter-Gropius-Schule verantwortlich.

Eine Illustration von Lou Scheper-Berkenkamp

WUSSTEN SIE SCHON?

Über 3800 Berliner Gedenktafeln

In Berlin gibt es über 3.800 Gedenktafeln, die an historische Personen, Ereignisse und Orte erinnern, viele davon mit Bezug zur NS-Zeit und politischer Verfolgung. Berliner Gedenktafeln sind öffentliche Ehrungen oder Mahnungen, die an Gebäuden, Denkmälern oder freistehend angebracht sind. Sie erinnern an Personen, historische Ereignisse oder Orte und bestehen aus unterschiedlichen Materialien. Die Tafeln können sowohl informativ als auch symbolisch gestaltet sein und sind meist öffentlich zugänglich, teilweise jedoch nur eingeschränkt sichtbar, z. B. in Innenhöfen oder Kirchenfluren.

Die offizielle Datenbank:
www.gedenktafeln-in-berlin.de

Zum 80.Todestag von Heinrich George

Der Star vom Kleinen Wannsee

Als sich Heinrich George mit seiner Frau, der Schauspielerin Berta Drews, 1931 in der frisch erworbenen Villa in der Bismarckstraße 34 am Kleinen Wannsee niederlässt, ist er bereits ein bekannter Schauspieler. Schon mit 19 Jahren – das war 1912 – ist George in einer Operette zu erleben, 1921 spielt er in seinem ersten Film. Kurze Zeit später zählt Georg Schulz – wie George bürgerlich hieß, erst 1932 wurde sein Name offiziell geändert – zu den populärsten Schauspielern der Weimarer Republik. So spielt er in Filmklassikern wie „Metropolis“ (1926) und „Berlin – Alexanderplatz“ (1931). Gleichsam bleibt er dem Theater treu, beispielsweise ist er zwischen 1925 und 1929 an der Volksbühne fest engagiert. Auch privat läuft es für den Mimen bestens: 1931 wird der erste Sohn geboren (der spätere Fotograf Jan George), 1933 heiratet er Berta Drews und fünf Jahre später bekommt das Paar den zweiten Sohn: Götz George, der ebenso ein erfolgreicher Schauspieler wird. Nicht zuletzt engagiert sich George politisch – in der KPD. Zu seinen engeren Kontakten zählen auch Johannes R. Becher und Ernst Toller.

Doch mit der Machtergreifung der Nationalsozialisten arrangiert er sich mit deren künstlerischen Vorgaben. „Ich hatte die Wahl, entweder auf meine Karriere zu verzichten und möglicherweise ins Gefängnis zu kommen oder mich irgendwie mit dem faschistischen Regime zu arrangieren“, erklärt der Schauspieler später in einer Vernehmung. Ein Weg, den beispielsweise auch Heinz Rühmann oder Johannes Heesters einschlugen. George spielt in Propagandafilmen wie „Hitlerjunge Quex“ oder „Jud Süß“. Schließlich wird er 1937 zum „Staatsschauspieler“ sowie 1938 zum Intendanten des Schiller-Theaters ernannt. In letzterer Funktion verschafft er regimekritischen Künstlern Engagements. Allerdings bewahrt es ihn nicht vor seinem tragischen Lebensende.

© Bundesarchiv/Bruno Waske

Heinrich George mit Dogge Fellow in den 1930ern vor dem Haus in Wannsee.

Im Mai 1945 wird Heinrich George wiederholt verhaftet. Der sowjetische Stadtkommandant Nikolai Bersarin übergibt ihm einen sogenannten „Schutzbrief“, doch der Generaloberst stirbt Mitte Juni bei einem Motorradunfall. Damit ist die Protektion des Stars aufgehoben. Nach einem Monat Untersuchungshaft wird George in das sowjetische Speziallager Hohenschönhausen eingewiesen und von dort in das ehemalige KZ Sachsenhausen überstellt. Inzwischen hat der beleibte Mann über 40 Kilogramm abgenommen. Am 25. September 1946 stirbt der Schauspieler mit nur 52 Jahren an den Folgen einer Blinddarmoperation.

Berta Drews hat 1959 ein Buch über ihren Mann geschrieben und als sein Leben 2012 verfilmt wurde, war Götz George in der Rolle seines Vaters zu erleben. Georges Söhne sorgten auch dafür, dass – nachdem man seine Gebeine in einem verwilderten Waldstück bei Sachsenhausen fand – er 1995 auf dem Friedhof Zehlendorf beigesetzt wurde. Es ist als Ehrengrab des Landes Berlin gelistet. In der Villa in der Bismarckstraße lebte die Witwe mit den Kindern noch bis 1956, dann wurde das Anwesen verkauft. Götz George blieb übrigens bis zu seinem Tod (2016) Zehlendorfer und bewohnte zuletzt ein Haus in der Nähe des Schlachtensees.

Christian Hentschel

Im griechischen Kulturzentrum ist viel los, es gibt auch spezielle Angebote für die Generation 55+

© privat

Die Hellenische Gemeinde in Steglitz ist multikulturelles Kulturzentrum und Begegnungsstätte

Gemeindefeste, ***Seniorengruppen****, Wohlfühlort*

Viele denken bei der Hellenischen Gemeinde zu Berlin an eine kirchliche Gemeinde – doch die Hellenische Gemeinde ist ein aktiver Verein und eine gesellschaftliche Gemeinde. Im Griechischen werde mit dem Wort „Gemeinde" nicht unbedingt Kirche verbunden, klärt Vorstandsmitglied Evagelos „Gelli" Tsiaplis auf. Die Hellenische Gemeinde zu Berlin e.V. sei soziokulturelles Kulturzentrum und Begegnungsstätte. Menschen aus ganz Berlin nutzen die Angebote: „Die Griechen leben verteilt in der ganzen Stadt. Deutsche kommen sowieso, aber auch Osteuropäer, türkische oder arabischstämmige und Menschen anderer Nationalitäten." Am Sonntag nach dem Gottesdienst in der griechisch-orthodoxen Gemeinde nebenan schauen natürlich auch viele auf einen Kaffee, eine Suppe oder einen Plausch vorbei.

Vereinshöhepunkte sind die Gemeindefeste, die – außer im Sommer – monatlich stattfinden. Aber auch die regelmäßigen Gruppen sind gut besucht, in denen gemeinsames Kaffeetrinken, Reden, Essen, Musikmachen oder -hören, Tanzen oder Ausflüge angesagt sind. Es gibt eine Seniorengruppe, eine Selbsthilfegruppe 55+, Infoabende zu Gesundheitsthemen in Kooperation mit dem Griechischen Ärzteverein, psychologische Beratung „speziell für Ältere, deren Kinder vielleicht weggezogen oder deren Partner verstorben sind." Auch Beerdigungen von verstorbenen Griechen ohne Familie in Berlin oder Deutschland werden von der Gemeinde organisiert und finanziert. Das Kulturzentrum beherbergt viele weitere griechische Vereine, ist Ort zum Wohlfühlen. Im Sommer lässt es sich prima im Garten plauschen.

Von der Bewerbung bis zur Rente

Als Lehrer sind Gelli Tsiaplis Bildungsangebote besonders wichtig. Er klärt über Bewerbungen und das deutsche Schulsystem auf, etwa über den Brauch der Zuckertüte, der in Griechenland nicht verbreitet sei: „Wer will schon sein Kind ohne Zuckertüte in die Schule schicken?"

Aufgebaut wurde eine Bibliothek mit griechischen Büchern und Büchern über Griechenland, es gibt

Evagelos „Gelli“ Tsiaplis, Lehrer und Vorstandsmitglied, kümmert sich um Bildungsangebote in der Hellenischen Gemeinde, hier beim Vorlesen in der Bibliothek

> Heimat ist für mich hier und da.“
>
> *Evagelos „Gelli“ Tsiaplis von der Hellenischen Gemeinde zu Berlin e. V.*

eine Vorlesereihe „Märchen mit Sinn“ – und neuerdings werden auch in der Ingeborg-Drewitz-Bibliothek und in der Bibliothek am Wasserturm monatlich griechische Märchen vorgelesen. Bei der Rentenberatung der Hellenischen Gemeinde gehe es oft um Menschen, die in Deutschland und Griechenland gearbeitet haben und in beiden Ländern Renten beziehen. „So makaber es klingt, manche müssen sich regelmäßig melden.“ Als im Frühjahr 2026 in der Mittelstraße die Lebensleistung der griechischen Gastarbeiterinnen gewürdigt wurde, war auch der griechische Botschafter vor Ort.

„Heimat ist für mich hier und da“ – in Lübeck, wo er geboren wurde, genauso wie in Griechenland, wo die Familie herkommt. So wie bei vielen in der Hellenischen Gemeinde war auch die Familienplanung der Tsiaplis eine andere. Die Rückkehr nach Griechenland: beschlossene Sache.

Gelli Tsiaplis besuchte parallel zur deutschen drei Stunden am Tag die griechische Schule. „Das hat mir erst ermöglicht, griechisch lesen und schreiben zu können und dann in Griechenland zu studieren.“ In Folge der Wirtschaftskrise wurden nach seinem Studienende dort keine Lehrer eingestellt. Ein Stipendium des Deutschen Bundestages führte ihn nach Berlin, wo er seine Frau Josefine kennenlernte und heute als Grundschullehrer für Deutsch, Mathe und Englisch tätig ist. Seine Eltern wohnen inzwischen wieder in Griechenland.

Eine Aufgabe für seine Klasse?

Wer weiß, vielleicht lebt die junge Familie eines Tages in Griechenland, vielleicht wird Berlin zur dritten Heimat. Womöglich kann Gelli bald nicht nur den norddeutschen und den Dialekt der griechischen Heimat sprechen, sondern auch Berlinerisch? Es ihm beizubringen, wäre doch eine Aufgabe für die Kinder seiner Klasse.

Birgit Nößler

■ **Hellenische Gemeinde zu Berlin e. V.**
Mittelstraße 33, 12167 Berlin, Tel. 030 7929587
www.gr-gemeinde.de

Lösungswort: Gesucht wird der Name eines Berliner Seniorenkabarett.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Drei Gewinner des Kreuzworträtsels können sich jeweils über ein tolle **Kochbroschüre** freuen. Einsendungen bis **01.12.2026** an: aperçu Verlagsgesellschaft mbH ✉ info@verlag-apercu.de Gubener Str. 47, 10243 Berlin, **Kennwort: Rätsel Journal 55plus Steglitz-Zehlendorf 2026** (Keine Bargeldgewinne. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)

Björn Schulz STIFTUNG
30 Jahre voller Leben

Eigene Werte sinnstiftend weitergeben und weit in die Zukunft unterstützen, was einem am Herzen liegt.

Seit 30 Jahren macht die Björn Schulz Stiftung die Welt zu einem besseren Ort für Familien mit schwerstkranken Kindern.

Gutes tun und wirksam helfen. Zukunft stiften per Testament!

Wir unterstützen Sie bei der Regelung Ihres Nachlasses. Wir begleiten Sie bei der Testamentserstellung mit fachanwaltlichem Rat und erfüllen Ihre letzten Wünsche in der Abwicklung Ihres Nachlasses.

Silke Schander
T: 030 39 89 98 22
E: s.schander@bjoern-schulz-stiftung.de
www.bjoern-schulz-stiftung.de

DZI Spenden-Siegel

Stationäre und ambulante Kinder- und Jugendhospizarbeit seit 1996

Anhöhe in Berlin

Psyche / Ex-Herthaner

Kfz. für Berlin

Pflanzengattung

Selten

Kurzwort für Sozialdemokraten

Auerochse / griech. Vorsilbe

Auf diese Weise / Ort bei Berlin

Roman von Stephen King

ehem. Berl. Politikerin / dt. Schauspieler

Staat in Asien

14

Fluß in Berlin

Wasserwirbel / Fluß in den Niederlanden

Bantustamm / span. Artikel

4

Fernsehserie der 70er Jahre

17

Hühnerprodukt / Computerbegriff

8

US-Schauspieler der 50er Jahre

Universum

ehem. Eishockey Bundestrainer

10

… & Tina Turner

englische Prinzessin (†)

Spielkarte / Präposition

kirchl. Zelebrationsspeise

15

Berliner Band der 80er Jahre

3

Kfz. für Augsburg

Abk. für Löschwasserentnahmestelle

Länderzeichen für Ghana

Begriff der Tiewelt / Staat im Orient

Römische Zahl für 50

Augenblick / Strom in Afrika

Staat in Europa

Präposition / Bibl. Figur

Küchengerät

Eine Norne / franz. Artikel

dt. Entertainer (†)

Ferment

11

Präposition / Ortsteil von Berlin

engl. für Wechselstrom

7

Abk.Nummer / weibl. Vorname / Musikinstrument

5

Vorname des Malers Nolde

Abk. für Halbpension

Berliner Rockband

2

Kfz. für Hannover

Stoffart / Abk. für Langspielplatte

Gewährleistung, Geldwesen

Initialen Dylans

Stadt in Tschechien / Männervorname

Gewürz

Ort bei Berlin / Premier von Pakistan (Khan)

weit, dick / Ortsteil von Berlin

9

russische Tageszeitung

Abk. für Lufthansa

englische Musikzeitung (Abk.)

Stadt in Frankreich / Aschegefäße

13

US-Schauspielerin (Sandra)

16

Lanzensoldat

Tierschutzorganisation

Abk. High-Definition / altägypt. Gottheit

Beatband der 60er Jahre

engl. Präposition / engl. Gewichtsmaß

Kfz. für Essen

US-Schauspieler (Kip)

1

Skatwort / Fluß in Bayern

12

Futteral / Länderkennung Singapur

polnisch für tief

pers. Fürwort

Berliner Kabarettist

Vokal

Ort bei Zwickau

lateinisch für vor

6

ALEXA FRITZSCH

Rechtsanwältin für

ERBRECHT

☎ 030 8 52 52 52

- Erbschaftssteuer
- Pflichtteilsrecht
- Testamentsentwurf
- Nachlassregelung und -abwicklung

Schloßstr. 26 | 12163 Berlin

info@kanzlei-fritzsch.de

„Der letzte Wille darf etwas sehr Lebendiges sein“

Fünf Fragen an Bianca Sommerfeld vom SchutzengelWerk zum Thema Testamentsspende

- **Warum ist das Thema Testamentsspende für viele Menschen wichtig?**

Viele Menschen fragen sich irgendwann: Was bleibt von mir, wenn ich einmal nicht mehr da bin? Mit einem Testament oder Vermächtnis können sie selbst bestimmen, was mit ihrem Nachlass geschieht – und über das eigene Leben hinaus Gutes bewirken. Für viele ist es ein beruhigender Gedanke zu wissen, dass die eigenen Werte und Überzeugungen auch in Zukunft weiterleben und Menschen helfen können.

- **Muss man vermögend sein, um mit einem Vermächtnis zu helfen?**

Nein. Auch kleinere Beträge können viel bewirken. Für die Kinder, die wir begleiten, zählt jede Form von Unterstützung: ein warmes Essen, Hilfe bei den Hausaufgaben, ein offenes Ohr oder ein geschützter Ort, an dem sie willkommen sind. Oft sind es gerade diese verlässlichen Angebote, die Kindern neue Zuversicht geben und ihren Alltag positiv verändern.

- **Was bewirkt ein Vermächtnis zugunsten des SchutzengelWerks?**

Es hilft Kindern, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Im SchutzengelWerk erleben diese Kinder, dass es Menschen gibt, die an sie glauben, ihnen Halt geben und ihre Stärken fördern. Mit einem Vermächtnis schenken Sie benachteiligten Kindern die Chance auf ein selbstbestimmtes Leben. Sie helfen dabei, dass aus schwierigen Startbedingungen neue Perspektiven entstehen – und aus Kindern von heute die starken Erwachsenen von morgen werden.

Jedes Kind verdient die Chance, seine Fähigkeiten zu entdecken und Vertrauen in die eigene Zukunft zu entwickeln. Genau dabei unterstützen wir die Kinder Tag für Tag mit viel Zeit, Aufmerksamkeit und persönlicher Zuwendung.

- **Kann ich auch meine Familie bedenken und trotzdem etwas spenden?**

Ja. Ein Testament ist eine sehr persönliche Entscheidung. Viele Menschen möchten zuerst ihre Angehörigen absichern und zusätzlich einen Teil ihres Nachlasses einem guten Zweck widmen. Auch ein einzelnes Vermächtnis ist möglich. Welche Form am besten zu Ihrer persönlichen Situation passt, entscheiden allein Sie.

- **Wie kann ich mich informieren, ohne mich festzulegen?**

Ganz einfach: Fordern Sie unsere kostenlose Broschüre an oder rufen Sie mich persönlich an. Das Gespräch ist unverbindlich und vertraulich. Viele Menschen möchten sich zunächst orientieren und offene Fragen klären. Dafür nehme ich mir gerne Zeit.

Mir ist wichtig, dass Sie in Ruhe alle Informationen erhalten, die Sie für Ihre Entscheidung benötigen. Ob Sie sich am Ende für eine Testamentsspende entscheiden oder nicht, spielt dabei zunächst keine Rolle. Oft hilft schon ein persönliches Gespräch, um die eigenen Gedanken zu sortieren und Möglichkeiten kennenzulernen.

Kostenlose Broschüre anfordern:
Telefon: 030 20 67 85 41
testament@schutzengelwerk.de
www.schutzengelwerk.de

Bei uns macht Lernen Spaß

Kreativität macht stark

Kleine Köche ganz groß

Was bleibt von mir, wenn ich einmal nicht mehr da bin?

Mein letzter Wille – Gutes bewirken über das eigene Leben hinaus

Mit einem Vermächtnis zugunsten des SchutzengelWerk helfen Sie Kindern, die mehr Unterstützung brauchen als andere.

Sie schenken ihnen Geborgenheit, Bildung und eine sichere Zukunft – weit über Ihr eigenes Leben hinaus.

Ihre Werte wirken weiter.

unverbindlich - vertraulich - persönlich

Kostenlose Broschüre anfordern

Rufen Sie an unter **030.20 67 85 41** oder schreiben Sie uns eine E-mail: **testament@schutzengelwerk.de**

Bianca Sommerfeld

Ihre Ansprechpartnerin für Fragen zu Testament und Vermächtnis.

„Ich nehme mir Zeit für Ihre Fragen."

Besuchen Sie uns online!

SchutzengelWerk
Soziale Verantwortung – Aktive Hilfe

Spendenkonto bei der SozialBank: IBAN: DE85 3702 0500 0001 3987 00 / BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort: Ich bin ein Schutzengel

Das Forum Steglitz: Treffpunkt für alle Generationen

Alles nah, alles da

Das Forum Steglitz ist weit mehr als ein klassisches Einkaufszentrum. Am Anfang der Schloßstraße gelegen, gehört es fest zum Alltag im Bezirk und ist für viele ein selbstverständlicher Treffpunkt. Hier kommen Nachbarinnen und Nachbarn zusammen – zum Einkaufen, Verweilen oder einfach für den kurzen Austausch im Kiez.

Besonders macht das Forum Steglitz sein vielfältiges Angebot: Mit dem EDEKA Center No.1 befindet sich hier ein moderner Food-Hotspot mit großer Frischevielfalt, umfangreichen Bedientheken für Fisch, Fleisch und Feinkost sowie integrierter Gastronomie. Ergänzt wird das Ganze durch ein echtes Alleinstellungsmerkmal: eine der wenigen innerstädtischen BAUHAUS-Filialen im sogenannten City-Konzept – ein Baumarkt mitten im Kiez statt am Stadtrand.

Gleichzeitig ist das Forum auch ein Ort zum Wohlfühlen – gerade für ältere Menschen. Ob bei Kaffee und Kuchen, einem Eis im Eiscafé oder einer kleinen Pause zwischen den Einkäufen: Hier findet sich Raum zum Verweilen, Begegnen und Genießen.

Bevor das Forum Steglitz zu dem wurde, was es heute ist, zog hier schon früh das Leben ein: Bereits 1908 entwickelte sich auf dem Gelände mit dem sogenannten Bornmarkt ein lebendiger Treffpunkt für die Menschen im Kiez. Mit der Eröffnung des Forums im Jahr 1970 entstand daraus eines der ersten modernen Einkaufszentren Berlins.

So verbindet das Forum Steglitz Tradition und Gegenwart auf besondere Weise: als Nahversorger, als Treffpunkt für Jung und Alt und als fester Bestandteil des Lebens in Steglitz-Zehlendorf.

MITEINANDER IM KIEZ

Der „Kiez Corner“

Gute Nachbarschaft lebt vom Austausch. Mit dem „Kiez Corner“ im Untergeschoss bietet das Forum Steglitz einen festen Treffpunkt für den Kontakt von Mensch zu Mensch. Eine Säule dient als analoge, kostenlose Pinnwand für Gesuche und Angebote aus der Nachbarschaft.
Ob helfende Hände beim Einkauf, Unterstützungbei Technikfragen, die Gründung von Bücherclubs oder das gemeinsame Pflegen von Hobbys – im Vordergrund steht das Ziel, unkompliziert miteinander ins Gespräch zukommen. Eine kleine Besonderheit ist die dritte Seite des Kiez-Corners, die vom Forum Steglitz selbst kuratiert wird.

Forum Steglitz: Auf kulinarische Reise im EDEKA Center No 1

Traditionelles Handwerk, moderne Vielfalt und echte Genussmomente

Die Nummer eins ist das EDEKA Center No 1 vor allem im Gastro-Bereich. Jeden Morgen zaubert das Team hier ein reichhaltiges **Frühstücksbuffet**. Passend dazu gibt es in der **hauseigenen Kaffeebar** leckeren Barista-Kaffee der Berliner Kaffeerösterei. Gleich nebenan im **Backshop** backen vier Bäcker bzw. Bäckermeister täglich frisches Brot, Brötchen, Kuchen. Traditionell hergestellt, dass merkt man am Geschmack, weil hier Backen noch Handwerk ist! Dafür verlieh die Fachzeitschrift *Lebensmittel Praxis* 2025 die „Goldene Brezel".

An den **Bedientheken für Fisch, Käse und Fleisch** können Kund:innen nicht nur einkaufen, sondern sich auch Speisen direkt vor Ort zubereiten lassen – von frischen Austern über käsige Pasta bis hin zu saftigen Fleischvariationen. Eine breite Auswahl an Wein oder Champagner gibt es ab 14 Uhr an der gemütlichen **Weinbar**. Hier finden auch **regelmäßig Whisky-Tastings** und **Weinverkostungen** statt.

Im schönen **Wintergarten** werden ein- bis zweimal monatlich **Themen-Events** veranstaltet (Tickets dafür gibt es an der Information). Für Firmen und private Haushalte werden auch **Caterings** angeboten.

Wer beim Schlendern durch das vielfältige Angebot hungrig wird, findet in der **Gastro No 1** alles für den kleinen & großen Hunger. Ob klassische Hausmannskost, Leberkäs-Brötchen, hausgemachte Eierkuchen oder ein Burger-Menü mit Süßkartoffel-Pommes.

Überzeugen sie sich selbst und kommen sie vorbei, in die Schloßstraße 1 in die erste Etage im Forum Steglitz. Hier sind 130 Mitarbeiter täglich damit beschäftigt, ihren Einkauf ein bisschen schöner zu machen.

easy Apotheke
im Forum Steglitz

Schlossstr. 1 | 12163 Berlin
Mo.–Fr.: 09:00–20:00 Uhr
Sa.: 10:00–20:00 Uhr
Tel.: 030 / 79016052

Zum Click & Collect-Shop

https://forum-steglitz.easyapotheken.de

Künstlerinitiative mit Rollschuhen, Kino mit Kuchen und Theater-Premiere

Die **Schloßstraße** *– Das Herz von Steglitz*

Die 2,1 km lange Schloßstraße in Steglitz ist nicht nur beliebte Einkaufsmeile. Mit über 200.000 m² Verkaufsfläche ist sie der größte Einzelhandelsstandort Berlins, der auch ein überraschend vielseitiges und traditionsreiches Kulturangebot bietet.

Zeit ist knapp Während die Zukunft des Steglitzer Kreisels noch ungewiss ist, glänzt die Künstlerinitiative Zik (das sowohl für „Zeit ist knapp" als auch für „Zentrum für internationale Künste" steht) im Sockelbau (in den ehemaligen Geschäftsräumen von „Globetrotter") mit einer veritablen Zwischennutzung. Verschiedene Kurse werden angeboten (Rollschuhfahren, Salsa) und immer am ersten Samstag des Monats findet ein Flohmarkt von 14.00 bis 20.00 Uhr statt.

Neuer Supermarkt Frisch unterzeichnet ist ein langfristiger Vertrag zwischen dem Schloss-Straßen-Center (SSC) und dem Supermarkt-Konzern Kaufland. Bezogen werden rund 4.000 Quadratmeter, die sich über zwei Etagen erstrecken. Es handelt sich wohl um die ehemaligen Primark-Räume. Kaufland möchte bereits 2027 eröffnen.

Kino & Kuchen Das Cineplex Titania in der Gutsmuth-/Ecke Schlossstraße lädt jeden Mittwoch ab 14.00 Uhr zum „Film Café". Zuerst gibt es Kaffee und Kuchen und um 15.00 beginnt der Film. In der Regel werden humorvolle und unterhaltsame Filme sowie gern auch mal ein Klassiker gezeigt. Der Eintritt liegt bei 10 Euro, Kaffee und Kuchen sind inklusive.

PUTSCH im Theater Das Schlosspark Theater wurde bereits vor über 100 Jahren eröffnet, 2009 hat es Dieter Hallervorden übernommen. Seitdem steht das Haus für eine Symbiose aus Humor und Tiefgang. Das gilt auch für die nächste Premiere am 5.9.2026. In „Putsch" nehmen Judith Richter (u.a. „Extra 3") und Max Tidof (u.a. „Tatort") den schmalen Grat zwischen Macht und Entertainment aufs Korn.

RAD HAUS STEGLITZ
radhaus-steglitz.de
Sie finden uns direkt neben dem Einkaufscenter „Das Schloss" in Steglitz. Nur 150 m vom S- und U-Bahnhof Rathaus Steglitz entfernt. Alle Fahrräder können bei uns Probe gefahren werden !
+++ E-Bike und Ergonomieberatung +++

Grunewaldstraße 6 · 12165 Berlin · Tel. 720 11 880
info@radhaus-steglitz.de · www.radhaus-steglitz.de

STAHL-HART
Fachgeschäft für Schneidwaren aus Solingen und aller Welt!
• Küchenmesser für Profi und Hobbyköche
• Scheren und Manikürartikel
• Sport- und Freizeitmesser
• Lasergravuren
• Bogen und Armbrust
• Luftdruck-, Gaswaffen und Abwehrartikel
Schloßstraße 49 · 12165 Berlin-Steglitz
Telefon 030 - 68 32 91 83
www.stahl-hart.com

BRIEFMARKENHANDEL JENS LEMBKE

Ihr Experte für Briefmarken und Münzen

Das Briefmarkenantiquariat ist ein Paradies für Briefmarken- und Münzsammler sowie für leidenschaftliche Händler. Geschäftsführer Jens Lembke ist ein Experte für Briefmarken und Münzen mit über **35-jähriger Erfahrung** und bietet Ihnen kontinuierlich neue Chancen, seltene Stücke zu entdecken, die Ihre Sammlungen vervollständigen oder Ihren Handelsbestand bereichern. Tauchen Sie ein in ein vielfältiges Angebot an erschwinglichen (Teil)Sammlungen aus der faszinierenden Welt der Philatelie und entdecken Sie Schätze aus aller Herren Länder.

Jens Lembke ist stets interessiert am Ankauf von **Briefmarken** aus allen Regionen. Zudem ist er ebenso auf der Suche nach **Münzen, alten Postkarten** sowie **Orden** und **Ehrenabzeichen**. Dank seiner umfassenden Kontakte kann er oft auch andere Sammelobjekte an interessierte Sammler und Händler vermitteln.

Bei Präsentation Ihrer Sammlung in seinem Geschäft erhalten Sie umgehend ein verbindliches Angebot, das für 24 Stunden gültig bleibt. Er garantiert marktgerechte Preise. Für umfangreichere Sammlungen oder falls Ihnen eine Anlieferung nicht möglich ist, bietet er gerne auch **Hausbesuche** an.

Briefmarkenhandel
Jens Lembke

Bornstraße 8 · 12163 Berlin

Tel. 7927436

Mo-Mi 10-17 Uhr, Do geschlossen
Fr/Sa nach Vereinbarung

www.briefmarken-steglitz.berlin

KUNSTGALERIE ZEHLENDORF

An- und Verkauf

Altgold · Schmuck · Münzen · Barren
Uhren · Silber · Porzellan · Gemälde
sowie Ankauf von
Zahngold und Modeschmuck

Kostenlose Begutachtung von Schmuck und Edelsteinen

Wir zahlen für Ihre schönen Schmuckstücke nicht nur den reinen Goldpreis, sondern bewerten auch die edlen Steine und Handarbeiten.

Wir zahlen
Höchstpreise,
die den täglichen Kursen für Edelmetalle entsprechen.

Orientteppiche · Edelsteine
Bernstein · Platin
Diamanten · Brillanten
Zinn · Korallen · Historische
Orden · Bronzefiguren
Edles Kristall · Luxusuhren
Luxustaschen · Pelze
Münzen aller Art · Edle
Schreibgeräte · Antike Möbel

Bringen Sie uns Ihre alten Schmuckkästchen, und wir finden das „versteckte Juwel"!

Pelze

Gold- und Silberschmuck

Luxusuhren

Tafelsilber

Altgold

Goldmünzen

Luxushandtaschen

Markenporzellan

Tel.: 030 23 46 07 25
Mobil: 0163 25 7777 1
Kunstgalerie Zehlendorf UG - Inhaber Harald Rose

ankauf@berliner-kunstgalerie.de
www.berliner-kunstgalerie.de

Clayallee 343
14169 Berlin-Zehlendorf

Öffnungszeiten
Mo - Sa 11 - 18 Uhr
und nach Vereinbarung
Hausbesuche möglich

Lunchtime

Lecker. Gut. Geliefert.

Keine Lust, selbst zu kochen?
Es gibt zahlreiche Möglichkeiten für Ältere, täglich ein leckeres Mittagessen zu genießen, z.B. beim Mobilen Mittagstisch.

Täglich 5 Gerichte zur Auswahl

Frisch zubereitet, heiß und umweltfreundlich auf Porzellan zu Ihnen geliefert.

Ihr mobiler Mittagstisch GmbH

Per Telefon (030) 47 47 52 60
oder online bestellen
www.mobilermittagstisch.berlin

Auch an Wochenenden und Feiertagen ohne Aufpreis

Gourmet-Tipp *Bistronomie Le Quartier*

Gute französische Küche zu fairen Preisen

Merci für dieses elegante Bistro am Südkreuz, zudem bezahlbar. Was wir an der französischen Cuisine lieben, gibt es: Von Loup de Mer und Bouillabaisse über Entrecôte mit Café-de-Paris-Sauce und Maispoularde bis zu Crepes Suzette. Hier begrüßt Küchenchef Philippe Lemoine seine Gäste stets herzlich und gastfreundlich. Er interpretiert klassische Gerichte auf moderne Weise und bietet eine leichte mediterrane Küche an.

Le Quartier mit seiner einladenden Hinterhofterrasse ist ein Ort für gutes Essen in entspannter Atmosphäre.
Es gibt einen günstigen Mittagstisch, schon ab knapp 12 Euro. Hierher will man Familie, Freunde, Geschäftspartner einladen! Feiern für bis zu 60 Personen sind möglich.

→ **Bistronomie Le Quartier**
Gotenstr. 50, 10829 Berlin, Tel. 53857138
Öffnungszeiten: Mo – Fr 11.30 – 22, Sa ab 16 Uhr
www.le-quartier-bistronomie.de

WOCHENMÄRKTE IM BEZIRK

Steglitz

- **Hermann-Ehlers-Platz** am U-/S-Bahnhof Rathaus Steglitz Di / Sa 8.00 – 14.00 Uhr, Do 8.00 – 18.00 Uhr
- **Ludwig-Beck-Platz Moltkestraße, Lichterfelde West** Sa 8.00 – 14.00 Uhr
- **Hanna-Renate-Laurien-Platz** am S-Bahnhof Lankwitz (Leonorenstraße) Mo / Fr 8.00 – 13.00 Uhr
- **Trödelmarkt auf dem Hermann-Ehlers-Platz** am S-/U-Bahnhof Rathaus Steglitz So 8.00 – 16.00 Uhr

Zehlendorf

- **Andréezeile (Ladiusmarkt)** Sa 8.00 – 13.00 Uhr
- **Zehlendorfer Frischemarkt** am S-Bhf. Zehlendorf Sa 9.00 – 16.00 Uhr
- **Wilhelmplatz, Wannsee** Fr 14.00 – 18.00 Uhr
- **Ladenstraße Onkel Toms Hütte** am U-Bhf. Onkel Toms Hütte Do 12.00 – 18.30 Uhr
- **Markt Schlachtensee,** Matterhornstr. 52/54, 14129 Berlin, Di / Fr 8.00 – 14.00 Uhr
- **Öko-Markt auf der Domäne Dahlem** Königin-Luise-Str. 49, 14195 Berlin, Sa 8.00 – 13.00 Uhr

Ein außergewöhnlicher historischer Standort neu belebt: Einblicke in „THE KNAST“

Restaurant, Bar, Ausstellungsort, Hotel in der Söhtstraße

Das ganz besondere Lichterfelde – THE KNAST

Allerorten in der Stadt werden ehemalige Gefängnisse umgenutzt: In Mitte wird aus der Justizvollzugsanstalt ein Atelier- und Musikhaus, in Hohenschönhausen entstand eine Gedenkstätte, in Rummelsburg eine Wohnanlage, in Charlottenburg wohnen in den einstigen Zellen Hotelgäste.

In Lichterfelde West wird die Vergangenheit mit dem Namen THE KNAST ganz bewusst vermarktet. Wer zum ersten Mal kommt, möchte oft zu gerne einen Blick in den einstigen Gefängnistrakt werfen. Einer der beflissenen Mitarbeiter findet in einer ruhigeren Minute meist Zeit für den kurzen Blick hinter die Kulissen. Denn das Restaurant befindet sich im Verwaltungsteil.

Angegliedert ans Amtsgericht wurde das heute unter Denkmalschutz stehende Gebäudeensemble 1906-1910 errichtet. Das Gefängnis wechselte die Zugehörigkeit, war mal Außenstelle der JVA Tegel und Düppel, auch Freigängerhaus und Mutter-Kind-Haus. 2010, mit der Eröffnung des Neubaus der JVA Düppel, wurde es geschlossen. Der Gebäudekomplex am Ende der Söhtstraße passt perfekt in die Villengegend von Lichterfelde West. Und doch ist die Atmosphäre des sanierten, wie zur Eröffnung vor 115 Jahren wieder hergestellten Gebäudeensembles, eine ganz besondere.

Im Zellentrakt stellen die Künstler der queren Community von PrideArt aus den Ateliers Werke für eine Ausstellung zusammen, dort werden und wurden Filme gedreht wie „Monuments Man – ungewöhnliche Helden“ mit George Clooney oder die ZDF-Serie „Im Knast“. Am Bartisch ist Gelegenheit, besondere Cocktails und neue Menschen kennenzulernen, ab Frühjahr können Hotelgäste einziehen. Events aller Art sind möglich.

Im einstigen Verwaltungstrakt befindet sich das Fine-Dining-Restaurant mit seiner angenehm-eleganten Atmosphäre, die Intimität und Geselligkeit zugleich erleben lässt. Das Ambiente passt rundum – von der dezent-prächtigen Blumendeko bis zu den liebevoll ausgewählten Keramikschälchen, dem luxeriös-schlichten Besteck, dem Brot mit seiner knackigen Kruste und Misobutter – und erst das köstliche, verführerisch dekorativ angerichtete Menü mit den aus kleinen Kännchen präsentierten Soßen und den exzellent passenden Getränkebegleitungen. Ein Erlebnis des ganz besonderen Lichterfeldes.

Birgit Nößler

www.theknast.de

Umzugsangebot in kleinere Wohnung

Neues Programm der landeseigenen Wohnungsbaugesellschaften

Mit einem neuen Wohnungswechsel-Programm unterstützen die landeseigenen Wohnungsbaugesellschaften Berlinovo, degewo, GESOBAU, Gewobag, HOWOGE, STADT UND LAND sowie WBM seit dem 1. September 2025 ihre Mieter beim Umzug in eine kleinere, besser passende Wohnung. Diese neue Wohnung wird dabei zur ortsüblichen Vergleichsmiete ohne Neuvermietungszuschlag angeboten. Der Umzug wird so koordiniert, dass keine doppelte Mietbelastung entsteht. Haushalte mit geringen Einkommen können, abhängig vom Einkommen, einmalig bis zu zwei Nettokaltmieten erlassen bekommen. Alles läuft über die zuständige Kundenbetreuung. Die frei werdenden größeren Wohnungen, für die eine besonders hohe Nachfrage besteht, können dann an Haushalte vermittelt werden, die dringend mehr Platz benötigen.

Das Angebot richtet sich an alle Hauptmieter bei einem der landeseigenen Wohnungsbauunternehmen (LWU), die ihre Wohnung um mindestens ein Zimmer und mindestens 10 m² verkleinern möchten. Innerhalb von zwölf Monaten erhalten sie von ihrem Wohnungsunternehmen bis zu drei Wohnungsangebote. Der Wohnungswechsel erfolgt zunächst nur innerhalb des Bestands der jeweiligen Gesellschaft, nicht zwischen den sieben Gesellschaften.

PRESSEMELDUNG

Neue Broschüre stellt über 300 Wohn- und Pflegeanlagen in Berlin und im Umland in Wort & Bild vor

In der Broschüre „Wohnen und Leben im Alter" für das Land Berlin und Umland werden über 300 Wohnanlagen vorgestellt – vom Mehrgenerationen-Wohnprojekt bis zur Seniorenresidenz, vom Seniorenwohnhaus über Pflegeheime mit unterschiedlicher Spezialisierung bis zum Betreuten Wohnen in der eigenen Wohnung oder in einer Wohngemeinschaft. Die Publikation ist erhältlich für 4,- € bei der aperçu Verlagsgesellschaft mbH, Gubener Str. 47, 10243 Berlin, Tel. 030 29371400.

■ **Die Broschüre kann auch im Online-Shop bestellt werden:**
t1p.de/WIA-apercu

Neues Wohnensemble in Dahlem

Zwischen Stadt und Grün

Als 2024 die ersten Arbeiten auf einer einstigen Brache in Dahlem begannen, sah es zunächst so aus, dass das Bauvorhaben „Marshall One“ in unmittelbarer Nachbarschaft zur Quentin-Blake-Grundschule sowie zum Cole Sports Center nur schleppend realisiert wird, doch mittlerweile wurde das Richtfest gefeiert, spätestens im zweiten Quartal 2027 sollen die neuen Besitzer die Wohnungen beziehen können. Direkt an der Straßenkreuzung Marshallstraße/Hüttenweg entstehen zwei Stadtvillen mit insgesamt 58 Eigentumswohnungen mit Wohnflächen von 34 bis 160 Quadratmetern (2 bis 4 Zimmer) – alle mit Balkon oder Terrassen und mitunter eigenem Gartenanteil. Architektonisch wird sich an der Villenbebauung Dahlems orientiert. Für die Fassade sind Putz- und Backsteinelemente sowie Holzfenster vorgesehen. Etwa die Hälfte der

Die Visualisierung zeigt, wie es hier alsbald aussehen soll.

Wohnungen soll barrierefrei sein. Zwischen den beiden Häusern wurde absichtlich Platz gelassen, um hier einen begrünten Aufenthaltsbereich zur gemeinschaftlichen Nutzung zu schaffen. Zudem entsteht eine Tiefgarage sowie Außenparkplätze mit insgesamt 39 Stellplätzen (Ladeanschlüsse für Elektrofahrzeuge sind bei Bedarf möglich). Nicht zuletzt: Die nächste Badestelle (Krumme Lanke) ist nur fünf Autominuten entfernt.

Exklusiv wohnen, selbstbestimmt leben

Das eigene Haus zu verkaufen heißt, sich zu entlasten – nicht Ansprüche aufzugeben. Unsere exklusiven Mietwohnungen ermöglichen stilvolles Wohnen im Alter – mit persönlichem Service und in bester Lage in Berlin-Zehlendorf.

› Jetzt mehr erfahren

Pfeddersheimer Weg 61-67 / 14129 Berlin
030 - 8109 1019 / info@reverie-berlin.de
reverie-berlin.de

rêverie
Leben im Augenblick

Vor dem Training im Sportstudio Nippon steht ein Eingangs- oder Gesundheits-Check. Speziell geschulte Trainer erstellen ein ausführliches Fitness-Profil, auf dessen Grundlage Sie ein optimales Trainingsprogramm erhalten: Chipkarte rein – und die Geräte stellen sich automatisch ein. Modernste Exzentrik-Technik schont die Gelenke, pulsgesteuerte Übungen garantieren Herzkreislauftraining, Muskelstraffung und Fettabbau in kürzester Zeit.

Sportstudio Nippon

Fit machen – ohne Risiken und Nebenwirkungen!

„Jeder Sport ist besser als keiner", ist am Sportstudio Nippon zu lesen. Ein Satz, den wohl jeder unterschreiben würde. Aber damit Sporttreiben Spaß macht, bedarf es nicht nur der Überzeugung, dass die Bewegung dem müden, schlappen, auch geschädigten Körper gut tut. Dazu gehört eine angenehme Atmosphäre – und besonderen Spaß macht das gemeinsame Sporttreiben mit Freunden oder Familie. Aber nicht immer passen die bevorzugten Sportarten, Ausdauer und Tempo zueinander. Das ist hier kein Problem: Während die Oma an den Geräten ihre Muskeln kräftigt, kann die Tochter beim Spinningkurs auf dem Rad den Alltagsstress vergessen, die Enkelkinder trainieren inzwischen mit Begeisterung im Karate-Dojo. Am Ende treffen sich alle mit geröteten Wangen, um einen Kaffee oder Apfelsaft zu trinken, im Sommer sitzen sie gerne draußen noch ein bisschen zusammen.

Das Studio bietet auch Gesundheitssport auf Verordnung bis hin zum Herzsport an. Zudem gibt's eine „Zufriedenheitsgarantie" – wer sich hier nicht wohl fühlen sollte, kann innerhalb des ersten Monats problemlos seinen Vertrag kündigen.

ab 50 geht's los
Gesundheit, Fitness & Kampfkunst für 3-99 jährige
Tel 791 28 84
Mittelstr. 34 P U+S Rathaus Steglitz
www.sportstudio-nippon.com
55 JAHRE
空
NIPPON
SEIT 2017

Gesundheitssportzertifikat
n.d. Richtlinien der Berliner Ärztekammer
Gymnastik 50+
Karate 50+
Tai Chi
Rücken-Fitness
Reha-Sport
Pilates
Yoga
Herzsport
Judo ab 3
Jiu Jitsu ab 7
Karate ab 8
Sauna
Solarium
Café

PHYSIOTHERAPIE KLEIN

Privatpatienten & Selbstzahler

- **Termine in der Praxis**
- **Termine als Hausbesuch**

- Persönliche Betreuung ohne Therapeutenwechsel
- Ausreichend Zeit für Ihre Behandlung
- Zeitnahe Termine möglich

Lindenthaler Allee 17, 14163 Berlin

030 754 38 559

info@ptklein.de

www.ptklein.de

physiotherapie markus frey

Baseler Str. 16, 12205 Berlin
Tel. 84 41 40 41, Fax 84 41 40 42
mail@physio-frey.de
www.physio-frey.de

Alle Kassen und privat

Montag bis Donnerstag
8.00-20.00 Uhr
Freitag 8.00-16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

SCHWIMMEREI BERLIN

2026 STARTEN WIR GEMEINSAM DURCH

Unser Kursangebot:

- Aquafitness
- Aquafitness für Senioren
- Schwimmkurse für Babys, Kinder und Erwachsene
- Warmes Wasser (32°C)

DIE SCHWIMMEREI BERLIN

Lankwitz
St. Marien Krankenhaus Berlin
Gallwitzallee 123-143, 12249 Berlin

Lichtenrade
Steinstraße 41C, 12307 Berlin

Kursanmeldungen unter: **030 239 536 36**
oder www.schwimmerei-berlin.de

Schwitzen für die Gesundheit: 26 Millionen Deutsche saunieren

*Wenn das **Dampfbad** lockt*

Die Sauna gehört zu den gesundheitlichen und entspannenden Vergnügungen, die sich auch Senioren bis ins hohe Alter gönnen können. Immerhin besuchen 26 Millionen Deutsche die unterschiedlichsten Dampfbäder. Saunieren ist ein Vergnügen, das es schon seit über hundert Jahren in Deutschland gibt. 1932 wurde die erste Einrichtung in Gang gesetzt. Die Idee kam aus Finnland, dem klassischen Sauna-Land, in dem es bereits im 15. Jahrhundert „dampfende Räume" gab. Schon damals war bekannt, dass das Sauna-Klima, trockene Hitze bis zu 100 Grad Celsius, der Gesundheit zuträglich ist, die Abwehrkräfte stärkt, den Körper von Gift- und Stoffwechselschlacken befreit und das allgemeine Wohlbefinden befördert. Die Rückenmuskulatur entspannt die Haut beruhigt sich, den Gelenken tut die Wärme gut. Lang anhaltende Effekte sind beim regelmäßigen Saunieren das ganze Jahr über spürbar. Neben all den gesundheitlichen Faktoren ist Saunieren auch eine willkommene Abwechslung im Alltag, die das Lebensgefühl verbessert.

Jeder Neuling sollte langsam beginnen. Erst nach und nach die Aufenthalte in der Sauna erhöhen und vor allem die Ruhephasen einhalten. Drei Saunagänge sind auch für Profis genug. Und außerdem – Stress und Sauna passen nicht zusammen, fürs Schwitzen muss man sich Zeit nehmen. Saunenbesitzer bieten Senioren nicht selten Vormittagstermine zu günstigen Preisen an.

Wer sich erst nach dem 60. Lebensjahr für die Sauna entscheidet, sollte vorsichtshalber vorher seinen Arzt konsultieren, vor allem dann, wenn hoher Blutdruck, Asthma, Venenleiden oder Herz-Kreislauf-Beschwerden vorliegen. Dann dürfte die klassische finnische Sauna nicht das Richtige sein. Doch ganz verzichten muss der „Sauna-Fan" auf sein Vergnügen nicht. Seit Jahren erfreuen sich auch Bio-Saunen und Dampfbäder mit niedrigeren Temperaturen und höherer Luftfeuchtigkeit großer Beliebtheit. Auch wenn sie nicht den Effekt einer Trockensauna erreichen, sind sie dem Wohlgefühl zuträglich und stärken die Abwehrkräfte. Auf jeden Fall sind sie kreislauf- und blutdruckschonender. Auch bei diesen Varianten ist die vorherige ärztliche Konsultation angezeigt. Eine Reihe von Krankheiten (z. B. Krampfadern, erhöhter Augendruck, akute Entzündungen oder schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen) schließen einen Saunabesuch allerdings aus.

© kzenon/AdobeStock

Saunavielfalt für unterschiedliche Bedürfnisse

Die **FINNISCHE SAUNA** ist eine Holzsauna aus Tannen- oder Fichtenholz mit Temperaturen bis 100 Grad Celsius sowie einer niedrigen Luftfeuchtigkeit (ca. 10 %).

Bei der **DAMPFSAUNA** betragen die durchschnittlichen Temperaturen 35 bis 55 Grad Celsius und die Luftfeuchtigkeit nahezu 100 %. Sie ist besonders bekömmlich bei Atemwegserkrankungen.

In der **INFRAROTSAUNA** erhält der Körper eine direkte Energiezufuhr und aktive Wärmestrahlung bei ca. 50 Grad Celsius. Das ist schonend für den Kreislauf.

In der **BIOSAUNA** herrschen Temperaturen von 40 bis 50 Grad Celsius und eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 55 %. Vielfach wird mit Lichteffekten und Musik gearbeitet. Ein längerer Aufenthalt (45 min.) ist möglich.

HAMAM steht für ein typisches türkisches Badehaus, (Männer und Frauen getrennt). Hier gehen Gesundheit und Wellness ein Bündnis ein. Zu Beginn entspannt man sich im Dampfbad bei ca. 40 Grad in ruhiger Atmosphäre, um dann mit speziellen Seifen „geschrubbt" zu werden. Das regt die Durchblutung an und öffnet die Haut für Massagen mit pflegenden Duftstoffen. Ein Minztee danach für den Wohlfühleffekt.

Natursalzgrotte: Auszeit im Salz

Der Besuch der Salz- oder Solegrotte am Steglitzer Hindenburgdamm bedarf keiner langen Anreise bis ans Meer und keiner großen Reise-Vorbereitung: Die Gäste streifen sich einfach ihre mitgebrachten oder vor Ort erhältlichen frischen Socken über, treten ein ins salzige Paradies und genießen eine belebende Auszeit vom Alltag, erleben Ruhe und Erholung.

In der Salzgrotte erwarten die Besucherinnen und Besucher 45 Minuten Entspannung bei sanfter Musik, beginnend immer zur vollen Stunde.

In der Solegrotte wird die Sülbecker Thermalsole eingeatmet, die dank Ultraschallvernebler bis tief in die Verästelungen der Lunge gelangt. Der Aufenthalt in der Natursole beträgt eine halbe Stunde. Angeboten werden Mehrfachkarten und Salz & Sole Kombikarten.

Wer mag, gönnt sich danach eine Massage auf dem Massagesessel oder wählt Salz- und Pflegeprodukte für zuhause aus. Veranstaltungen wie Klangreisen, das schamanische Trommeln oder Yoga finden mit verbindlicher Anmeldung statt. Auch für Reiki-Anwendungen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte oder Massagen werden Termine am besten vorab gebucht.

Hindenburgdamm 64, 12203 Berlin
Mo / Mi / Do / Fr / Sa 10 – 18 Uhr
Di 10 – 20 Uhr
Bitte vor dem Besuch nach freien Terminen fragen: Tel. 030 64468677

www.salzundmeer.com

Helios

Klinikum Emil von Behring

Lymph- oder Lipödem
Für mehr Leichtigkeit im Alltag

Schwellungen, Spannungsgefühle oder Schmerzen in Armen und Beinen können Hinweise auf ein Lymph- oder Lipödem sein und die Lebensqualität deutlich einschränken.

Die Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie am Helios Klinikum Emil von Behring bietet Ihnen eine individuelle Diagnostik sowie moderne, auf Ihre persönliche Situation abgestimmte Behandlungsmöglichkeiten. Mit medizinischer Kompetenz, langjähriger Erfahrung und einer einfühlsamen Betreuung.

Mehr erfahren oder Termin vereinbaren

Jede fünfte Person in Deutschland weist Zeichen einer chronischen Venenerkrankung auf

Geschwollene Beine im Sommer – harmlos oder bedenklich?

Mit steigenden Temperaturen klagen viele Menschen über schwere, müde oder geschwollene Beine. Was häufig als lästige Begleiterscheinung des Sommers wahrgenommen wird, kann für Menschen mit Venenerkrankungen zur Belastung werden. Darauf hat die Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin e.V. (DGG) auf einer Pressekonferenz hingewiesen. Die Fachgesellschaft warnt zugleich davor, Beinschwellungen grundsätzlich als typische Sommerbeschwerden abzutun. Sie können ein Hinweis auf eine lebensgefährliche Thrombose, Erkrankungen des Herzens oder der Nieren sein.

Nicht nur die Haut übernimmt eine wichtige Funktion bei der Temperaturregulation des Körpers. „Auch unsere oberflächlichen Blutgefäße helfen dabei", sagt Dr. med. Siamak Pourhassan, Gefäßchirurg in Oberhausen und Vorstandsmitglied der DGG. Bei Hitze erweitern sie sich, damit mehr Blut in die Haut gelangt und Wärme abgegeben werden kann; bei Kälte ziehen sie sich zusammen, um die Wärme im Körperinneren zu halten. „Das ist ein ganz normaler Prozess", so der DGG-Experte.

Überlastetes Lymphsystem

Bei hohen Temperaturen können allerdings Probleme auftreten. „Der venöse Rücktransport des Bluts wird erschwert, so dass sich Blut in den Beinen staut", erläutert Pourhassan. Gleichzeitig nimmt die Elastizität der Gefäße ab, sie werden durchlässiger und Flüssigkeit tritt ins Gewebe aus. „Zusätzlich wird das Lymphsystem überlastet, was insgesamt zu schweren, müden oder geschwollenen Beinen führt", so der DGG-Experte. Besonders betroffen sind Menschen mit bereits bestehenden Venenerkrankungen, wozu etwa jede fünfte Person in Deutschland zählt. „Bei ihnen können die Schwellungen vor allem an den Gelenken sehr stark ausgeprägt sein, sogar schmerzhaft", erklärt Pourhassan.

Wassergüsse nach Kneipp

Zur Vorbeugung und Linderung empfiehlt der DGG-Experte einfache, effektive Maßnahmen. „Regelmäßige Bewegung, kurze Spaziergänge oder wiederholtes Wippen von den Fersen auf die Zehenspitzen, unterstützt den Rücktransport des Blutes", erläutert Pourhassan. Ebenso hilfreich seien das Hochlagern der Beine, ausreichend Wasser oder ungesüßter Tee sowie kalte Wassergüsse, um die Gefäße zusammenzuziehen. „Die Beine immer von den Füßen in Richtung Herz abduschen", rät der Gefäßchirurg.

Klimaregulierende Kompressionsstrümpfe

Menschen mit bekannten Venenleiden sollten zudem ihre verordneten Kompressionsstrümpfe auch im Sommer konsequent tragen. „Viele Betroffene verzichten bei Wärme darauf, weil sie die Strümpfe als unangenehm empfinden. Dabei gehören sie zu den wirksamsten Maßnahmen, um Schwellungen vorzubeugen", betont Pourhassan. Der DGG-Experte empfiehlt in diesem Zusammenhang klimaregulierende Materialien. „Moderne Sommer-Kompressionsstrümpfe gibt es auch in leichteren, atmungsaktiven Materialien", so Pourhassan. Betroffene sollten sich beraten lassen, welche Versorgung im Sommer geeignet ist.

Kühlschrank-Trick am Morgen

Diese Kühleffekte kann man noch verstärken. „Beispielsweise, indem man eine kleine Sprühflasche mit Leitungswasser bei sich führt und die Strümpfe direkt am Bein befeuchtet", rät der DGG-Experte. Empfehlenswert sei auch der „Kühlschrank-Trick" am Morgen: Die Kompressionsstrümpfe für 5 bis 10 Minuten in den Kühlschrank oder kurz ins Gefrierfach legen, am besten in einem Plastikbeutel verpackt. „Das gibt ein erfrischendes Gefühl beim Anziehen und verengt die Gefäße gleich zu Tagesbeginn", erläutert Pourhassan.

Statistische Analysen zeigen eine enge Verknüpfung zwischen chronischen Venenleiden und dem allgemeinen Gefäßsystem. Menschen mit einer diagnostizierten chronisch-venösen Insuffizienz (CVI) haben eine um 60 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, gleichzeitig an einer schweren Herz-Kreislauf-Erkrankung (wie Herzschwäche, Schlaganfall oder Vorhofflimmern) zu leiden, als venengesunde Personen derselben Altersgruppe. Zudem erleidet statistisch etwa 1 von 1.000 Erwachsenen pro Jahr eine akute tiefe Venenthrombose.

Wenn ein Bein schwillt, ist das ein Warnsignal

Auch wenn Beinschwellungen in der heißen Jahreszeit meist eher harmloser Natur sind – sie sind es nicht immer. Tritt die Schwellung nur an einem Bein auf, gilt das als klares Warnsignal. „Eine seitendifferente Beinschwellung muss immer ernst genommen werden“, betont Pourhassan. Dabei könne es sich um eine Beinvenenthrombose handeln, die rasch gefäßmedizinisch abgeklärt werden sollte. Besonders gefährlich wird es, wenn zusätzlich Atemnot, Brustschmerzen oder Herzrasen auftreten. „Dann besteht die Gefahr, dass ein Blutgerinnsel in die Lunge gewandert ist. Das ist ein medizinischer Notfall“, so Pourhassan.

Vorsicht bei anhaltenden Schwellungen

Weitere Alarmzeichen sind einseitige Beinschmerzen, Rötungen, eine Überwärmung oder ein seitendifferent kühleres Bein. „Ist ein Bein auffallend kalt, blass oder taub oder lässt sich schlechter bewegen, kann auch eine akute arterielle Durchblutungsstörung vorliegen, die sofort ärztlich abgeklärt werden muss“, betont der DGG-Experte. Auch anhaltende Schwellungen beider Beine sollten nicht ignoriert werden. „Bleiben die Beschwerden unabhängig von warmen Tagen bestehen oder kehren regelmäßig zurück, kommen Erkrankungen des Herzens oder der Nieren in Betracht“, sagt Pourhassan. In solchen Fällen empfehle sich zunächst eine hausärztliche Abklärung.

RehaSteglitz
GEMEINNÜTZIGE GMBH
Teutonenstr. 11 · 14129 Berlin
Tel. 32 50 31 26
kontakt@reha-steglitz.de
www.reha-steglitz.de

PRAXIS
für ERGOTHERAPIE
Alltag bewältigen –
Selbstständigkeit fördern
- Neurofeedback
- Spiegeltherapie
- Kognitiv-therapeutische Übungen nach Perfetti
- Alltagstraining
- Hausbesuche

Krankenhäuser und Kliniken

- **Charité – Campus Benjamin Franklin**
  Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin, Tel. 4505-0
  www.charite.de
- **HELIOS Klinikum Emil von Behring**
  Walterhöferstraße 11, 14165 Berlin, Tel. 8102-0
  www.helios-gesundheit.de/kliniken/berlin-klinikum-emil-von-behring
- **Immanuel Krankenhaus Berlin**
  Königstraße 63, 14109 Berlin, Tel. 80505-0
  www.immanuel.de
- **Evangelisches Krankenhaus Hubertus**
  Spanische Allee 10 – 14, 14129 Berlin
  Tel. 81008-0 www.pgdiakonie.de/evangelisches-krankenhaus-hubertus
- **Klinik für Minimal Invasive Chirurgie**
  Kurstraße 11, 14129 Berlin, Tel. 80988155
  www.mic-berlin.de
- **Kliniken im Theodor-Wenzel Werk**
  Potsdamer Chaussee 69, 14129 Berlin
  Tel. 81090 www.tww-berlin.de
- **Privatklinik Nikolassee**
  Von-Luck-Straße 3, 14129 Berlin, Tel. 803091-0
  www.klinik-nikolassee.de
- **Krankenhaus Bethel Berlin**
  Promenadenstr. 3 – 5, 12207 Berlin, Tel. 7791-0
  www.bethelnet.de
- **Krankenhaus Waldfriede**
  Argentinische Allee 40, 14163 Berlin, Tel. 81810-0
  www.krankenhaus-waldfriede.de
- **St. Marien-Krankenhaus Berlin**
  Gallwitzallee 123 – 143, 12249 Berlin, Tel. 76783-0
  www.marienkrankenhaus-berlin.de
- **Westklinik Dahlem**
  Clayallee 225 B, 14195 Berlin, Tel. 83000011
  www.westklinik-dahlem.de

MEDICAL PARK
BERLIN HUMBOLDTMÜHLE

Gesundwerden in traumhafter Lage

Wir sind spezialisiert auf Ihre Anschlussheilbehandlung (AHB), Rehabilitation und Prävention in den Bereichen Neurologie und Orthopädie. Mit Kompetenz und Herzlichkeit setzt sich unser gesamtes Team dafür ein, dass Sie sich wohlfühlen und schnellstmöglich wieder gesund werden.
Unser Haus zeichnet sich durch eine hochmoderne Ausstattung im medizinisch-therapeutischen Bereich sowie eine fachübergreifende Zusammenarbeit aus.
So gewährleisten wir eine patientenorientierte Diagnostik, Therapie und Pflege.

Tel.: +49 30 300240-0 | humboldtmuehle@medicalpark.de | humboldtmuehle.medicalpark.de

Unsere Kurse auf dem Gelände des Krankenhauses Waldfriede finden in hellen, großzügigen Räumen statt. Bevor es zum Sport geht, wird Ihnen sicher das eine oder andere Mal unser Maskottchen Primo, der innere Schweinehund, über den Weg laufen. Überwinden Sie ihn und kommen Sie vorbei.

Für Groß und Klein, Alt und jung – und für alle zusammen

Mit dem PrimaVita Fit und aktiv im Bezirk

Der Unternehmer Jim Rohn sagte einmal: „Sorge Dich gut um Deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den Du zum Leben hast." Seit1993 steht das Gesundheitszentrum PrimaVita am Krankenhaus Waldfriede für gesunde Bewegung, Entspannung und Training ohne Anonymität. Wir begleiten Sie, Ihre Partner und Ihre Familie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden

Gemeinsam stark: Mit den Jahren verändert sich unser Körper. Muskelmasse und Beweglichkeit nehmen ab. Genau jetzt ist es wichtig, aktiv zu bleiben! Unsere speziellen Seniorengruppen bieten Ihnen ein sicheres Training, das auf Ihre Bedürfnisse angepasst ist.

Schonend und effektiv: Wenn das Training auf der Matte schwerfällt, haben wir eine Alternative für Sie. Bleiben Sie fit mit unseren 65+-Aquagruppen, gezielter Fußgymnastik, Beinachsentraining oder Beckenbodentraining. Neben unseren Präventionskursen können Sie an vielen Angeboten auch mit Verordnung als Rehasport teilnehmen: Herzsport, Wirbelsäulengymnastik, Gangsicherheitstraining. Schauen Sie gern vorbei.

GESUNDHEITSSPORT, PRÄVENTION UND REHA –
FÜR GROSS UND KLEIN, ALT UND JUNG UND FÜR ALLE ZUSAMMEN

Gesundheitszentrum
PRIMAVITA
Berlin-Zehlendorf

- **Herzsport • Reha Wirbelsäulengymnastik**
- **Reha Gangsicherheitstraining**
- **Beckenbodentraining für Männer und Frauen**
- **Beinachsentraining Hüfte und Knie**
- **Fitte Füße • Pilates • Bewegung bei Polyneuropathie**
- **Yoga • Aquasport 65+**

Argentinische Allee 40 | 14163 Berlin | Tel.: 030 81810-301 oder -303 | www.primavita-berlin.de
ÖPNV: U-Bhf. Krumme Lanke | Bus: 118, 622, X11

Sozialstationen und Pflegedienste

bieten vor allem häusliche Krankenpflege an. Außerdem beraten und übernehmen sie die Vermittlung folgender Dienste, sofern diese nicht direkt bereitgehalten werden.

→ Hauspflege → Familienpflege
→ stationärer und fahrbarer Mittagstisch
→ Hilfen für Behinderte → Pflegehilfsmittel
→ hauswirtschaftliche Dienste
→ nachbarschaftliche und ehrenamtliche Hilfen

Ambulante Pflege

☐ **Ambulante Pflege Reha-Steglitz gGmbH** → siehe S. 52
Bergstr. 1, 12169 Berlin
Tel. 319805050
www.reha-steglitz.de

☐ **Caritas-Sozialstation Steglitz-Zehlendorf** → siehe S. 52
Heimat 66, 14165 Berlin
Tel. 666 34 10
www.caritas-altenhilfe.de

RehaSteglitz
GEMEINNÜTZIGE GMBH
Bergstraße 1 · 12169 Berlin
Tel. 319 80 50 50
kontakt@reha-steglitz.de
www.reha-steglitz.de

AMBULANTE PFLEGE
Zuhause gut versorgt
- Medizinische Behandlungspflege
- Psychiatrische Hauskrankenpflege
- Leistungen der Pflegeversicherung/ Beratung

Wir bieten qualifizierte Pflege, die Ihnen ein selbstbestimmtes Leben in Ihren eigenen vier Wänden ermöglicht.

Über 25 Jahre
Pflege zu Hause
Krankenpflege · Hauspflege · Pflegefachberatung
Caritas-Sozialstation
ZEHLENDORF-STEGLITZ
Heimat 66 | 14165 Berlin
030 666 34 10
Ein sicheres Netz. Rund um die Uhr. | www.caritas-altenhilfe.de
caritas

Marienfelde: Zwei neue Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Auf einen Kaffee im ***blauen Salon***

Die schöne Schrankwand? „Haben wir geschenkt bekommen“, sagt Geschäftsführer Ingo Kölsch. „Wir haben uns über das tolle Stück für unsere Einrichtung sehr gefreut.“ Mit dem Einzug in die neuen Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz in der Greizer Straße beleben sich nicht nur die Einzelzimmer, auch so manches gute Stück findet in den Gemeinschaftsbereichen Verwendung.

Nach dem Mittagessen haben es sich manche im Schatten auf der Terrasse gemütlich gemacht. Einige schlummern im Gemeinschaftsbereich, wo das Klappern von Geschirr das nächste Essen ankündigt. Andere sitzen mit Angehörigen, Kaffee und Kuchen im Blauen Salon, wo auch Einzel-, Musik- und Maltherapien stattfinden. „Die Angehörigen können natürlich jederzeit kommen, sie sind dann zu Gast in der WG“, sagt Geschäftsführer Ingo Kölsch.

Er ist einer der Geschäftsführer des Pflegedienst am Treptower Park, der neben der ambulanten Pflege in verschiedenen Ortsteilen Berlins auch Pflege-Wohngemeinschaften anbietet. Für ihn war es besonders schön, dass alles gemeinsam mit dem Vermieter degewo geplant werden konnte. Zwei Wohnblöcke in der Greizer Straße wurden um eine Etage aufgestockt – und perfekt auf die Bedürfnisse der Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz angepasst.

Zeit für einen gemeinsamen Spaziergang

© dergottwald (2)

Zeit für einen Plausch auf dem Balkon

Die Bewohnerinnen und Bewohner nutzen gemeinsam die Wohnung und haben alle ein Zimmer für sich. Ein Ehepaar ist schon mal in eine WG mit ihrem Wohn- und Schlafzimmer eingezogen. Es gibt natürlich einen Fahrstuhl in die vierte, die WG-Etage, es gibt Handläufe, Bäder mit Fliesen in verschiedenen, matten Farben, damit sich nichts spiegelt und Spiegel, die sich mit einem Griff auf die jeweils passende Höhe ziehen lassen. Gemeinsam werden Spaziergänge, Ausflüge, Feste unternommen und das Mittagessen für zwölf geplant.

„Ich wollte auf keinen Fall in Berlin von Patient zu Patient mit dem Auto fahren“, erzählt Anja Bagorda, Fachleitung Wohngemeinschaften des Pflegedienstes. Sie kannte das WG-Konzept aus Bielefeld, hat sich gezielt dafür beworben und weiß zu schätzen, „dass ich Zeit für die Menschen habe, die ich pflege.“

Ingo Rothe schaut zum zweiten Mal mit seiner Mutter in der WG vorbei. Dem Sohn ist am wichtigsten, dass „meine Mutter nicht mehr alleine ist. Manchmal hatte sie vergessen, dass wir gerade erst telefoniert haben…“

„Ich weiß gar nicht, ob die Gardinen passen…“, murmelt sie derweil. „Die Gardinen passen.“ Der Sohn verspricht es – und weiß seine Mutter ein paar Tage später gut betreut und in Gesellschaft.

(red)

Tagespflege

stellt in der Betreuung älterer und erkrankter Menschen ein wichtiges Bindeglied zwischen dem Verbleib in der eigenen Häuslichkeit, der Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst sowie der Entlastung der Angehörigen dar. Mit dem Besuch der Tagespflege können stationäre Aufnahmen oft vermieden oder hinausgezögert werden.

Kurzzeitpflege

kommt in Betracht, wenn z. B. vorübergehend die häusliche Pflege nicht ausreichend oder nicht möglich ist, Umbaumaßnahmen in der Wohnung des Pflegebedürftigen erforderlich sind, noch kein Pflegeheimplatz bzw. ambulanter Pflegedienst gefunden werden konnte oder auch bei Krankheit, Urlaub, Kur oder einer sonstigen Verhinderung der Pflegeperson. Die Aufwendungen für Pflege und soziale Betreuung sowie für medizinische Behandlungspflege können jährlich bis zu einem bestimmten Betrag von der Pflegekasse vergütet werden.

Teilstationäre Pflege

☐ **Tagespflege Reha-Steglitz** → siehe S. 54
Selerweg 37–39, 12169 Berlin
Tel. 81827107
www.reha-steglitz.de

☐ **Vivantes Hauptstadtpflege Wenckebach Kurzzeitpflege** → siehe S. 57
Wenckebachstraße 23, 12099 Berlin
Tel. 130 19 9028
www.vivantes-hauptstadtpflege.de

☐ **Tagespflegen pro Comitas** → siehe 2. USS
Tel. 79302979
Steglitz:
Plantanenstr. 5, 12169 Berlin
Lichterfelde:
Wormbacher Weg 16, 12207 Berlin
www.pro-comitas.de

USS = Umschlagseite

RehaSteglitz
GEMEINNÜTZIGE GMBH
Selerweg 37-39 · 12169 Berlin
Tel. 81 82 71 07
kontakt@reha-steglitz.de
www.reha-steglitz.de

TAGESPFLEGE
Zuhause wohnen – den Tag in Gemeinschaft verbringen
In unserer Tagespflege bieten wir wochentags von 9.00 - 16.00 Uhr:
- Professionelle Pflege
- Fürsorgliche Betreuung
- Anregende Beschäftigung
- Fahrdienst
- gemeinsame Mahlzeiten

ALLOHEIM SENIOREN-RESIDENZEN
Senioren-Residenz "Lichterfelder Ring"
www.alloheim.de

- **Betreutes Wohnen**
in 87 komfortablen 1- und 2-Zimmer-Wohnungen
- **Vollstationäre Pflege**
in 5 Wohnbereichen mit 138 Pflegeplätzen
in Einzel- und Doppelbettzimmern

Lichterfelder Ring 197 • 12209 Berlin • Tel. 710 95-0 • berlin-lichterfelde@alloheim.de

Der **KATHARINENHOF AM PREUßENPARK** verbindet individuelle Betreuung, Wohnkomfort und ein kultiviertes Umfeld. Verlässliche Begleitung gibt Sicherheit und bewahrt Selbstbestimmung.

Sächsische Str. 46 · 10707 Berlin · Tel. 030 84 71 51-0
am-preussenpark@katharinenhof.net · www.katharinenhof.net
⟶ QR-Code scannen und mehr erfahren

Stationäre Pflege
Auf höchstem Niveau mit
vielen Annehmlichkeiten
Spezialisierte Palliativversorgung
Für eine individuelle Begleitung am Lebensende
Altersgerechtes Wohnen
In idyllischer Umgebung, Sicherheit und Komfort
in den eigenen vier Wänden

JOHANNITER
Johanniter-Stift Berlin-Lichterfelde

Aus Liebe zum Leben

Finckensteinallee123/125·12205Berlin·Tel.030847910-0·info@johanniterstift-berlin.de

Pflegewohnheime, Pflegeresidenzen

sind die stationäre Unterbringungsform für Senioren mit umfassendem Pflegebedarf und mindestens Pflegegrad 2. Die Bewohner haben einen Heimvertrag und leben in der Regel in Ein- und Zweibettzimmern. Im Vordergrund steht die umfassende vollstationäre Betreuung. Service und Pflege werden durch den jeweiligen Träger vorgenommen. Grundsätzlich können Menschen ab dem 60. Lebensjahr (denen eine eigene Haushaltsführung auf Grund von Krankheit oder Behinderung nicht mehr möglich ist) mit einem durch die Pflegekasse bestätigten Pflegegrad Aufnahme in einem Seniorenheim finden. Sie können alle Einrichtungen unverbindlich besichtigen.

NOVAVITA
Pflegeresidenz Im Paulinenhaus

Eschenallee 28
14050 Berlin-Charlottenburg
Telefon: 030 / 6 88 30 30
paulinenhaus@novavita.com

Qualifizierte Pflege in gehobenem Ambiente

- Qualifizierte Pflege rund um die Uhr für alle Pflegegrade
- 76 Einzelzimmer und 5 Zweibettzimmer mit eigenem Bad
- großzügige Gemeinschaftsräume
- gepflegte Gartenanlage
- einladende Terassen
- hauseigene Küche mit abwechslungsreichen Mahlzeiten
- Friseur im Haus

www.novavita.com

- ☐ **Senioren-Residenz Lichterfelder Ring** → siehe 54
  Betreutes Wohnen und stationäre Pflege
  Lichterfelder Ring 197, 12209 Berlin
  Tel. 71095-0
  www.alloheim.de
- ☐ **Johanniter-Stift Berlin-Lichterfelde** → siehe S. 55
  Finckensteinallee 123/125, 12205 Berlin
  Tel. 8479100 www.johanniter.de/johanniter-seniorenhaeuser/standorte/johanniter-stift-berlin-lichterfelde
- ☐ **Vivantes Hauptstadtpflege Haus Leonore** → siehe S. 57
  Leonorenstr. 17–33, 12247 Berlin
  Information/Beratung: Tel. 130111809
  www.vivantes-hauptstadtpflege.de
- ☐ **Mathildenhof Seniorenzentrum**
  Kirchblick 8, 14129 Berlin → siehe S. 56
  Tel. 801930
  www.mathildenhof-seniorenzentrum.de
- ☐ **KATHARINENHOF am Preußenpark** → siehe S. 55
  Sächsische Str. 46, 10707 Berlin
  Tel. 8471510
  www.katharinenhof.net/standorte/preussenpark
- ☐ **Nova vita Pflegeresidenz im Paulinenhaus** → siehe S. 56
  Eschenallee 28, 14050 Berlin
  Tel. 6883030
  www.novavita.com

IHR PARTNER & ARBEITGEBER IN DER SENIORENPFLEGE
www.mathildenhof-seniorenzentrum.de

Haus Leonore

Wohnortnah und individuell

Gut leben im Alter

Wer auf Hilfe im Alter angewiesen ist, möchte bei einem Umzug in eine Pflegeeinrichtung in seinem Kiez bleiben. Mit der Vivantes Hauptstadtpflege ist das möglich. Denn mit 18 Hauptstadtpflege Häusern ist Vivantes in Berlin immer in der Nähe.

Das **Vivantes Hauptstadtpflege Haus Leonore** im Steglitzer Ortsteil Lankwitz bietet für 178 Senior*innen ab Pflegegrad 2 ein neues Zuhause. Das siebenstöckige Pflegeheim in unmittelbarer Nähe zum Teltowkanal und dem Stadtbad Lankwitz hat einen schönen Panorama-Ausblick über Steglitz-Zehlendorf. Auch der Rosengarten am Bernkasteler Platz – ein Berliner Gartendenkmal – liegt nur einen kleinen Spaziergang entfernt.

Das Pflegekonzept im Haus Leonore und allen anderen Hauptstadtpflege Häusern basiert auf der Aktivierung der Bewohner*innen: Vorhandene Fähigkeiten sollen erhalten und unterstützt, verloren gegangene reaktiviert und verbessert werden. Neben der 24-Stunden-Betreuung durch erfahrenes und qualifiziertes Pflegepersonal gehören kreative Aktivitäten, kulturelle Veranstaltungen oder auch Gedächtnistraining zum Angebot.

Die Vivantes Hauptstadtpflege in Steglitz-Zehlendorf ist auf die Betreuung von demenzkranken Senior*innen spezialisiert. Das Team des Pflegeheims engagiert sich daher im gerontopsychiatrischen Verbund Steglitz-Zehlendorf und im Geriatrisch-Gerontopsychiatrischer Verbund Schöneberg.

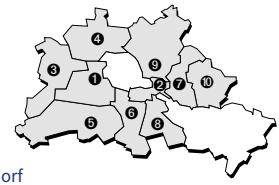
Weiterhin stehen im Haus Leonore auch Pflegeplätze für Verhinderungspflege zur Verfügung. Gerne können Sie unser Haus Leonore ausprobieren: durch einen Monat „Wohnen auf Probe“.

PFLEGEPLATZANFRAGE

Information & Beratung: Tel. 030 130111809
Vivantes – Forum für Senioren GmbH
hauptstadtpflege@vivantes.de
www.vivantes-hauptstadtpflege.de

Vivantes
HAUPTSTADTPFLEGE

1. Charlottenburg-Wilmersdorf
2. Friedrichshain
3. Spandau
4. Reinickendorf
5. Steglitz
6. Tempelhof
7. Lichtenberg
8. Neukölln
9. Prenzlauer Berg
10. Marzahn-Hellersdorf



Vivantes Hauptstadtpflege *(vollstationäre Pflege)*

- **Haus Jungfernheide**
  Schweiggerweg 2 – 12 (Charlottenburg)
- **Haus Wilmersdorf**
  Berkaer Straße 31 – 35 (Wilmersdorf)
- **Haus Weidenweg**
  Weidenweg 42 (Friedrichshain)
- **Haus Jahreszeiten**
  Büschingstraße 29 (Friedrichshain)
- **Haus Dr. Hermann Kantorowicz**
  Schönwalder Straße 50 – 52 (Spandau)
- **Haus Ernst Hoppe**
  Lanzendorfer Weg 30 (Spandau)
- **Haus Seebrücke**
  Am Maselakepark 20 (Spandau)
- **Haus Sommerstraße** *inkl. Kurzzeitpflege*
  Sommerstraße 25c (Reinickendorf)
- **Haus Teichstraße**
  Teichstraße 44 (Reinickendorf)
- **Haus John F. Kennedy**
  Alt-Wittenau 90 – 90a (Reinickendorf)
- **Haus Leonore**
  Leonorenstr. 17 – 33 (Steglitz)
- **Haus Franckepark**
  Götzstraße 20a (Tempelhof)
- **Haus Rhinstraße** *inkl. Kurzzeitpflege*
  Rhinstraße 105 (Lichtenberg)
- **Haus Ida Wolff** *inkl. Kurzzeitpflege*
  Zadekstr. 46 (Neukölln)
- **Haus Britz**
  Buschkrugallee 139 (Neukölln)
- **Haus St. Richard**
  Schudomastraße 16 (Neukölln)
- **Haus Danziger Straße**
  Danziger Str. 245 (Prenzlauer Berg)
- **Haus Kaulsdorf**
  Münsterberger Weg 96 (Kaulsdorf)

Vivantes Hauptstadtpflege *(Kurzzeitpflege)*

- **Wenckebach Kurzzeitpflege**
  Wenckebachstraße 23 (Tempelhof)

Bewerben Sie sich bei uns. Jetzt!

Komm ins Team Altenpflege!

www.hauptstadtpflege-jobs.de

Ansprechpartner im Bezirksamt

Bürgerämter

Behördennummer 115
Zentraler Zugang zur Verwaltung:
Mo – Fr 8 – 18 Uhr

Bürgerämter mit viel Service
Im Bürgeramt erhalten Sie Auskünfte über das Bezirksamt und andere Behörden; Antragsformulare; Infomaterialien zu Themen wie Freizeit, Sport, Gesundheit, Pflege, Rente, Verbraucherschutz und Finanzen. Der Service umfasst u. a. An-, Um- und Abmeldung von Wohnungen; Anzeigen von Ausweisverlust; Beglaubigungen von Kopien; Ersterteilung einer Fahrerlaubnis; Beantragung eines Führungszeugnisses, eines Personalausweises oder eines Reisepasses; Annahme und Weiterleitung von Anträgen.

- **Bürgeramt Steglitz**
  Rathaus Steglitz (3. OG), Schloßstr. 37
  12163 Berlin
- **Bürgeramt Zehlendorf**
  Kirchstr. 1/3, 14163 Berlin
  Eingang Teltower Damm, Ecke Kirchstr.
- **Bürgeramt Lankwitz**
  Gallwitzallee 87, 12249 Berlin
  (1. OG der Polizeiwache)

Servicecenter der Bürgerämter unter:
✉ buergeramt@ba-sz.berlin.de

Öffnungszeiten:
Mo 8 – 15 Uhr, Di 10 – 18 Uhr, Mi 7.30 – 14.30 Uhr
Do 10 – 18 Uhr, Fr 8 – 13 Uhr

Die Standorte bieten ausschließlich Terminsprechstunden an. An Dienstagen und Donnerstagen vor Feiertagen, Heiligabend und Silvester findet die Sprechstunde von 8 bis 16 Uhr statt. Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin frühzeitig im Internet, über die Tel. 115 oder per
✉ buergeramt@ba-sz.berlin.de.

Seniorenservice im Amt für Soziales

Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin
Postanschrift: 14160 Berlin

- **Planung und Koordinierung von Veranstaltungen in Freizeitstätten**
  Frau Pürtas, Zimmer 16, Tel. 90299-6537
  ✉ soz-veranstaltungsdienst@ba-sz.berlin.de
- **Planung und Organisation von Veranstaltungen für Pflegeheimbewohner:innen und Menschen mit Beeinträchtigungen, Planung Seniorenfahrtenprogramm für Senioren:innen mit geringem Einkommen:**
  Frau Bocionek, Zimmer 30, Tel. 90299-6546
  ✉ soz-veranstaltungsdienst@ba-sz.berlin.de
- **Vergabe von Räumen in Freizeitstätten für Versammlungen, Seminare, private Feierlichkeiten**
  Frau Liebchen, Zimmer 30, Tel. 90299-6531
  ✉ soz-raumvermietung@ba-sz.berlin.de.
- **Sprechzeiten:** Dienstag/Donnerstag 9 – 12 Uhr
  im Rathaus Lankwitz
  Hanna-Renate-Laurien-Platz 1, 12247 Berlin
  ✉ soz-veranstaltungsdienst@ba-sz.berlin.de

Gesucht werden Bürger:innen, die sich sozial engagieren möchten

→ bei Gratulationen zu Geburtstagen und Ehejubiläen
→ als Leiter:innen von aktiven Freizeitgruppen
→ als ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in unseren Freizeitstätten.

Weitere Auskünfte über die ehrenamtliche Mitarbeit im sozialen Bereich erhalten Sie im Rathaus Lankwitz (Hanna-Renate-Laurien-Platz 1). Bitte vereinbaren Sie vorher einen Gesprächstermin. Tel. 90299-2843
✉ soz-ehrenamt@ba-sz.berlin.de

UK Berlin
Unfallkasse Berlin

Versicherte Pflege

Sie pflegen einen pflegebedürftigen Angehörigen? Dabei sind Sie gesetzlich unfallversichert.

Bei der Unfallkasse Berlin. Ohne Antrag und für Sie kostenlos.

www.unfallkasse-berlin.de/pflegende-angehoerige

Zum 8. Mal wurde in Berlin der „Berliner Pflegebär“ vergeben

Große Bühne *für pflegende Angehörige*

Zur Ehrengala während der Woche der pflegenden Angehörigen wurden sieben Personen stellvertretend für die rund 280.000 pflegenden An- und Zugehörigen in Berlin mit den Berliner Pflegebären ausgezeichnet und damit ihre Arbeit gewürdigt und sichtbar gemacht. Drei Sonderpreise wurden vergeben für beruflich Pflegende, für ehrenamtliches Engagement sowie der Medienpreis.

© B. Nößler/aperçu (2)

Hilfen weiter erhalten

Dr. Yulia Feshova ist Vorsitzende des Vereins Die Sputniks, der über 5.000 russischsprachige Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen in Deutschland unterstützt. Sie nutzt die Bühne, um die Politik anzusprechen: „Bitte kürzen Sie die Hilfen nicht!“ und verweist zugleich darauf, wie viel Zeit sie mit Anträgen verbringt, statt mit ihren Kindern zu spielen, die viel zu früh ins Leben gestartet sind. Von ihren Drillingen sind zwei schwer beeinträchtigt. Trotzdem hat sie nicht aufgegeben und an der FU Berlin den Doktortitel in Philosophie erlangt: Nicht nur dafür gabs Beifall vom Publikum. Die größten Hürden im Alltag der Steglitzerin: „Anträge, Wartezeiten, Fristen.“

Pflege ist Beziehung

Der Berliner Ansprechpartner für die Akzeptanz sexueller und gleichgeschlechtlicher Vielfalt macht auf die besondere Situation queerer pflegender Angehöriger aufmerksam. Pflege bedeute Biografie, Familiengeschichte, Angst, Vertrauen. „Wer Familie ist, ist für queere Menschen keine einfache Frage. Die Wahlfamilie wird von Behörden oft nicht anerkannt. ‚Wer wird angerufen, wer darf mitsprechen im Krankenhaus?` Neben der Sorge um den anderen Menschen gibt es die Sorge, ob er oder sie anerkannt wird.“

Junis Spitznagel wird für ehrenamtliches Engagement für queere Menschen geehrt. Seine Gruppe biete den geschützten Raum, wo Diskriminierungserfahrungen nicht relativiert würden, wo das Coming-Out nicht als Nebensache behandelt werde. Selbsthilfe sei gelebte Demokratie, sagt Alfonso Pantisano und: „Queere Geschichte ist auch Geschichte der Pflege, nicht nur die von Regenbogenfahren.“ Junis Spitznagel kommt es in der Arbeit auf die Neugier und das Interesse füreinander an.

© Andreas Schütz | Allefarben

Unter den Ausgezeichneten mit dem Berliner Pflegebären: Dr. Yulia Feskova und Junis Spitznagel

Birgit Nößler

Pflege zu Hause

Was Angehörige wissen müssen

Laut dem Statistischen Bundesamt werden von den rund 5,7 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland etwa 4,9 Millionen Menschen (das sind rund 86 Prozent) zu Hause versorgt. Wenngleich die Kombination mit ambulanten Pflegediensten zumeist gut funktioniert, ist der Teil der Arbeit, den die Angehörigen – oft über Jahre und neben dem eigenen Beruf – leisten, immens.

Das Ziel ist klar: Den Pflegebedürftigen die Möglichkeit geben, in ihrer vertrauten Umgebung leben und wohnen zu können. Klingt gut, funktioniert auch oft, doch die pflegenden Angehörigen stehen damit vor großen Herausforderungen. Schnell werden die eigenen Kräfte überschätzt und oft bleibt es ein Rätsel, wie man den eigenen Berufs- und Familienalltag und die wachsenden Anforderungen der Pflege in Einklang bekommen kann. Hier setzt der von der Verbraucherzentrale herausgegebene Ratgeber „Pflege zu Hause“ an. Das Buch ist von einem starken Servicecharakter geprägt. Kompakt und verständlich ist alles zusammengefasst, was Angehörige wissen müssen. Ob Orientierungshilfe beim Papierkram sowie Beratungs- und Unterstützungsangeboten, ob Finanzierungsmöglichkeiten durch die Pflegeversicherung und praktische Tipps (Pflegezimmer, Hilfsmittel usw.) – der Ratgeber setzt praxisnah an. Das Buch ist im Buchhandel sowie auf **www.verbraucherzentrale.de** für Euro 20,- bzw. Euro 15,99 (E-Book) zu haben.

PflegeSelbsthilfe – Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger

- Begleitete Gesprächsgruppen
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst und Nachbarschaftshilfe
- Beratungsgespräche
- Information, Weitervermittlung **rund um Pflege und Alter**

Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf

Mittelhof

Die Kontaktstelle PflegeEngagement unterstützt pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen.
Tauschen Sie sich mit Menschen aus, denen es ähnlich geht oder nutzen Sie das Angebot eines individuellen Entlastungsgespräches.
Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Pflegealltag und besuchen Sie eines unserer Entspannungsangebote.

Nähere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage.

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren, z. B. in unserem Besuchsdienst?
Dann sprechen Sie uns bitte an!

Wir freuen uns auf Sie!

Alle Angebote sind kostenfrei.

Mittelhof e. V.
Sprechzeiten in der Villa Mittelhof
Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin, Tel. 80 19 75 38
Mo 10 – 12 + Do 15 – 17 Uhr

Sprechzeiten im Nachbarschaftsladen
Berlinickestr. 9, 12165 Berlin, Tel. 80 19 75 38
Nach Vereinbarung

kpe@mittelhof.org www.mittelhof.org

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege | BERLIN

Gefördert durch Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege und die Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.

selko»

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Kontaktstelle PflegeEngagement

Sozial-, Rechts-, Renten-, Pflegeberatung

Agentur für Arbeit Berlin Süd

Geschäftsstelle Steglitz-Zehlendorf
Händelplatz 1, 12203 Berlin, Service für Vermittlung und Leistung, Tel. 0800 4555500

JobCenter Steglitz-Zehlendorf

Birkbuschstr. 10, 12167 Berlin, Tel. 5555762222
Arbeitslosengeld II, Arbeitsvermittlung

Allgemeine Sozialberatung

Diakonisches Werk Steglitz
Johanna-Stegen-Str. 8, 12167 Berlin, Tel. 7710972
✉ sozialeberatung@dwstz.de 🌐 www.dwstz.de
Termine nach telefonischer Vereinbarung

Berliner Krisendienst

Schloßstr. 128, 12163 Berlin, Tel. 3906360
täglich 16–24 Uhr geöffnet
Telefonberatung 24 h. Hilfe durch Gespräche in schwierigen, verzweifelten u. einsamen Lebenssituationen, bei psych. Erkrankung, Beratung auch von Angehörigen (kostenlos, anonym, ohne Anmeldung, Arzt in Rufbereitschaft)

Integrative Suchtberatung

Alkohol, Medikamente, Nikotin, Drogen

Caritasverband Berlin e. V.
Königsberger Str. 11, 12207 Berlin, Tel. 666339-0
✉ sucht-koenigsberger@caritas-berlin.de
Mo/Mi/Do 9–17, Di 9–18, Fr 9–16 Uhr
offene Sprechstunde: Di 16–18 Uhr

Cura-Betreuungsverein Steglitz-Zehlendorf

Der Betreuungsverein Cura wird Sie beraten und durch Fortbildungen zur Wahrnehmung des Betreueramtes qualifizieren.
Bei Interesse zur Übernahme ehrenamtlicher Betreuungen wenden Sie sich bitte an den:
Cura-Betreuungsverein Steglitz-Zehlendorf
Fregestraße 53, 12161 Berlin, Tel. 859866-10
✉ cura@nbhs.de
🌐 www.cura.nbhs.de/betreuungsverein

Schuldner- und Insolvenzberatung

Deutscher Familienverband, LV Berlin e. V.
Berlinickestr. 13, 12165 Berlin, Tel. 70096290
✉ sib.sz@dfr-berlin

Verbraucherzentrale Berlin e. V.

Ordensmeisterstraße 15-16, 12099 Berlin
Tel. 214850 (Ansage mit Angaben zum Beratungsangebot und den entsprechenden Rufnummern)
🌐 www.verbraucherzentrale-berlin.de
tel. Beratung zu Lebensmitteln und Ernährung, Rundfunkbeiträgen, Energieberatung; kostenpflichtige Beratung zu Patientenrecht, Versicherungsrecht

Reha Steglitz

- **Kontakt-/Beratungsstellen für psychisch beeinträchtigte Erwachsene**
  Beratung und Unterstützung für psychisch beeinträchtigte Menschen und in Lebenskrisen, Cafeteria, Gruppenangebote, Veranstaltungen
  🌐 www.reha-steglitz.de
  → Tageszentrum Albrechtstr. 15, 12167 Berlin
  Tel. 22505460
  Mo/Di/Fr 12-15 Uhr, Mi 12–16.30 Uhr
  → Tageszentrum Kamenzer Damm 1 A
  12249 Berlin, Tel. 22 191600
  Mo/Fr 10–15 Uhr, Di 12–15 Uhr, Do 12–16 Uhr

Mobilitätshilfedienst

Ein besonderes Angebot des Diakonievereins Steglitz für alle älteren und behinderten Menschen: Qualifizierte Mobilitätshelfer begleiten Sie von Ihrer Wohnung zu jedem gewünschten Ziel, z. B. zum Einkaufen, zu Ämtern, zum Friseur und Arzt oder auf einen Besuch bei Bekannten.
Weitere Leistungen des Mobilitätshilfedienstes
Tagesfahrten in die Berliner Umgebung, Rollstuhlschiebedienste und Blindenführung.
Albrechtstr. 80, 12167 Berlin, Tel. 79473130
Sprechzeiten: Mo – Fr 8 – 14 Uhr
✉ mobidienst.steglitz@diakonie-mobil.de
🌐 www.diakonie-mobil.de

Kontaktstelle PflegeEngagement

Pflegeflankierendes Ehrenamt + Selbsthilfe
Königstraße 42 – 43, 14163 Berlin, Tel. 80197538
Mittelhof e. V., gefördert vom Land Berlin
Mo 10 – 12 Uhr, Do 15 – 17 Uhr
✉ kpe@mittelhof.org 🌐 www.mittelhof.org
Wir unterstützen freiwilliges Engagement und Selbsthilfeinitiativen im Umfeld von häuslicher Pflege zur Entlastung pflegender Angehöriger. Selbsthilfe, ehrenamtlicher Besuchsdienst, Information, Nachbarschaftshilfe.

Hilfsmittel-/Wohnraumanpassung

Sozialverband VdK Berlin-Brandenburg e. V.
Tel. 49769671 ✉ hilfsmittelberatung.bb@vdk.de
Beratung zu alters- und behindertengerechtem Wohnen (tel. Anmeldung erforderlich), bei Bedarf auch Hausbesuche

Deutsche Rentenversicherung

Standort Berlin: Knobelsdorffstr. 92, 14059 Berlin
Kostenloses Servicetelefon: 0800 100048025
🌐 www.deutsche-rentenversicherung.de/BerlinBrandenburg/de
Das Rentenrecht ändert sich häufig. Die Deutsche Rentenversicherung informiert bei Fragen zur Rente, Rehabilitation und Altersvorsorge.

Pflegestützpunkte Steglitz-Zehlendorf

Die Mitarbeiterinnen der Pflegestützpunkte informieren, beraten und unterstützen Sie kostenfrei und neutral zum Thema Pflege und zu möglichen Hilfs- und Unterstützungsangeboten im Bezirk.

🌐 www.pflegestuetzpunkteberlin.de

- **Pflegestützpunkt**
  Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin-Steglitz
  Tel. 769026-00 ✉ steglitz@pspberlin.de
- **Pflegestützpunkt**
  Ferdinandstr. 35, 12209 Berlin-Lichterfelde
  Tel. 338536480 ✉ lichterfelde@pspberlin.de
- **Pflegestützpunkt**
  Teltower Damm 35, 14169 Berlin-Zehlendorf
  (im „Forum Zehlendorf“) Tel. 0800 26508026550
  ✉ zehlendorf@pspberlin.de
- **Pflegestützpunkt Außenstelle Wannsee-Königstraße** (im Treffpunkt Im-besten-Alter)
  Königstraße 25 – 27, 14109 Berlin
  Tel. 0800 26508026550 (kostenfrei)
  ✉ zehlendorf@pspberlin.de
  Sprechstunden: Di 9 – 15 Uhr, Do 12 – 18 Uhr
  und nach telefonischer Vereinbarung

Andreas Kerkmann
STEUERBERATER
Ludwigsfelder Str. 14
14165 Berlin-Zehlendorf
Tel. 030 - 8 01 73 35
Fax 030 - 8 02 24 94
E-Mail: a.kerkmann@buero-kerkmann.de
www.buero-kerkmann.de
Mandatenportal
https://buero-kerkmann.portalbereich.de

Wie ehrenamtliche Lebens- und Sterbebegleiter:innen Betroffene stärken

„Der Tod hat mir nie Angst gemacht“

Wie kann man Menschen in ihren letzten Lebensmonaten begleiten und zugleich gesellschaftliches Engagement erlebbar machen? Der Hospizdienst des Unionhilfswerks zeigt, wie ehrenamtliche Lebens- und Sterbebegleiter:innen Betroffene stärken und Angehörige entlasten.

Die junge Frau mit dem blonden Pferdeschwanz, die durch den grauen Berliner Tag zum Eingang des Pflegewohnheims „Am Plänterwald“ strebt, ist Stefanie Masnik, Schauspielerin und Synchronsprecherin. Die 35-Jährige ist alles andere als eine manierierte Diva, eher der Typ „Girl next door“ – umwerfend sympathisch, unprätentiös, natürlich und offen. Und so versteht sie auch ihr Hiersein in diesem Haus. Stefanie Masnik ist ehrenamtliche Lebens- und Sterbebegleiterin und sie kommt, um da zu sein für die, die es nicht mehr verlassen. Denn die Lebens- und Sterbebegleitung des Hospizdienstes „Hospiz für Berlin“ ist nicht nur auf die Wohnung des begleiteten Menschen beschränkt, besucht wird auch im Krankenhaus oder in einem Pflegewohnheim.

Sprechen, Streicheln, Händchen halten.

So wie Hannelore Ruppin. Die 85-Jährige ist eine von zwei Damen, die Masnik jede Woche besucht. Kennengelernt hat sie die alte Frau im Sommer 2025 während ihres Praktikums im Rahmen des Vorbereitungskurses auf das Ehrenamt. „Es ist erstaunlich, welche Fortschritte Frau Ruppin seitdem gemacht hat. Anfangs war sie bettlägerig, die Demenz schon ziemlich fortgeschritten. Nun ist sie gut ansprechbar, wir können sogar zusammen auf dem Gang spazieren oder sie antwortet auf meine Fragen, hat immer wieder auch klare Momente“, freut sich Masnik. Man glaubt es sofort, dass zwischen den Beiden die Chemie stimmt. Stefanie Masnik kniet neben dem Bett, spricht mit ihrer warmen Stimme zu der alten Frau, streichelt ihr sanft über den Rücken und die Arme. „Sie genießt es sehr, dass jemand mit ihr spricht. Ich glaube nicht, dass sie mich bewusst erkennt. Doch sie spürt, dass jemand da ist, der ihr etwas Gutes tun will“, ist Masnik überzeugt. Vieles, was Stefanie Masnik nun bei ihren Besuchen anwendet, das „Handwerkszeug“, das sie für dieses besondere Ehrenamt mitbringt, hat sie im Vorbereitungskurs des Hospizdienstes in Friedrichshain gelernt. Doch nicht nur das vermittelte Wissen hat den Kurs für sie so wertvoll gemacht. Es war auch das Gefühl, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen und unter Gleichgesinnten zu sein.

Alltägliche Probleme verlieren an Bedeutung.

Doch was macht es mit einer jungen Frau, sich immer wieder Abschieden stellen zu müssen? Hat sie keine Berührungsängste mit den Alten, deren Anblick die eigene Endlichkeit, den Verfall, spiegelt? „Der Tod hat mir nie Angst gemacht, ich sehe ihn als Herausforderung.“ Und Berührungsängste? Nein, da wisse sie nicht, wovor, denn ihr sei klar, dass das auch ihr Weg sei. „Darum behandele ich die Menschen so, wie ich später auch behandelt werden möchte oder wie ich wollen würde, dass meine Mutter behandelt wird.“

Stefanie Masniks Großvater war jahrelang ein Pflegefall – erst in der Familie, dann in der Intensivpflege. Er wurde gut auf seinem Weg begleitet, bis zum Ende. Das hat sie und ihren Wunsch, sich in diesem Bereich zu engagieren, mehr geprägt als abgeschreckt. „Der Kontakt zu alten Menschen ist unglaublich erdend. Meine eigenen Probleme werden im Vergleich ganz klein – und vieles, worüber man sich im Alltag aufregt, verliert an Bedeutung“. Man glaubt es ihr sofort.

Claudia Pfister

- **Hospiz für Berlin im Unionhilfswerk**
  Ambulanter Hospizdienst im Kiez
  Richard-Sorge-Str. 20 | 10249 Berlin
  Tel. 030 420 88 410
  ost@hospiz-fuer-berlin.de
  www.hospiz-berlin.de

ANZEIGE

Björn Schulz Stiftung

Wirksam helfen

Eltern mit einem schwerstkranken Kind leben in einem ständigen Ausnahmezustand. Neben der Pflege und Betreuung kosten die alltäglichen Sorgen und Ängste viel Kraft und bestimmen das Familienleben. An dieser Stelle setzt die Arbeit der Björn Schulz Stiftung an: Lebensverkürzend erkrankte Kinder werden im Hospiz Sonnenhof palliativmedizinisch betreut, Eltern und Geschwister in Krisensituationen aufgefangen, seelsorgerisch begleitet und therapeutisch unterstützt. Stiftungseigene ambulante Dienste sorgen für Entlastung und stehen den Familien zur Seite. Denn wenn ein Kind schwer erkrankt, gerät das Familienleben aus dem Gleichgewicht.

„Testamentarische Verfügungen zugunsten der Björn Schulz Stiftung unterstützen unsere Kinder- und Jugendhospizarbeit. Dafür sagen wir von Herzen DANKE."

Ihre Silke Schander

Erben & Vererben. Nachlassangelegenheiten
www.bjoern-schulz-stiftung.de
Tel.: 030 398 998 22

Das Vorsorge-Handbuch

Das **Vorsorge-Handbuch der Verbraucherzentrale** ist mehr als ein Ratgeber: Vordrucke auf juristisch abgesicherter Grundlage sowie Textbausteine zur Verwendung für den praktischen Gebrauch, jeweils mit Formularen zum Ausfüllen, machen den Zugang zu den gern vermiedenen Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Digitaler Nachlass, Betreuungsverfügung und Testament leichter. Darüber hinaus finden Interessierte in diesem Handbuch Musterbeispiele, rechtssichere Textbausteine und Formulare zum Ankreuzen und Abheften. Im Falle des Falles hilft es, wenn wichtige Fragen im Vorfeld klar geregelt wurden: Wer darf fällige Rechnungen überweisen, das Paket in der Post abholen oder Versicherungsangelegenheiten regeln?

- **Das Vorsorge-Handbuch. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Digitaler Nachlass, Betreuungsverfügung, Testament.**
  EAN: 9783863361457 | 200 S. | 16,- €

Bestattungen
SCHWARZ GmbH

7919049 Tag + Nacht

Zentrale: ▪ Bergstraße 85
12169 Berlin-Steglitz

Filialen: ▪ Totilastr. 2/Manteuffelstr.
12103 Berlin-Tempelhof
▪ Südwestkorso 69
12161 Berlin-Friedenau

kontakt@bestattungen-schwarz.de
www.bestattungen-schwarz.de

BERATUNG UND HILFE

- Queere Haushaltshilfe 5
- Steuerberater 63
- Rechtsanwälte (Erbrecht) 33
- Unfallkasse Berlin (Versicherte Pflege) 59
- Pflegeselbsthilfe 61
- Wegbegleiter (Unionhilfswerk) 8

GUTE ADRESSEN

- Blockhaus Nikolskoe 23
- Französisches Bistronomie Le Quartier 40
- Fachgeschäft für Schneidwaren 38
- RADHAUS 38
- Forum Steglitz 36
- EDEKA 5, 37
- Briefmarkenhandel 39
- Schmuckhandel, Antiquitäten ..... 17, 39 (auch Goldankauf, Porzellan)
- Telemedia Point (Handy-Service) 17

KULTUR | BILDUNG | REISEN

- Garnisionskirche Potsdam (Museum) ..... 4. USS
- Filmmuseum Potsdam 19
- Busreisen mit Thover 27
- Seniorenuniversität 21

SPENDEN

- Kinderhospiz (Björn Schulz Stiftung) 32, 65
- Schutzengelwerk (Hilfen für Kinder) 34, 35
- Heinz-Sielmann-Stiftung (Tierschutz) ..... 3. USS

USS = Umschlagseite

POLITIK

- Parteien, Fraktionen 11

FITNESS | GESUNDHEIT

- Apotheke 37
- Kliniken, Krankenhäuser 47, 50
- Fachärzte für Kardiologie + Innere Medizin 4
- Sportstudio 44
- Natursalzgrotte 47
- Physiotherapie, Ergotherapie 45, 49
- Reha (Anschlussheilbehandlung/Klinik) 50
- Rehasport, Aquagymnastik, Fitness 51
- Schwimmerei 45

PFLEGE

- Pflegedienste (ambulant) 52
- Tagespflege ..... 2. USS, 54
- Pflegeheime, Ganztagspflege 54, 55, 56, 57

MOBILE DIENSTE

- Krankentransport 9
- Mobiler Mittagstisch 40

RUND UMS WOHNEN

- Service-Wohnen (exklusiv) 43
- Residenzen 56
- Tischlerei 42
- Baumpflege 66

ABSCHIED | VORSORGE

- Bestatter 65

Baumpflege
Andrej Hanika

European Tree Technician
FLL-zertifizierter Baumkontrolleur

andrej.hanika@ gmx.net
+49 (0) 157 33 26 91 99

* Pflanzung * Baumkontrolle
* Gutachten * Pflege * Fällung

IMPRESSUM

- **Herausgeber:** www.berlin-broschueren.de
  aperçu® Verlagsgesellschaft mbH
  Gubener Str. 47, 10243 Berlin, Tel. 29371400
- **Redaktionsschluss:** 1.07.2026
- **Großes Titelfoto:** Düppel (Stadtmuseum Berlin/Christian Kielmann)
- **Druck:** PIEREG Druckcenter Berlin GmbH

Nachdruck – auch auszugsweise – darf nur mit Quellenangaben und ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers erfolgen. Für die Anzeigeninhalte sind die inserierenden Unternehmen verantwortlich.

Die **Journale 55Plus** – und andere Broschüren unseres Verlages – finden Sie zum Blättern unter **www.berlin-broschueren.de**

Heinz Sielmann Stiftung

Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

Ein tierreiches Wald-Idyll, grüne Auen oder das natürliche Plätschern eines reinen Bachlaufes – Gedanken und Bilder nur von früher?

Helfen Sie mit, bedrohte Tierarten und Lebensräume unserer Heimat auch für nachfolgende Generationen zu schützen und den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen.

Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung. Wir fördern Natur- und Umweltschutz sowie das Naturerleben – ganz besonders für Kinder. Deshalb setzt sich die Stiftung, ganz im Sinne ihres Gründerpaares (dem legendären Tierfilmer Heinz Sielmann und seiner Frau Inge Sielmann), mit viel Leidenschaft und aller Kraft für die Vielfalt der Natur und ihrer Erhaltung ein.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 05527 914 419
www.sielmann-stiftung.de/testament

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit.

DZI Spenden-Siegel

IN 2 MINUTEN GANZ OBEN!
57 METER HÖHE!
HIER BEGINNT SANSSOUCI!

SCHÖNSTES POTSDAM-PANORAMA

HIER ONLINE
TICKETS RESERVIEREN

GARNISONKIRCHE-POTSDAM.DE
BREITE STRASSE 7, 14467 POTSDAM
0331 - 9512 6800

Alle Bereiche
BARRIEREFREI

GARNISON KIRCHE