



# Seniorentipps

Tipps & Empfehlungen für Senioren und jüngere Generationen

Für Sie  
**GRATIS**  
zum  
Mitnehmen

**Charlottenburg**

**Frühjahr 2018**



Machen Sie mit bei unserem  
**Gewinnspiel**  
mit vielen wertvollen Preisen!

## Mehr Lebensqualität für Menschen mit „Altersbedingter Makuladegeneration“



Von links: Gesunder Sehindruck / Sehindruck bei beginnender / fortgeschrittener Makuladegeneration.

### Was versteht man unter „Altersbedingter Makuladegeneration (AMD)“?

Die AMD ist eine degenerative Netzhauterkrankung, bei der durch Absterben von Netzhautzellen die zentrale Sehkraft beeinträchtigt wird – in Deutschland ist sie die häufigste Ursache für eine schwere Sehbehinderung.

### Wie macht sich eine „AMD“ bei den Betroffenen bemerkbar?

Eine „AMD“ zeigt sich darin, dass von der Mitte des Sehfeldes aus ein sogenannter „blinder Fleck“ nach und

nach einen immer größeren Teil des Bildes verdeckt. Für die Betroffenen bedeutet dies eine erhebliche Einschränkung im Alltag.

### Wir können die Sehleistung von Personen mit „AMD“ verbessern.

Brillengläser mit einem speziell entwickelten „AMD-Filter“ geben den Betroffenen ein Stück Lebensqualität zurück. Sie erkennen Gesichter besser und nehmen Treppenstufen sowie Bordsteinkanten genauer wahr. Für mehr Sicherheit zuhause und unterwegs.

Lassen Sie sich jetzt ausführlich beraten. Vereinbaren Sie mit uns einen Termin bei uns im Geschäft oder bei Ihnen zu Hause:

030 / 305 70 06



Hausbesuche

Optiker Andreas Wittig®

Optiker Andreas Wittig e. Kfm.  
Steubenplatz 3 • 14050 Berlin  
Telefon: 030 / 305 70 06  
E-Mail: [brille@optiker-wittig.de](mailto:brille@optiker-wittig.de)  
[www.optiker-wittig.de](http://www.optiker-wittig.de)

Lesen Sie auch Seite 24



DER HERRENAUSSTATTER

Qualität zahlt sich aus !

Reichsstraße 84  
14052 Berlin-Westend  
030 / 361 09 03

Montag-Freitag von 9.00 - 18.00 Uhr  
Samstag von 9.00 - 13.00 Uhr  
Nach Vereinbarung auch Termine  
außerhalb der Geschäftszeiten möglich!

Wir führen auch Übergrößen  
sowie sämtliche Änderungen durch!



CLIPPER

DANIEL RECHTER

bugatt

Hill

MAERZ

EDUARD DRESSLER

GARDEUR



# FLORA

## AMBULANTER PFLLEGEDIENST

Pflege der Angehörigen stellt oft eine ungeahnte Herausforderung an Sie. Hierbei möchten wir Ihnen zur Seite stehen - bei Bedarf sogar 24 Std. am Tag!

Der ambulante Pflegedienst FLORA, ist ein zukunfts-qualitätsorientiertes Unternehmen mit hoher Kundenakzeptanz, der seit 2009 pflegebedürftige Menschen mit vollem Herz, Erfahrung und Leidenschaft professionell betreut.

### UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM:

- **Außerklinische Intensiv- und Beatmungspflege bis zu 24 Std am Tag**
- **Häusliche Krankenpflege (SGB V):**  
Medikamentengabe/ Verbandswechsel/ Injektionen/ etc.
- **Haushaltshilfe (SGV IX & SGB XII)**  
Hilfe im Haushalt/ Körperpflege/ Einkaufen/ etc.
- **Versorgung bei Demenz / Zusätz. Betreuungsleistungen (545 SGB XI)**  
Spaziergänge/ Gespräche/ Vorlesungen/ Biografie Arbeit
- **Beratungseinsätze (§37 Abs.3 SGB XI)**
- **Betreuung der Demenz-Wohngemeinschaft (noch freie Plätze!)**



### SENIOREN-WOHNGEMEINSCHAFT FLORA FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

In der ambulant betreuten SeniorenWohngemeinschaft „Flora“ leben bis zu 11 Menschen mit Demenzerkrankung in einer großen Altbauwohnung mit über 330 qm in familienähnlicher Atmosphäre zusammen und sind durch erfahrene Mitarbeiter (Bezugspersonen) rund um die Uhr betreut.

- Zentrale Lage - Stadtteil Wilmersdorf
- Professionelles und qualifiziertes Pflegepersonal für Grund- und Behandlungspflege
- Tagesstrukturierende Maßnahmen, Diverse Beschäftigungsangebote



**Ambulanter Pflegedienst FLORA**

**Inh.: Jelena Urbach**

**Suarezstr. 19,  
14057 Berlin**

**Tel.: 030/ 308 23 59 -6/ -7**

**Fax.: 030/ 308 23 179**

**info@flora-pflegedienst.de  
www.flora-pflegedienst.de**

## Liebe Bürgerinnen und Bürger in Charlottenburg-Wilmersdorf!

Charlottenburg-Wilmersdorf ist ein wunderbarer Bezirk, der in besonderer Weise durch Vielfältigkeit geprägt ist. Zahlreiche kluge Köpfe tragen dazu bei – über die Generationen hinweg!

Dieser Ratgeber wird Ihnen wertvolle Tipps und Informationen geben, mit denen Sie Ihren Alltag gestalten können.

Am 23. Juni veranstaltet das Sozialwerk den Auftakt der 44. Berliner Seniorenwoche, bei uns im Herzen der City West auf dem Breitscheidplatz. Die Bezirke, Seniorenvertretungen, Unternehmen und Einrichtungen werden wieder ihre Informationen, Dienste und Angebote dem Publikum vorstellen.

Mein besonderer Dank gilt den vielen engagierten Ehrenamtlichen, deren Tätigkeit unsere Gesellschaft um vieles reicher macht.

Ihr

Reinhard Naumann  
Bezirksbürgermeister



**KRISTALL-THERME BAD WILSNACK mit Saunalandschaft & 24% Salzsee**

**G**

**Kristall**

Am Kähling 1 • 19336 Bad Wilsnack  
Tel. (038791) 80 88 - 0 • Fax 80 88 - 33  
[www.kristalltherme-bad-wilsnack.de](http://www.kristalltherme-bad-wilsnack.de)

## Inhaltsverzeichnis

VORWORT .....	2	SENIORENVERTRETUNG .....	28
EMPFEHLUNGEN WESTEND.....	4	STÄDTISCHE SENIORENWOHNHÄUSER .....	34
MITGLIEDER DES BEZIRKSAMTES .....	6	SENIORENWOHNUNGEN .....	35
BEZIRKSVERORDNETENVERSAMMLUNG .....	7	WICHTIGE ADRESSEN IM BEZIRK .....	38
UMBAU ZUM FAMILIENZENTRUM.....	9	EHRENAMTLICHE MITARBEITER .....	42
KARPALTUNNELSYNDROM.....	10	WICHTIGE RUFNUMMERN .....	45
UNTERSCHÄTZTE WAHRNEHMUNGEN .....	12	VOGEL DES JAHRES .....	48
GESUNDHEITSAMT .....	18	STÜRZEN VORBEUGEN .....	48
AMT FÜR SOZIALES .....	20	BLUTHOCHDRUCK .....	50
IMPRESSUM .....	21	WENN DIE SPEISERÖHRE BRENNT.....	54
MARTIN-LUTHER-KRANKENHAUS.....	22	TAXIHALTEPLÄTZE MIT RUFSAULEN .....	55
25 JAHRE OPTIKER WITTIG .....	24	GROSSES RÄTSEL .....	56
SENIORENSPORT IM BEZIRK .....	25	DAS NEUE WÜHLMÄUSE-ENSEMBLE.....	57
AKTIVITÄTEN AUSSERHALB DER SENIORENCLUBS...26		KRISTALLTHERME BAD WILSNACK	
SENIORENCLUBS IM BEZIRK .....	28	EVENTS 2018 .....	59

## Inserentenverzeichnis

### Eisenwaren, Hausrat & Sicherheit

Eisen Döring am Kaiserdamm.....32

### Gesundheit, Pflege, Wellness & Mobilität

AFINA Pflegedienst GmbH.....11

Ambulanter Pflegedienst FLORA.....1

ars vitalis Fußpflege .....
 4 |

Bridges Hair Store.....9

Home Instead Seniorenbetreuung...46/47

Karl-Steeb-Gründung e.V., Pflegeheim ...21

Kristall-Therme Bad Wilsnack 2, 59, 60, U3

Martin-Luther-Krankenhaus Halensee ..22

Optiker Andreas Wittig.....U2

Sport Club Siemensstadt Berlin e.V. ....33

### Service und Dienstleistungen

Ihr eigenes Buch.....5

J.C. Japan-Car GmbH Kfz.-Rep. ....13

Teppichreparatur u. Wäscherei Musawi...31

Teppichwäscherei & Werkstatt Weisheit .53

Trauerdrucksachen .....
 37 |

Wohnungsaufösungen & Umzüge

WUBB.....U4

### Vorsorge und Bestattungen

mein bestatter Schreiber & Holtz.....8

Monument Grabschmuck .....
 5 |

Orzechowski Bestattungen .....
 26 |

### Wohnen, Leben & Shoppen

Boutique Nirvana .....
 4 |

Die Wühlmäuse .....
 57 |

Emporhaus Baumanagement .....
 40/41 |

Fischersozietät Angelkartenausgabe.....27

Gardinen – Express Döbler .....
 16 |

Gut Essen Menüdienst M. Träger.....19

Herzog Der Herrenausstatter .....
 U2 |

Imkerei in Tegel .....
 44 |

Juwelier Gross .....
 4 |

Klug Immobilien.....15

Lieske Raumausstattermeister .....
 16 |

Markisen am Kastanienhof M. Podlasly..5

Tischlerei Peter Carstensen PORTAS ....17

Papier Härtl .....
 4 |

Ristorante Piccolo Mondo .....
 4 |

## Empfehlungen in Ihrem Ortsteil WESTEND

Westend ist ein Berliner Ortsteil im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf, der westlich vom Ortsteil Charlottenburg gelegen ist. Ursprünglich als reine Villenkolonie ge-

plant und nach dem vornehmen Londoner Stadtteil benannt, haben einige Teile von Westend heute ein städtisches Ambiente mit den typischen Berliner Mietshäusern.

### ars vitalis COSMETIQUE

(auch med. Fußpflege)

#### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr

Samstag 10 bis 16 Uhr und nach Vereinbarung

Reichsstraße 86 \_ 14052 Berlin

Telefon 030 22 32 09 95 \_ Fax 030 33 32 09 47

www.???????

MODE · DESSOUS · ACCESSOIRES

## BOUTIQUE NIRVANA

RAMONA RISCH

Mey  
Triumph  
Susa  
Nina von C.

Mode von Gr. 36 bis 50 für anspruchsvolle Damen. • Dessous von Markenfirmen von 75B bis 95D. • Modische Accessoires wie Taschen u. Modeschmuck runden unser Angebot ab. Fachgerechte Beratung!!

Vercotti  
Hegler  
Schöfer  
D. STREICH

Reichsstraße 37 - 14052 Berlin - Tel. 324 79 700 - Mo-Fr 10-18 Uhr

## Papier Härtl

Reichsstraße 21 - 14052 Berlin

Telefon 030 / 304 14 80

Fax 030 / 304 90 75

email : [service@papier-haertl.de](mailto:service@papier-haertl.de)

Unsere Öffnungszeiten  
Mo - Fr. 8.30 - 18.30 Uhr  
Sa. 8.30 - 13 Uhr

## KAPPAUF & GROSS JUWELIERE

Inhaber Marcus Broszio e.K.

Reichsstr. 82 - 14052 Berlin (Westend)

Tel. 030/3058381

## Ristorante Piccolo



## Mondo

Das Ristorante Piccolo Mondo steht seit über 40 Jahren für eine der empfehlenswertesten kulinarischen Adressen in Berlin.

Ein Restaurant, das zu den ganz wenigen Häusern in Deutschland gehört, die von der Ospitalità Italiana mit dem "Ospitalità Ristoranti Italiani nel Mondo" ausgezeichnet wurden.

Reichsstraße 9 · 14052 Berlin · Tel.: (030) 30 10 20 30 · Fax: (030) 304 95 43 · [www.piccolo-mondo.de](http://www.piccolo-mondo.de)

Öffnungszeiten: Mo-Sa ab 12.00 Uhr



**markisen**  
AM KASTANIENHOF

- Rollläden ■ Garagentore ■ Vordächer ■ Motore
- Zeitschaltuhren ■ Markisen für Balkon und Terrasse
- Markisentücher ■ Insektenschutz ■ Plissees ■ Rollos
- Jalousien ■ Pergola ■ Reparaturen

Reichstraße 84 · 14052 Berlin  
☎ (030) 302 073 49  
Fax 302 099 57  
info@berliner-markisen.com  
www.berliner-markisen.com

somfy MHZ markilux roma  
ALULUX. Teba Germania

## monument-GRABMALE



STEINMETZMEISTER ARNE UND HANS-PETER SCHENKE

Neuanfertigung und Aufarbeitung von Grabmalen, eigene Steinsägerei und -schleiferei

**Fürstenbrunner Weg 69, 14059 Berlin-Charlottenburg**  
(am Eingang Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirchhof), Tel. 302 27 82  
Fax 301 86 75 · monument-natursteine@t-online.de

Wir betreuen auch die Kunden der ehemaligen Firmen Rüdinger - Stanelle - Völkel

# Haben Sie nicht auch schon einmal davon geträumt?



*Ihr EIGENES Buch zu jedem Anlass für Ihre Lieben!*

**Das ganz persönliche Geschenk – Ihr Buch im Selbstverlag**  
Sie liefern uns Ihr Manuskript – wir liefern Ihnen Ihr fertiges Buch!  
Schon ab 10 Exemplaren – individuell ganz nach Ihren Wünschen!  
Mit Bildern o. nur Text – Anmeldung von ISBN-Nummer möglich!

## Wiesjahn

Schulstraße 1 · 13507 Berlin  
Tel.: 43 40 09 46 · Fax: 43 40 09 48

**Satz- und Druckservice**

Wir sind für sie da: Mo-Fr 9-17 Uhr  
www.wiesjahn-digitaldruck.de • email: wiesjahn-druck@web.de

## Mitglieder des Bezirksamtes Charlottenburg/Wilmersdorf



### **Bezirksbürgermeister Reinhard Naumann**

Büro des Bezirksbürgermeisters:

Tel (030) 9029-12494 /-12194

Fax (030) 9029-12902

naumann@charlottenburg-wilmersdorf.de



### **Stellvertretender Bezirksbürgermeister und Bezirksstadtrat Carsten Engelmann**

Büro des Stadtrates:

Tel (030) 9029-14301, -14302

Fax (030) 9029-14332

engelmann@charlottenburg-wilmersdorf.de



### **Bezirksstadtrat Oliver Schruoffeneger**

Büro des Stadtrates:

Tel (030) 9029-12001

Fax (030) 9029-12005

schruffeneger@charlottenburg-wilmersdorf.de



### **Bezirksstadträtin Heike Schmitt-Schmelz**

Büro der Stadträtin

Tel (030) 9029-14001

Fax (030) 9029-14004

schmitt-schmelz@charlottenburg-wilmersdorf.de



### **Bezirksstadtrat Arne Herz**

Büro des Stadtrates:

Tel 9029-13001/-02

Fax 9029-13005

herz@charlottenburg-wilmersdorf.de



Susanne Klose	Fraktionsvorsitzende/r	CDU-Fraktion
Gerald Mattern	Bezirksverordnete/r	CDU-Fraktion
Karsten Sell	Bezirksverordnete/r	CDU-Fraktion
Judith Stückler	stellv. BV-Vorsteher/in	CDU-Fraktion
Detlef Wagner	Bezirksverordnete/r	CDU-Fraktion
Kristina Wagner	Bezirksverordnete/r	CDU-Fraktion
Sibylle Centgraf	Bezirksverordnete/r	Fraktion B'90/Grüne
Susan Drews	Bezirksverordnete/r	Fraktion B'90/Grüne
Ansgar Gusy	Bezirksverordnete/r	Fraktion B'90/Grüne
Alexander Kaas Elias	Bezirksverordnete/r	Fraktion B'90/Grüne
Dagmar Kempf	Bezirksverordnete/r	Fraktion B'90/Grüne
Alexander Koch	Bezirksverordnete/r	Fraktion B'90/Grüne
Parwin Kouloubandi	Schriftführer/in	Fraktion B'90/Grüne
Sascha Taschenberger	Bezirksverordnete/r	Fraktion B'90/Grüne
Dr. Petra Vandrey	Fraktionsvorsitzende/r	Fraktion B'90/Grüne
Christoph Wapler	Bezirksverordnete/r	Fraktion B'90/Grüne
Jenny Wieland	Bezirksverordnete/r	Fraktion B'90/Grüne
Stephanie Fest	Bezirksverordnete/r	FDP-Fraktion
Johannes Heyne	Fraktionsvorsitzende/r	FDP-Fraktion
Klaus-Jürgen Hintz	Bezirksverordnete/r	FDP-Fraktion
Felix Maximilian Recke	Bezirksverordnete/r	FDP-Fraktion
Maximilian Rexrodt	Bezirksverordnete/r	FDP-Fraktion
Pascal Tschörtner	Bezirksverordnete/r	FDP-Fraktion
Hans-Dieter Asbeck	Bezirksverordnete/r	AfD-Fraktion
Marion Boas	Bezirksverordnete/r	AfD-Fraktion
Markus Bolsch	Fraktionsvorsitzende/r	AfD-Fraktion
Jan von Ertzdorff-Kupffer	Bezirksverordnete/r	AfD-Fraktion
Dr. Michael Seyfert	Fraktionsvorsitzende/r	AfD-Fraktion
Sebastian Dieke	Bezirksverordnete/r	LINKE-Fraktion
Frederike-Sophie Gronde-Brunner	Bezirksverordnete/r	LINKE-Fraktion
Annetta Juckel	Fraktionsvorsitzende/r	LINKE-Fraktion
Niklas Schenker	Fraktionsvorsitzende/r	LINKE-Fraktion



Ihr persönlicher Partner im Trauerfall  
und für Bestattungs-Vorsorgen

**mb** **mein bestatter**  
Schreiber & Holtz GbR

kostenfreie  
Hausbesuche

Neue Kantstraße 25  
14057 Berlin

[www.mein-bestatter.com](http://www.mein-bestatter.com)

 339 339 49

Aus dem Bezirksamt

## Umbau des ehemaligen Hauses des Grünflächenamtes zum Familienzentrum

Bezirksbürgermeister Reinhard Naumann, Stadtentwicklungsstadtrat Oliver Schruoffeneger und Jugendstadträtin Heike Schmitt-Schmelz eröffneten am Freitag, dem 26.01.2018, das neue Familienzentrum Jungfernheide, Heckerdamm 242, 13627 Berlin.

Auf der Grundlage des städtebaulichen Entwicklungskonzepts im Stadtumbau-Gebiet „Charlottenburger Norden“ wurde mit dem Umbau des ehemaligen Hauses des Grünflächenamtes zum Familienzentrum eine erste bauliche Maßnahme abgeschlossen.

Das Familienzentrum hat seinen alten Standort am Halemweg aufgegeben, um Baufreiheit für die dortigen Schulneubauten zu schaffen. Sein neuer Standort ist seit Spätherbst 2017 die ehemalige Mitarbeiterunterkunft des Grünflächenamtes an der Kreuzung Heckerdamm/Kurt-Schumacher-Damm. Der für die neue Nutzung nötige Umbau des Gebäudes erfolgte als „Starterprojekt“ aus Mitteln des „Stadtumbaus West“. Zu den wichtigsten Maßnahmen gehörten die Herstellung der Barrierefreiheit durch den Einbau eines Aufzuges und zweier Rampen, womit eine wichtige Zielsetzung des bezirklichen Aktionsplans zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention verwirklicht worden ist. Auch die Anpassung des Gebäudes an die Brandschutznormen durch den Anbau von zwei Fluchttreppen ist erfolgt. Außerdem wurden alle Sanitäreinrichtungen und Elektroanschlüsse erneuert und Grundrisse zugunsten der neuen Nutzungen verändert. So gibt es jetzt je einen separaten Büro- und Personalraum, einen Raum für die Kinderwagen und einen Wickeltisch in der barrierefreien Toilette.

Bezirksbürgermeister Reinhard Naumann: „Im Vergleich zum bisherigen Domizil haben wir deutliche Verbesserungen für die Kinder und ihre Familien im Charlottenburger Norden erreichen können. Diese Investition zeigt, dass wir bei unseren Bemühungen, das Bund-Länder-Programm der Städtebauförderung in unserem Bezirk zu platzieren, völlig richtig lagen. Besonders freue ich mich, dass mit der realisierten Barrierefreiheit ein wichtiges Ziel unseres Aktionsplans zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention verwirklicht werden.“

Das Familienzentrum wird von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie gefördert. Es macht Angebote zur Bildung, Beratung und Freizeitgestaltung für Familien mit Kindern bis sechs Jahre. Alle Angebote werden im neuen Gebäude fortgeführt. Wichtig bei der Weiterentwicklung des Angebots ist die Beteiligung der Familien. Sie sollen ihre Wünsche äußern und das Programm mitgestalten.

Bridges Hair

Naturhaare aus Brasilien



**Haarverlängerung**  
**Haarverdichtung**  
**Haarflechtkunst**

**Haarglättung**  
**Haarkosmetik**  
**& Hautpflege**

**100% Echthaar**  
**Perücken**

Geschäftszeiten: Mo-Fr 11.00-19.00, Sa 11.00-16.00 Uhr

Bridges Hair - Kantstraße 92 - 10627 Berlin  
Tel.: 030-8906 5659 oder 030-2639 1620 - Fax: 030-8906 5199  
E-Mail: info@bridges-hair.com - www.bridges-hair.com

## Ein Nerv unter Druck

### Karpaltunnelsyndrom

Wenn das Handgelenk schmerzt und sich die ersten drei bis vier Finger öfter unangenehm taub anfühlen, kann ein Karpaltunnelsyndrom die Ursache sein. Betroffen ist der Medianus-Nerv, der unter anderem die Innenseiten von Daumen, Zeige-, Mittel- und einen Teil des Ringfingers sensibel – also in Bezug auf die Wahrnehmung – versorgt. Dieser Nerv ist in einem Bereich der Handwurzelknochen – dem so genannten Karpaltunnel – stärker als normal eingengt. Durch die Engstelle ist der Nerv erhöhtem Druck ausgesetzt, was eine Nervenschädigung zur Folge haben kann.

Das Karpaltunnelsyndrom tritt meist im Alter von 40 bis 70 Jahren auf, Frauen trifft es häufiger als Männer. Pro Jahr erkranken etwa drei von 1.000 Menschen daran. Was die Krankheit auslöst, lässt sich nicht immer genau sagen: Eine Ursache für die Verengung des Karpaltunnels können frühere Erkrankungen oder Verletzungen im Bereich des Handgelenks sein, die Fehlstellungen nach sich gezogen haben. „Auch Über- und Fehlbelastungen wie starker Druck auf das Handgelenk oder eine extreme Streckung oder Beugung des Handgelenks, zum Beispiel beim Arbeiten mit dem Presslufthammer oder am Fließband, können eine Rolle spielen“, sagt Anja Debrott, Ärztin im AOK-Bundesverband. Daneben können bestimmte Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes mellitus oder Sehnenscheidenentzündungen die Entstehung eines Karpaltunnelsyndroms (KTS) begünstigen. Weil weibliche Hormone die Flüssigkeitseinlagerung und die Dichte des Bindegewebes verändern, sind Frauen – vor allem im Alter zwischen 40 und 50 Jahren – dreimal häufiger als Männer von einem KTS betroffen. Auch während einer Schwangerschaft oder bei Fettleibigkeit besteht ein erhöhtes Risiko.

Die Beschwerden treten vor allem



nachts und gegen Morgen auf, da viele Menschen im Schlaf die Handgelenke angewinkelt haben, was die Durchblutung einschränkt. Neben einem Taubheitsgefühl in den Fingern können auch Schmerzen in der Hand sowie am Handgelenk bis hin zum Ellenbogen die Folge sein. Anfangs sind diese meist nur vorübergehend und verschwinden durch Lageänderung, „Ausschütteln“ der Hände oder kurze Massagen wieder. Doch je länger der Druckzustand anhält, desto stärker wird der Nerv geschädigt. Im Extremfall kann sogar die Muskulatur des Daumenballens schwinden. Um herauszufinden, ob es sich um ein Karpaltunnelsyndrom handelt, macht der Arzt oder die Ärztin bestimmte Tests: Beim Hoffmann-Tinel-Test wird über dem Karpaltunnel auf die Haut geklopft. Spürt der Patient ein Elektrisieren, das bis in die Finger zieht, kann dies ein Anzeichen für ein KTS sein. Beim Phalen-Test muss der Patient das Handgelenk so stark wie möglich beugen und in dieser Position halten. Kribbelt es in den ersten drei oder vier Fingern, ist dies ebenfalls ein Hinweis. Erhärtet sich der Verdacht, folgt zur Diagnosesicherung eine Elektroneurografie. Dabei wird mit elektrischen Reizen die Leitungsfähigkeit des Medianus-Nervs überprüft.

Bei leichten bis mittelschweren Beschwerden wird die Erkrankung zunächst konservativ behandelt - in der Regel mit einer Unterarmschiene. Die Schiene wird nachts getragen und soll verhindern, dass das Handgelenk abknickt. Patienten sollten außerdem Belastungen vermeiden,

# AFINA

ambulanter Pflegedienst

## Langes Leben ohne Sorgen



Wir sprechen deutsch, russisch, polnisch, türkisch und englisch

Dernburgstr. 59, 14057 Berlin

**24 Stunden telefonisch erreichbar unter:**

Tel. 030 / 30 10 30 50 - Fax 030 / 30 10 30 89

[www.afina-pflegedienst.de](http://www.afina-pflegedienst.de) - [info@afina-pflegedienst.de](mailto:info@afina-pflegedienst.de)

**Bürozeiten Mo.-Fr. 8.30-16.30 Uhr · Alle Pflegekassen · Bezirksämter · Privat**

Unser Tätigkeitsbereich umfasst:

### Hilfe bei der Grundpflege

#### Körperpflege

- Hilfe beim Waschen, Duschen und Baden
- Mund- und Zahnpflege
- Rasieren
- Haut-, Haar- und Nagelpflege
- Hilfe bei Darm- und Blasenentleerung
- Prophylaxen (Sturz, Dekubitus usw.)

#### Ernährung

- Zubereitung von Mahlzeiten in der Häuslichkeit des Kunden
- mundgerechte Zubereitung der Nahrung
- Hilfe bei der Nahrungszubereitung
- Einkaufen

#### Mobilität

- An- und Auskleiden
- lagern und betten
- Aufstehen und zu Bett gehen
- Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung
- Treppen steigen

#### Vermittlung von

- Friseurbesuchen
- Essen auf Rädern
- Maniküre
- Hausnotruf
- Hilfsmittel
- Fensterputzen und Gardinen waschen
- ... und vieles mehr

#### Hilfe im Haushalt

- Müllentsorgung
- Reinigen der Wohnung
- Wechseln und Waschen der Wäsche und Kleidung

#### Wir helfen Ihnen gern

- bei den Fragen zur Pflege sowie der Pflegeversicherung
- Beratung bei Behörden und Ämtern, u.a. bei Antragstellungen
- Beratung für pflegende Angehörige
- Hilfe und Begleitung bei Arztbesuchen

**Betreuungsbesuche nach §37 SGB XI je nach Pflegestufe**

## Senioren Wohn- gemeinschaft am Lietzensee



**030 / 30 10 30 59**

**Unsere helle, neu renovierte, barrierefreie Wohnung erwartet Sie!**

Wir sind eine kleine Seniorenwohngemeinschaft in der Nähe des Lietzensees. Die Gemeinschaft besteht aus 7 Mietparteien. Die Bewohner leben selbstbestimmend im eigenen Zimmer, welches jeder nach seinem persönlichen Geschmack einrichten kann. Für ein Beisammenstehen stehen eine moderne Gemeinschaftsküche mit Essbereich und ein Gemeinschaftsraum mit Fernseher zur Verfügung. Unsere Bewohner genießen eine Rundumversorgung, abgestimmt auf ihre Bedürfnisse. Die familiäre und wohnliche Atmosphäre, die sehr gute Lage und der sehr gute Preis stellen weitere

Vorteile dar. Die ambulante, pflegerische Betreuung hat die AFINA Pflegedienst GmbH übernommen. Die Pflegerinnen und Pfleger sind 24 Stunden bei unseren Bewohnern zu „Gast“ und sorgen für Ihr Wohlbefinden. Sie kochen nach Ihren Wünschen und sorgen somit für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Die Pflegerinnen und Pfleger säubern sämtliche Räumlichkeiten und kaufen auch für Sie ein.

**DIE PLÄTZE SIND BEGRENZT,  
SICHERN SIE SICH IHREN NOCH HEUTE!**

die ein KTS auslösen könnten. Anders als häufig vermutet, spielt die Tätigkeit am PC hier aber kaum eine Rolle. Bringt die Schiene keine Erleichterung, können die Beschwerden mit Kortisonspritzen in den Karpaltunnel behandelt werden. Kortison lässt das Bindegewebe anschwellen und entlastet so den betroffenen Nerv. Eine Kortisontherapie sollte jedoch nur über einen kurzen Zeitraum angewendet werden. Bessern sich die Beschwerden dann immer noch nicht oder kommen wieder, kann eine Operation erwogen werden. Sie wird meist ambulant unter örtlicher Betäubung durchgeführt, entweder minimalinvasiv oder als offene Operation.

„Dabei wird das Karpalband durchtrennt, das sich quer über die Handwurzelknochen spannt. Dadurch haben die durch den Karpaltunnel verlaufenden Sehnen und Nerven mehr Platz und werden vom Druck entlastet“, erklärt Ärztin Debrodt. Wie jede Operation bringt auch dieser Eingriff Risiken mit sich: Neben möglichen OP-Komplikationen, wie Infektionen, kann es sein, dass der Nerv verletzt oder – sehr selten – durchtrennt wird. Die meisten Menschen werden durch den Eingriff jedoch beschwerdefrei und sind in der Regel nach wenigen Wochen wieder arbeitsfähig.

Quelle: AOK

## Riechen und Schmecken: Zwei Sinne zum Genießen

### Unterschätzte Wahrnehmungen



Hören und Sehen – darauf fühlen sich Menschen besonders angewiesen. Riechen und Schmecken dagegen werden oft unterschätzt. Dabei sind genau das die beiden Sinne, die vor Ungenießbarem warnen

und zudem glücklich machen können. Wer erkältet ist, riecht und schmeckt wenig und das Leben macht allein deshalb schon weniger Spaß. Kein belebender Kaffeeduft steigt am Morgen in die verschnupfte Nase und selbst das Lieblingsgericht schmeckt fad. Riechen und Schmecken sind besonders eng mit Zentren im Gehirn verschaltet, die zuständig sind für den Appetit und auch für Emotionen und Erinnerungen. „Riech- und Schmecksinn reichen evolutionsgeschichtlich weit zurück und sichern unser Überleben“, sagt Anja Debrodt, Ärztin beim AOK-Bundesverband.

Beide Sinne hängen eng zusammen und haben viel gemeinsam. Sie gehören zu den sogenannten chemischen Sinnen: Moleküle in der Luft oder in Nahrungsmitteln aktivieren Sinnes- oder Nervenzellen in Mund oder Nase, die Signale ans Gehirn senden. Gegebenenfalls schaltet das Gehirn dann auf Alarm: So warnt ein fauliger Geruch vor verdorbenen Speisen. Wenn etwas sehr bitter schmeckt, spuckt man es sofort wieder aus, weil es giftig sein könnte. Brandgeruch – diese Gefahr kann schon von Weitem erschnüffelt werden. Auf der anderen Seite weisen feine Duftnoten und Aromen auf bekömmliche

Speisen hin, die wir mit Genuss verzehren dürfen. Der Duft von frisch gebackenem Brot etwa lässt das Wasser im Mund zusammenlaufen, das würzige Mittagessen macht Appetit auf mehr und die Zitronencreme ist nicht nur lecker, sondern sorgt sogar für eine regelrechte Geschmacks-explosion. Der Geruchssinn ist vermutlich noch älter als der Geschmackssinn – und dabei ziemlich komplex: 20 Millionen Riechzellen können bis zu 10.000 verschiedene Gerüche wahrnehmen – von bestialischem

Gestank bis hin zu zart-blumigen Nuancen. Und kein anderer Sinneseindruck ist so stark mit Gefühlen und Erinnerungen verbunden wie das Geruchssystem. „Gerüche wirken unmittelbar, ohne Umwege über den Verstand, im limbischen System, das unsere Emotionen steuert“, so Ärztin Debrodt. So kann der Duft nach Kuchen im Ofen zum Beispiel Gefühle der Geborgenheit hervorrufen, womöglich kommen Erinnerungen an die gemütlichen Sonntage bei der Oma hoch.

## Die Sinne trainieren

- Eine angenehme Atmosphäre fürs Essen schaffen: eine Tischdecke auflegen, eine Kerze anzünden, die Mahlzeit schön dekorieren.
- Vor dem ersten Bissen bewusst den Duft wahrnehmen und genießen.
- Frische Lebensmittel bevorzugen; sie haben mehr Eigengeschmack als Fertiggerichte und das ganz ohne Geschmacksverstärker.
- Lieber „kräutern“ statt salzen: Frische Kräuter enthalten wertvolle Inhaltsstoffe und verfeinern die Speisen mit ungeahnten Geschmacksnoten.
- Sich Zeit nehmen fürs Essen: Kleinere Bissen nehmen und sorgfältig kauen.

## Japan-Car GmbH

René Ortner, Reichsstraße 38, 14052 Berlin

Telefon: 305 81 99, Fax: 304 75 97

[www.japancar-berlin.de](http://www.japancar-berlin.de), [info@japancar-berlin.de](mailto:info@japancar-berlin.de)

Wir sind spezialisiert auf diese japanischen und koreanischen Hersteller:

*Daihatsu · Honda · Isuzu · Lexus · Mazda · Mitsubishi · Nissan · Subaru · Suzuki*

*Toyota · Daewoo · Hyundai · Kia · Ssang-Yong*

... und natürlich reparieren und prüfen wir auch alle europäischen Fabrikate!

### Mechanik

Hierzu bieten wir Ihnen die folgenden Dienstleistungen an:

- ▶ Inspektionen
- ▶ Ölwechsel
- ▶ Motoren-Instandsetzung u. Reparaturen
- ▶ Bremsentechnik
- ▶ Abgastechnik
- ▶ Fahrwerkstechnik
- ▶ Heizungs- u. Klimatechnik
- ▶ Fahrzeugreinigung

- ▶ Saisonale Werkstatteinstellungen

### Motordiagnose

Zu unserem Leistungsangebot gehören auch die Diagnostik und Reparatur der Fahrzeug- und Motorelektronik. Durch neueste Fehlerauslesegeräte sind wir in der Lage, alle Fahrzeugfabrikate auf Fehler in der Elektronik (Steuergerät)

zu überprüfen und zu reparieren, z. B.:

- ▶ ABS
- ▶ Airbag
- ▶ Motorkontrollleuchte
- ▶ ASR
- ▶ ESP usw.

### Rund um die Karosserie

Auch bei Karosseriearbeiten ist Ihr Fahrzeug bei uns in den besten Händen.

- ▶ Gutachtenstellung

- ▶ Unfallinstandsetzung

- ▶ Lackierung
- ▶ Autoglasreparaturen und Scheibenaustausch

### Umwelttechnik

Wir sind FSP-Prüfstützpunkt. Vorbereitung auf HU und AU sowie Prüfung von Fahrzeugen bis 3,5t  
Wir übernehmen außerdem den Einbau von

- ▶ Rußpartikelfiltern

**Holen Sie sich jetzt Ihren persönlichen Werkstatt-Termin!**

Gerüche erzeugen Wohlbefinden oder Unwohlsein – und entscheiden so auch über Zu- oder Abneigung gegenüber anderen Menschen. Die Chemie muss eben stimmen. Das erklärt auch, warum Gerüche auf die Partnerwahl Einfluss nehmen und die Bindung zwischen Mutter und Kind stärken. Schon Neugeborene erkennen die Brust der Mutter am Geruch. Diese Erkenntnisse macht sich die Kosmetikindustrie zunutze, die ihren Verkauf von Seifen, Cremes und Parfüms oder auch Putz- und Waschmitteln ankurbeln möchte, indem sie immer neue Duftkompositionen kreiert. Modefirmen, Hotels oder Supermärkte nutzen inzwischen Raumdüfte, um ihre Kunden über die Wohlgerüche zu verführen.

Im Vergleich zum komplexen Geruchssinn macht sich der Geschmackssinn recht spartanisch aus: Der Erwachsene hat circa 3.000 bis 5.000 Geschmacksknospen an der Zunge und im Mund, beim Neugeborenen sind es vermutlich deutlich mehr, und bei alternden Menschen kann die Zahl auf Werte um etwa 2.000 absinken. Mit den Geschmacksknospen können gerade mal fünf Geschmacksrichtungen identifiziert werden: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Umami kommt aus dem Japanischen und bezeichnet fleischige, herzhaft und würzige Noten. Alle diese Qualitäten haben ihren Sinn: Die angeborene Lust auf Süßes sorgt dafür, dass Kohlenhydrate aufgenommen werden, umami macht auf proteinhaltige Kost aufmerksam und Heißhunger auf Salziges entsteht, wenn lebenswichtige Mineralien fehlen. Saurer und Bitterer dagegen haben eine ursprüngliche Warnfunktion: Wenn Früchte sauer schmecken, können sie unreif oder verdorben sein, bittere Früchte sind womöglich giftig.

Doch wie kommen die vielfältigen Geschmackserlebnisse und köstlichen Aromen zustande? „Ein differenzierter Geschmack entsteht erst durch die Verknüpfung mit anderen Sinnen, allen voran mit dem Geruchssinn“, sagt AOK-Ärztin

Debrodt. Experten gehen davon aus, dass bis zu 80 Prozent des Geschmacks über den Geruch vermittelt wird. Um sich das zu veranschaulichen, genügt ein kleiner Selbstversuch: Wenn man in einen Apfel beißt und sich dabei die Nase zuhält, wird er ziemlich fade schmecken, da kann die Apfelsorte noch so aromatisch sein. Das ist der gleiche Effekt wie bei einer Erkältung.

Der Geschmack braucht neben dem Geruch noch weitere sensorische Informationen, um sich richtig zu entfalten. Man denke an die rund 600 verschiedenen Nudelsorten in Italien. Dick, dünn, lang, kurz, geriffelt oder gerollt: Zu jeder Pasta gibt es auch noch die entsprechende Sauce. Dabei gilt die Maxime: Je schwerer die Sauce, desto dicker sollten die Nudeln sein. Konsistenz spielt also eine Rolle für den Geschmack, ebenso die Schärfe und Temperatur. Wie sehr Menschen das Riechen und Schmecken für ihr Wohlbefinden brauchen, merken sie oft erst, wenn diese Sinne schwinden. Jedes Jahr treten schätzungsweise bei 50.000 Menschen in Deutschland Störungen des Riech- oder Schmecksinns auf – verursacht etwa durch Viruserkrankungen der oberen Atemwege, Nasenpolypen, Heuschnupfen, Verletzungen oder Strahlentherapie am Kopf, durch bestimmte Chemikalien, Medikamente oder operative Eingriffe. Auch mit zunehmendem Alter lassen die Geruchs- und Geschmackssinne nach. Damit geht sowohl eine wichtige Quelle des Genusses als auch ein funktionierendes Alarmsystem verloren, was vor allem den Umgang mit Nahrungsmitteln betrifft. „Wenn sich die Betroffenen nicht mehr auf Nase und Zunge verlassen können, müssen sie besonders auf das Verfallsdatum achten, die Produkte optimal lagern und beim Kochen den Herd im Auge behalten, damit nichts anbrennt“, so Medizinerin Debrodt. Doch die Sinne lassen sich stimulieren; Riech- und Schmeckzellen können sich nach einer Schädigung auch wieder erholen – im Unterschied zu anderen Sinneszellen.

Quelle: AOK



**BELLEVUE**  
BEST PROPERTY  
AGENTS  
2017



**BELLEVUE**  
BEST PROPERTY  
AGENTS  
2018

# KLUG Immobilien

The  
MAKLER

Häuser Grundstücke  
Von Besuchern gesucht



über  
**36**  
Jahre

seriöse  
Immobilienvermittlung

Ihr erfahrener RDM – Immobilienfachmakler  
für den Berliner Stadtbereich.

Mit unseren zwei Immobilienbüros in präserter Lage  
verkaufen wir auch Ihre Immobilie zum Bestpreis!

**Wir suchen dringend für vorgemerkte solvente Interessenten  
zum Kauf oder zur Miete:**

- Mehrfamilienhäuser / Mietshäuser
- Eigentumswohnungen jeder Größe

## „Was ist meine Immobilie wert?“

**Kostenlose Beratung + Bewertung + Verkauf Ihrer Immobilie**



Immobilien GmbH

**Büro Berlin**  
Berliner Straße 40  
13467 Berlin-Hermsdorf  
**Tel: (030) 403 34 34**

**Büro Brandenburg**  
Schönfließer Str. 49  
16540 Hohen Neuendorf  
**Tel: (033 03) 518 20 31**



info@klug-immobilien.de · www.klug-immobilien.de



**I**

Dekorativ - Alster **LIESKE** Meisterbetrieb

*Familienbetrieb  
seit über 50 Jahren*

**KAISERDAMM 89 • 14057 BERLIN**  
**info@lieske.de • www.lieske.de**

**TEL. 030-3024189**  
**FAX 030-3026369**

## Warum haben Meyers eigentlich immer saubere Gardinen?



**Wir waschen und reinigen chemisch im Objekt- und Privatbereich**

Unsere Dekorateurde- und montieren fachgerecht



- **Eigenes Näh- und Änderungsatelier**
- sämtliche Schienensysteme
- Fertigung von Stores, Lamellen, Jalousien und Übergardinen
- Teppich-Reinigung

# gardinen • express

**WIR LÖSEN PROBLEME**

**Ausstellung und Beratung kompetent & zuverlässig**

**SPEZIELL BEI UMZUG**

**Witzlebenstr. 37 (am Lietzensee) • 14057 Berlin-Charlottenburg**

**☎ 321 99 75**

**☎ 321 61 32**

[www.gardinen-express.de](http://www.gardinen-express.de)

e-mail [doebler@gardinen-express.de](mailto:doebler@gardinen-express.de)

**Nähen • Ändern • Reinigen • Waschen • Montage**



**Seniorentipps  
Charlottenburg**

Sie möchten in den *Charlottenburger Seniorentipps* inserieren? Dann melden Sie sich bei  
Lucie Frädriich (Mediaberaterin)

Tel.: 0177-432 80 77 • E-Mail: [firma-fraedrich@arcor.de](mailto:firma-fraedrich@arcor.de)

# PORTAS®

Anzeige



## Die vorhandene Küche zu renovieren ist einfach clever – Warum?

Selbst an der besten Küche nagt der Zahn der Zeit: Altbackene Fronten, Gebrauchsspuren und zu wenig Stauraum. Da macht das Kochen keinen Spaß. Die Lösung: Statt viel Geld für die Demontage, Kauf und Einbau einer neuen Küche auszugeben, verwandelt PORTAS Ihre vorhandene Küche wieder in Ihre Lieblings-Küche. Wir erhalten den stabilen Korpus und tauschen die alten Küchenfronten, Griffe und Scharniere gegen neue aus. So erhält Ihre Küche in nur einem Tag einen komplett neuen Look und Sie ersparen sich den aufwändigen Neukauf. Es erwartet Sie eine Vielfalt wunderschöner Küchenfronten in den Stilrichtungen Modern, Landhaus oder Klassisches Design.

Gerne erfüllen wir Ihre Wünsche für eine komplette Modernisierung nach Maß mit praktischen Schrankauszügen, zusätzlichem Stauraum für Vorräte, einer neuen Arbeitsplatte, Beleuchtung und Verklei-

dung des Fliesenspiegels. Sie sehen, alles was Sie sich erträumen machen wir möglich. Passend zu Ihren Vorstellungen und Ihrem Budget. Schenken Sie Ihrer guten, aber in die Jahre gekommenen Küche ein zweites Leben. Und schon macht das Kochen wieder Freude!

Inspiration und Information: Fordern Sie unseren großen Gratis-Ideen-Katalog zur Küchenrenovierung an. Oder gleich die kostenfreie und unverbindliche Beratung vor Ort. Sie haben noch Fragen? Tischlerei Carstensen freut sich auf Ihren Anruf.

**Tischlermeister  
Peter Carstensen  
Portas Studio  
Kaiserdamm 82-83**



**14057 Berlin-Charlottenburg  
Telefon: 854 00 737  
www.tischlerei-carstensen.de  
Mo 8–13 Uhr, Di–Fr 9–17 Uhr**

## Gesundheitsamt Charlottenburg/Wilmersdorf

### Amtsärztin / Amtsleitung

Die Amtsärztin ist die Leiterin des Gesundheitsamtes und damit verantwortlich für die vier Fachbereiche und die Organisation im Amt.

Sie ist zuständig für alle Grundsatzfragen des öffentlichen Gesundheitsdienstes im Bezirk und für den gesundheitlichen Katastrophenschutz .

### Das Gesundheitsamt im Überblick

Amtsärztin Frau Dr. Wischnewski  
 Amtsarztbereich

#### Fachbereich 1

Frau Dillßner-Nweke  
 Gesundheitsförderung, Prävention und  
 Gesundheitshilfe für Kinder und Jugendliche

Kinderschutz-Krisentelefon  
 08.00 – 18.00 Uhr Telefon:  
 9029-17011

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Ärztliche und sozialpädagogische Beratung in den Sprechstunden, Wahrnehmung von Kinderschutzaufgaben bei Kindern bis zum 2. Lebensjahr

Einschuluntersuchungen, Untersuchung von Kindern zwischen dem 3,5ten und 4,5ten Lebensjahr in Kitas, Untersuchung und Ausstellung von Bescheinigungen nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz  
 Impfberatung und Schließung von Impflücken für nicht krankenversicherte Kinder und Jugendliche

Betreuung und Beratung für behinderte und entwicklungsgefährdete Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern

Haus des Säuglings Erstkontakte und Ersthausbesuche nach der Geburt  
 Gesundheitliche und sozialpädagogische Einzelberatung nach der Geburt eines Kindes, auch Haus-besuche

Gruppenangebote rund um die Geburt  
 Therapeutischer Bereich

Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie für entwicklungsgefährdete und behinderte Kinder und Jugendliche

Beratung und Unterstützung bei Hilfsmittelverordnung

Eltern-Baby- und Eltern-Kind-Gruppen

### Zahnärztlicher Dienst

Ansprechpartner für alle Fragen im Zusammenhang mit Zahngesundheit  
 Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung für Kitakinder sowie Schüler/innen von 0 – 18 Jahren

Gruppenprophylaxe  
 Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Fachärztliche und psychologische Diagnostik und Beratung für Kinder und Eltern bei allen seelischen Problemen in Kindheit und Jugend

### Fachbereich 2

Frau Dr. Zuschneid  
 Infektions-, Katastrophen- und umweltbezogener Gesundheitsschutz

Infektions- und Katastrophenschutz  
 Infektionshygienische Überwachung von Gemeinschaftseinrichtungen und Gesundheitseinrichtungen wie z.B. Kindertagesstätten, Krankenhäuser, Arztpraxen, Kosmetik- und Tätowierstudios

Badeeinrichtungen mit Bewertung der Qualität des Badebeckenwassers

Beratung zu Trinkwasser  
 Gesundheitliche Bewertung der Wasserqualität in Badegewässern

Beratungen zu Impfungen, Hygiene im Allgemeinen, Schädlingsbefall u.a. Ermittlungen bei Rattenbefall und Beratungen bei Schädlingsbefall

Kopflausnachschaу  
 Katastrophenschutzmaßnahmen aus gesundheitlicher Sicht

Umweltbezogener Gesundheitsschutz  
 Individuelle ärztliche Beratung bei gesundheitlichen Beschwerden oder Beeinträchtigungen durch Umweltschadstoffe  
 ggf. Messungen von Raumluft in Ge-

meinschaftseinrichtungen

Lebensmittelpersonal-Beratung  
Gesetzlich vorgeschriebene Erstbelehrung nach § 43 IfSG und Ausstellung der entsprechenden Bescheinigung (ehemals Rote Karte) für Personen, die Lebensmittel herstellen, behandeln oder inverkehrbringen

Ordnungsbehördliche Bestattungen  
Bestattungen von Amts wegen nach § 16 Bestattungsgesetz

### Fachbereich 3

Herr Lienert (stellv. Amtsarzt)  
Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitshilfe für Erwachsene  
Sozialpsychiatrischer Dienst  
Beratung und Hilfe für erwachsene psychisch Kranke sowie deren Kontaktpersonen auch in Krisensituationen, Suchtkranke, Menschen mit geistiger Behinderung

Beratungsstelle für behinderte, pflegebedürftige, krebskranke und aidskranke Personen

Beratung und Untersuchung für erwachsene Körperbehinderte, von Behinderung bedrohte und/oder pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige, Aidskranke und krebskranke Menschen, Fertigung von Pflegegutachten

### Fachbereich 4

Frau Dr. Sterzer  
Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung

Beratung zu  
-Sexuell übertragbaren Krankheiten wie z. B. Tripper, Chlamydien, Syphilis  
-HIV/AIDS  
-Safer Sex/ Risiken und Unsicherheiten in die-

sem Bereich

-allen Fragen rund um die Tätigkeit in der Prostitution

Kostenlose Untersuchung auf sexuell übertragbare Krankheiten Anonymer und – für Menschen mit geringem Einkommen – kostenloser HIV-AK Test

Ärztliche Beratung und Untersuchung für nichtversicherte Schwangere

Beratung für werdende Mütter und Väter in wirtschaftlichen und rechtlichen Fragen (Mutterschutzgesetz, Elterngeld, Kindschaftsrecht, Stiftung „Hilfe für die Familie“ usw.)

Kostenübernahme für Verhütungsmittel bei geringem Einkommen für Berlinerrinnen und Berliner ab dem 20. Lebensjahr

Beratung und Untersuchung zu Fragen der Schwangerschaftsverhütung

Beratung bei Schwangerschaft und nach §§ 218/219 StGB sowie Beratung bei Paar Konflikten / Lebenskrisen

Sexualpädagogische Gruppenarbeit  
Sexualpädagogische Angebote für junge Menschen, z.B. Schulklassen, Gruppen im Jugendfreizeitheim, Auszubildende im Betrieb

Beratung und Betreuung von Opfern von Menschenhandel

Ihr Menüdienst für jede Gelegenheit!

**Gut Essen**  
Ihr Menüdienst

Matthias Träger  
Bismarckallee 23  
14193 Berlin  
Tel. 030 - 896 88 225

www.menuedienst24.de

## Amt für Soziales – Leistungen und Angebote

### Umzug

Die Bereiche des Amtes für Soziales sind in das Rathaus Charlottenburg an der Otto-Suhr-Allee 100 umgezogen. Teilweise haben sich dadurch die Rufnummern verändert.

### Materielle Hilfen

#### Für über 65jährige, nichterwerbsfähige und behinderte Menschen

- Grundsicherung / Hilfe zum Lebensunterhalt

#### Nur nach telefonischer Terminvereinbarung

telefonische Erreichbarkeit:

Mo, Mi, Fr. 10. 00 -12. 00 Uhr

persönliche Sprechstunden: Dienstag und Donnerstag 9.00 -12.00 Uhr

- Hilfe zur Pflege
- Eingliederungshilfe / Fallmanagement für Behinderte
- Hilfen nach dem SGB XII
- Landespflegegeld
- Hilfen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Ansprechpartner / Ansprechpartnerinnen
- Formulare und weiterführende Hinweise
- Informationen und Anträge zum Bildungs- und Teilhabegesetz

### Hilfen nach dem SGB XII

Die materiellen Hilfen umfassen im Wesentlichen:

- die Hilfe zum Lebensunterhalt (3. Kapitel SGB XII)
- die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (4. Kapitel SGB XII)
- die Hilfen zur Gesundheit (5. Kapitel SBB XII)
- die Eingliederungshilfe für behinderte Menschen (6. Kapitel SGB XII)
- die Hilfe zur Pflege für häusliche und vollstationäre Pflege (7. Kapitel SBB XII) Informationen zum Themenkreis Pflege im Pflegeportal
- die Hilfe zur Überwindung sozialer Schwierigkeiten (8. Kapitel SBB XII)
- die Hilfe in anderen Lebenslagen (9. Kapitel SBB XII), hierzu gehören z.B. die Blindenhilfe oder Bestattungskosten

### Gruppenleiter der Teilbereiche Materielle Hilfen

#### Guppenleitung:

Hilfe zur Pflege (vollstationär) / Hr. Mader  
 Hilfe zur Pflege (ambulant) /  
 Geburtsdatum: 1.1. -16.3.; 26.3.-7.4.; 8.5.-30.5.; 22.6.-18.7. ; 1.12.- 31.12. / Frau Bähr  
 Geburtsdatum: 17.3.-25.3. ; 8.4.- 5.5.; 31.5.-21.6. ; 19.7.-30.11. / Hr. Westermann  
 Eingliederungshilfe – Fallmanagement /  
 Frau Schmidt  
 Grundsicherung, Hilfe zum Lebensunterhalt  
 Hr. Stahn, Buchstabe A-Io, Wim-Z  
 Herr Ulmer, Buchstabe Ip- Lud /  
 Herr Wellmitz, Buchstabe Lue- Will  
 Asylbewerberleistungsgesetz / Herr Ulmer

#### Zimmer:

325a  
 119a  
 109  
 118  
 143  
 143a  
 145  
 143a

#### Telefon:

9029- 14279  
 9029- 14852  
 9029 -14772  
 9029- 14093  
 9029- 14083  
 9029- 14740  
 9029- 14221  
 9029- 14740

Als Empfänger von Pflegeleistungen und Eingliederungshilfen für behinderte Menschen erhalten Sie von der gewährenden Stelle ggf. auch die Leistungen zum Lebensunterhalt und der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung.

Hotline gegen Missstände und Missbrauch in der ambulanten Hilfe zur Pflege  
Asylbewerberleistungsgesetz

Gruppenleitung  
Hr. Ulmer (Soz 124), Tel (030) 9029-14740



## Natur, Kultur und ein Leben in Geborgenheit:

### Pflege- und Seniorenheim Karl Steeb

Herzlich willkommen im Grunewald!

Das Pflege- und Seniorenheim Karl Steeb bietet Ihnen in modernisierten Gründerzeitvillen individuelle Räume für ein erfülltes Leben. Und das zu einem fairen Preis!

Bei uns können Damen, Herren und Ehepaare mit den Pflegestufen 0 bis 3+ aufgenommen werden. Aufnahme finden konfessionell gebundene und ungebundene Menschen. Wir bieten:

- einhundert Plätze in möblierten Einzel- und Doppelzimmern. Persönliche Gegenstände können gern mitgebracht werden.
- einen großen, parkähnlichen Garten in ruhigem Umfeld, den Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen nutzen können
- ein umfassendes Freizeitprogramm mit täglichen Angeboten: Kunsttherapie im eigenen Atelier, Chorsingen, klassische Konzerte, Musiknachmittage mit Akkordeon und Alt-Berliner Leierkasten, Gymnastik, Gartenarbeit, fachlich fundierte Förderung für Menschen mit Demenz, literarische Vorlesungen, Gesprächsrunden zu lebensgeschichtlichen Erinnerungen und jahreszeitliche Feste
- eine regelmäßige Präsenz von Haus- und Fachärzten, Therapeuten, Hand- und Fußpflegerin und Friseurin
- Gottesdienste in der Kapelle des Hauses
- gute Verkehrsverbindungen: Busstation vor der Haustür, zwei Haltestellen bis zum S-Bhf. Grunewald

Besuchen Sie uns und lassen Sie sich vom Charme unseres Hauses überraschen!



Hagenstraße 39 - 47

14193 Berlin

Telefon: +49 30 8973693-0

(Vermittlung)

Fax: +49 30 8973693-44



## Impressum

**Herausgeber:**

Andreas Wiesjahn (V.i.S.d.P.)

**Realisierung:**

Wiesjahn Satz- und Druckservice, Schulstraße 1,

13507 Berlin, Tel.: 43 40 09 46

E-Mail: wiesjahn-druck@web.de

**Realisierung Anzeigen:**

Lucie Frädriich (Medienberaterin)

Tel.: 0177-432 80 77

E-Mail: firma-fraedrich@arcor.de

**Redaktionsschluss:**

10. April 2018

Nachdruck – auch auszugsweise – oder Fotokopien dürfen nur mit Quellenangaben und ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers erfolgen. Für den Inhalt der anzeigen sind die Auftraggeber bzw. Unternehmen verantwortlich.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Alle Angaben ohne Gewähr



Eintritt frei

## Unsere Veranstaltungstipps

### Infoabende „Künstliche Gelenke“ 2018 (Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie)

Ort: Martin-Luther-Krankenhaus  
Veranstaltungszentrum  
(Bauteil G / Eingang 3, 3. Etage)  
Caspar-Theyß-Straße 33,  
Ecke Paulsborner Straße, 14193 Berlin  
<http://www.pgdiakonie.de/martin-luther>

Kontakt: Sekretariat der Klinik für  
Orthopädie und Unfallchirurgie  
Tel: 030 8955-3025

Montag, 14.05.2018	17:00 Uhr
Montag, 11.06.2018	17:00 Uhr
Montag, 10.09.2018	17:00 Uhr
Montag, 08.10.2018	17:00 Uhr
Montag, 12.11.2018	17:00 Uhr
Montag, 10.12.2018	17:00 Uhr

Das zertifizierte Endoprothetikzentrum der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie lädt zur Patientenveranstaltung ein. Prof. Dr. med. Wolf Petersen, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, und Dr. med. Karl Schmoranzer, Leitender Oberarzt und Leiter des Endoprothetikzentrums, informieren Sie über künstliche



*Prof. Dr. med. Wolf Petersen und  
Dr. med. Karl Schmoranzer*

Gelenke, moderne Operationsverfahren und Rehabilitation.

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist nicht erforderlich.

### Weitere Infoabende der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie 2018

Ort: Martin-Luther-Krankenhaus  
Veranstaltungszentrum  
(Bauteil G / Eingang 3, 3. Etage)  
Caspar-Theyß-Straße 33,  
Ecke Paulsborner Straße, 14193 Berlin  
<http://www.pgdiakonie.de/martin-luther>  
Kontakt: Sekretariat der Klinik für  
Orthopädie und Unfallchirurgie  
Tel: 030 8955-3025

Montag, 28.05.2018 17:00 Uhr  
Patienteninfoabend: Wege zum gesunden Rücken – Vorbeugung und Behandlung, Oberarzt Lars Kirstein

Montag, 25.06.2018 17:00 Uhr  
Patienteninfoabend: Mit gesunden Füßen leichter durchs Leben, Oberärztin Dr. med. Cara Winter

Montag, 24.09.2018 17:00 Uhr  
Patienteninfoabend: Bewegungsfreiheit für Ihre Schulter, Oberarzt Dr. med Burkhard Finke

Montag, 15.10.2018 17:00 Uhr  
Patienteninfoabend: Wege zum gesunden Rücken – Vorbeugung und Behandlung, Oberarzt Lars Kirstein

Montag, 26.11.2018 17:00 Uhr  
Patienteninfoabend: Mit gesunden Füßen leichter durchs Leben, Oberärztin Dr. med. Cara Winter

Die Oberärzte der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie des Martin-Luther-Krankenhauses laden zu den Patientenveranstaltungen ein. Dr. med. Cara Winter, Dr. med. Burkhard Finke und Lars Kirstein informieren Sie zum Beispiel über konservative Therapieformen, moderne Operationsverfahren und Rehabilitation.

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist nicht erforderlich.



Oberarzt Lars Kirstein, Oberärztin Dr. med. Cara Winter und Oberarzt Dr. med Burkhard Finke

## Infoveranstaltungen des Martin-Luther-Krankenhauses in der Urania 2018

**BITTE BEACHTEN SIE:  
DIESE VERANSTALTUNGEN FINDEN IN  
DER URANIA STATT.**

Ort: Urania  
An der Urania 17, 10787 Berlin

Kontakt: Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Martin-Luther-Krankenhaus  
Tel: 030 8955-2016

Montag, 14.05., 17:00 bis 19:00 Uhr  
Diabetisches Fußsyndrom: Vorbeugung, Diagnostik, Behandlung  
Das zertifizierte Diabetische Fußzentrum am Martin-Luther-Krankenhaus informiert.

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Hubert Mönikes, Leiter des Diabetischen Fußzentrums und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Martin-Luther-Krankenhaus, und Team

Mittwoch, 30.05., 17:00 bis 19:00 Uhr  
Chronische Schmerzen  
Das Team der Schmerzlinik am Martin-Luther-Krankenhaus informiert.

Oberärztin Dr. med. Julia Bretschneider, Leitung Schmerzlinik

Oberarzt Lars Kirstein, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Schmerzlinik  
Thomas Erdmann, Leiter Physiotherapie

**Informationen zu diesen und weiteren Patienteninfoabenden finden Sie auf unserer Website:**

**[www.pgdiakonie.de/martin-luther](http://www.pgdiakonie.de/martin-luther)**

*Nachricht vom HAUPTSTADTOPTIKER®*

## 25 Jahre Optiker Andreas Wittig® Das Original

### Geht nicht – gibt es nicht:

### Der Kunde als Mittelpunkt des Tuns



Das alles wäre jedoch nicht möglich, wenn nicht nur Andreas Wittig, sondern auch sein ganzes Team in diesem Beruf aufgehen würde. Mit Spaß und einem guten Verständnis für Menschen gehen sie jeden Tag erneut in das Ladengeschäft, um alles für ihre Kunden zu geben.

Guter und individueller Service. Dafür steht Andreas Wittig seit nunmehr 25 Jahren – Die perfekte Gelegenheit, um „Danke“ für jahrelange Treue zu sagen.

Wir als Team sorgen bei Optiker Andreas Wittig e. Kfm. in Berlin für Ihren Durchblick und stehen Ihnen ausschließlich als ausgebildete Fachkräfte zur Verfügung, die nicht nur die handwerklichen Grundlagen beherrschen, sondern auch die Modetrends kennen, um ihre Kunden in Stilfragen kompetent beraten zu können.

Die Qualifikation der Beschäftigten ist ein wichtiger Erfolgsfaktor und professionelle Personalarbeit für die Sicherung des Unternehmens unerlässlich. Auszubildende sind eine Frage der ökonomischen Vernunft und eine Investition in die Zukunft.

Im Fachgeschäft von Augenoptikermeister Andreas Wittig werden Sie kompetent in allen Bereichen der Augenoptik beraten; insbesondere die Anpassung von Gleitsichtgläsern, Bildschirmarbeitsplatzbrillen und Arbeitsschutzbrillen verdeutlichen die augenoptischen Spezifizierungen.

Im Bereich der Kontaktlinsen erfahren Sie eine neue Welt des Sehens. Verbunden mit einem kundenfreundlichen Abosystem bleiben keine Wünsche für den Kunden unerfüllt.

Als anerkannter Fachberater für Sehschwache erhalten Sie von Andreas Wittig die bestmögliche Beratung und Auswahl zu vergrößernden Sehhilfen wie z.B. Lupen, elektronischen Lesehilfen, Bildschirmlesegeräten und Fernrohr-Lupenbrillen. Qualität und Service setzen sich durch! Ein Konzept hat sich bewährt!

Seit der Eröffnung vor 25 Jahren hat sich

einiges getan bei Optiker Andreas Wittig. Modernisierungen, Umbauten, Renovierungen und von Beginn an eine computerunterstützte Sehberatung prägen das Unternehmen

Mit ständigen Fortbildungen und neuen Angeboten, positionierte sich Andreas Wittig und wurde zum anerkannten Sehexperten. Sich Sehexperte zu nennen bedarf einer höheren Zertifizierung, mit der man sich verpflichtet, bei der Grundausstattung hochwertige Geräte zu verwenden und verschiedene Schulungen zur Bedarfsanalyse zu absolvieren, um den Sehanforderungen zu entsprechen. Eine hohe Qualität, neuste Ausstattung und individuelle Anpassungen. Sie erfahren eine individuelle Sehanalyse, Prismenkorrekturen, Augendruckmessungen und Augenvordergrundbetrachtungen.

Übrigens; wenn Sie verhindert sind uns persönlich in unserem Ladengeschäft zu besuchen kommen wir mit unserem Optikmobil zu Ihnen. Mobil ausgestattet sind wir in der Lage eine Sehanalyse in Ihren Räumen vorzunehmen und gern bringen wir auch eine Auswahl von Fassungen oder Lupen mit.

Es freuen sich auf Ihren Besuch Andreas Wittig, Karina Wittig, Annett Belle, und Stefanie Freiheit.

Zertifiziert nach Din Iso 9001  
Zertifizierung Zeiss Vision Experte  
Ausgezeichnet mit dem 3. Platz der Franz von Mendelssohnmedaille 2015  
Ausgezeichnet mit der Bürgermedaille 2013 für soziales Engagement

### Optiker Andreas Wittig® e. Kfm.

Anerkannter Fachberater für Sehschwache  
Steubenplatz 3, 14050 Berlin  
Tel.: 305 70 06, Fax: 30810340  
www.optiker-wittig, brille@optiker-wittig.de

## Senioren-sport in Bezirk

### Tischtennisgruppe (Gruppe A)

montags von 13.00 bis 16.00 Uhr  
in der Werner-Ruhemann-Sporthalle  
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.  
Jahresbeitrag: 20,00 € / GSB kostenfrei  
Grundkenntnisse sind erforderlich!  
Interessenten sind herzlich Willkommen

### Die Schwimmgruppe ruht zum jetzigen Zeitpunkt

an der Mecklenburgischen Straße 80  
Mitgliedsbeitrag: vierteljährlich 30,00 € /  
GSB 15,00 €  
Interessenten sind herzlich Willkommen

### Badmintongruppe

dienstags von 13.00 bis 16.00 Uhr  
in der Werner-Ruhemann-Sporthalle  
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.  
Jahresbeitrag: 20,00 € / GSB kostenfrei  
Grundkenntnisse sind erforderlich!  
Die Gruppe nimmt zurzeit wieder neue  
Teilnehmer auf.  
Interessenten sind herzlich willkommen

### Tischtennisgruppe (Gruppe B)

mittwochs von 13.00 bis 16.00 Uhr  
in der Werner-Ruhemann-Sporthalle  
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.  
Jahresbeitrag: 20,00 € / GSB kostenfrei  
Grundkenntnisse sind erforderlich!  
Interessenten sind herzlich willkommen

### Nordic Walking

donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr  
am Eingang zum Volkspark an der Blis-  
sestraße in Wilmersdorf, auf der linken  
Seite  
Dauer max. 1 Stunde, ca. 4 km, kostenfrei  
Interessenten sind herzlich willkommen.  
Die Gruppe ist zurzeit ohne Leitung.

### Kegelgruppe

donnerstags von 10.00 bis 13.00 Uhr  
Kegelbahn in der Zillestr. 113  
im Gasthof Stelzeneder  
14-täglich, pro Spieltag 3,00 €  
Interessenten sind herzlich willkommen  
Über männliche Verstärkung würde sich  
die Gruppe freuen

### Bowlinggruppe

donnerstags von 10.30 bis 12.30 Uhr  
„Neue City – Bowling Hasenheide“  
Hasenheide 107-109  
(„Neue Welt“, U 7 Bhf. Hermannplatz)  
Mitgliedsbeitrag: monatlich 17,50 €  
Gäste zahlen 5,00 € pro Spieltag  
Interessenten sind herzlich willkommen

### Kegelgruppe „Gut Holz“

donnerstags von 12.00 bis 14.00 Uhr  
Kegelbahn in der Auerbachstr. 7  
(Haus des Allgemeinen Blindenvereins  
S 7 Bhf. Grunewald)  
14-täglich, Mitgliedsbeitrag: vierteljähr-  
lich 25,00 €  
Interessenten sind herzlich willkommen

### Tischtennisgruppe (Gruppe C)

donnerstags von 13.00 bis 16.00 Uhr  
in der Werner-Ruhemann-Sporthalle  
Forckenbeckstraße 37 / Ecke Cunostraße.  
Jahresbeitrag: 20,00 € / GSB kostenfrei  
Grundkenntnisse sind erforderlich!  
Interessenten sind herzlich Willkommen

### Pool-Billard

freitags von 10.30 bis 12.30 Uhr  
International MM GmbH  
Knesebeckstr. 38-49, 10719 Berlin  
Dauer max. 2 Stunden  
Mietgliedsbeitrag: vierteljährlich 36,00 €  
Grundkenntnisse sind erforderlich!  
Interessenten sind herzlich Willkommen



**Seniorentipps  
Charlottenburg**

Sie möchten in den *Charlottenburger Seniorentipps*

inserieren? Dann melden Sie sich bei

Lucie Frädrieh (Mediaberaterin)

Tel.: 0177-432 80 77 · E-Mail: firma-fraedrieh@arcor.de

## Aktivitäten außerhalb der Seniorenclubs

### Wandergruppe Spree

Die Gruppe wandert donnerstags um 14.00 Uhr, bei fast jedem Wetter. Die Wanderungen dauern ca. zwei Stunden mit einer Kurzpause und enden anschließend meist mit einer Einkehr in ein Lokal.

Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Rechnung und Gefahr.

Kostenbeteiligung: Zurzeit wird kein Obolus erhoben.

### Sonntagswanderer

Diese Gruppe wandert sonntags um 10.00 Uhr bei fast jedem Wetter. Die Wanderungen dauern ca. 2 Stunden mit einer Kurzpause. Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Rechnung und Gefahr.

Die Gruppe ist momentan ohne Leitung. (alle Fahrverbindungen sind über BVG (030) 19449 oder online über Fahrinfo Berlin abrufbar)

Kostenbeteiligung: Es wird kein Unkostenbeitrag erhoben.

### Montagsspaziergänge

Diese Veranstaltungsreihe wendet sich an jene Interessenten, die bei Wanderungen einen stärker kulturell und zeitgeschichtlich eingebundenen Kontext erwarten.

Für jede Veranstaltung sollten 2 Stunden eingeplant werden. Die Teilnahme an den Spaziergängen und Erkundungen erfolgen auf eigene Rechnung und Gefahr, telefo-

nische Voranmeldungen werden begrüßt. Ehrenamtlicher Ansprechpartner: Herr Fregin (030) 347 87 822 (AB)

### Mittwochsspaziergänge

Diese Veranstaltungsreihe wendet sich an jene Interessenten, die bei Wanderungen einen stärker kulturell und zeitgeschichtlich eingebundenen Kontext erwarten.

Für jede Veranstaltung sollten 2 Stunden eingeplant werden. Die Teilnahme an den Spaziergängen und Erkundungen erfolgen auf eigene Rechnung und Gefahr, telefonische Voranmeldungen werden begrüßt. Ehrenamtlicher Ansprechpartner: Herr Fregin (030) 347 87 822 (AB)

### Senioren-Aktivplätze

Der Senioren-Aktivplatz im Preußenpark wurde am 2.5.2007 als Outdoor-Fitness-Platz für Bürgerinnen und Bürger ab 16 Jahre eröffnet.

Acht fest installierte Fitnessgeräte und Übungsanleitungen mit Bild und Text ermöglichen ein gezieltes Bewegungsprogramm auch ohne Vorkenntnisse.

Der Platz ist ein Projekt des Unternehmens „playfit“.

### Bewegung mal anders – Sport und Fitness im Preußenpark

Der Landessportbund Berlin hat für alle begeisterten Freizeitsportlerinnen und Freizeitsportler Angebote zur gesunden Bewegung organisiert.



**Orzechowski Bestattungen**

Filiale Wilmersdorf  
Caspar-Thyß-Straße 22  
14193 Berlin  
[www.orzechowski.bestattungen.de](http://www.orzechowski.bestattungen.de)

Erbbestattungen  
Feuerbestattungen  
Seebestattungen  
Baumbestattungen

„Bei uns ist Sterben keine normale Sache!“

**Tag- & Nachruf 030 / 498 05 628**

Treffpunkt ist der Aktivplatz im Preußenpark am Fehrbelliner Platz in Charlottenburg-Wilmersdorf. Folgend genannte Angebote stehen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter fachkundiger Leitung kostenfrei zur Verfügung:

### „Walking/ Nordic Walking mit Fitness-training“

Betreuung: Frau Waiblinger, Berliner Familien-Sport-Club e. V., 030/ 956 13 972

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Initiative des Landesportbund Berlin e. V. wird von der Abteilung Soziales und Gesundheit des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf unterstützt.

Für Bezirksstadtrat Carsten Engelmann ist der **Preußenpark** ein idealer Ort für alle Bürgerinnen und Bürger, die Freude an Bewegung im Freien haben.

„Ich kann nur allen Freizeitsportlerinnen und -sportlern, vor allem unseren aktiven Seniorinnen und Senioren empfehlen, die Gelegenheit zu nutzen, sich fit zu halten und dabei noch Kontakte zu Gleichge-

sinten zu knüpfen. Gemeinsam macht Sport mehr Spaß.“ so Carsten Engelmann.

Der Senioren-Aktivplatz im **Lietzensee-park** wurde am 7.5.2009 als Senioren-Treffpunkt eröffnet.

Auch hier gibt es fest installierte Sportgeräte, die zu jeder Jahreszeit von Menschen jeden Alters kostenlos genutzt werden können.

### Aktivplatz **Jungfernhaidepark**

Neben den Trainingsplätzen im Preußenpark und im Lietzenseepark gibt es nunmehr eine dritte Möglichkeit im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf, auf sanfte Weise seinen Körper, aber auch Geist und Seele zu stärken:

Der am 26.9.2012 eröffnete Fitness-Parcours im Jungfernhaidepark.

Das mit fünf Geräten ausgestattete Trainingsareal unweit der Planschwiege am Ufer des Jungfernhaideteichs ist eine weitere Attraktion im 144 Hektar großen Gartendenkmal.

## Angelkarten für Spree und Havel



**Fischersozietät**  
Tiefwerder-Dickelsdorf

Weißenburger Str.43  
13597 Berlin

Tel.: 030 / 332 36 31  
Fax.: 030 / 351 05 132

info@fischersozietat.de



**Auch Nachtangelkarten für Berlin!**

**[www.fischersozietat.de](http://www.fischersozietat.de)**

**Angelkarten einfach Online bestellen**

## Seniorenclubs im Bezirk

Die Seniorenclubs sind Begegnungsstätten für Menschen ab dem 50. Lebensjahr; geöffnet sind sie in der Regel montags bis freitags mindestens zwischen 10.00 und 18.00 Uhr.

Sie sind rollstuhlgerecht eingerichtet und werden als Nichtrauchereinrichtungen betrieben. Quer durch alle Hobby-, Bildungs- und Sportbereiche hindurch treffen sich hier Leute, um ohne Leistungsdruck einfach nur dem Vergnügen nachzugehen, zu dem sie Lust haben.

### In bezirklicher Trägerschaft

- Seniorenclub Wallotstraße
- Seniorenclub Herthastraße
- Interkulturelles Stadtteilzentrum

### Von gemeinnützigen Trägern

- Seniorenclub im Werner-Bockelmann-Haus, Bundesallee 48b – 50, 10715 Berlin, Tel (030) 863 91 69-0, Fax (030) 863 91 69 – 99, E-Mail
- Nachbarschaftstreffpunkt der Arbeiterwohlfahrt (AWO), Reichweindamm 6, 13627 Berlin, Tel (030) 345 93 81, Fax

(030) 345 93 81

- Deutsches Rotes Kreuz, Seniorenfreizeitstätte Otto-Suhr-Allee 91a, 10585 Berlin
- Seniorenbegegnungsstätte des DRK, Schlangenbader Str. 11, 14197 Berlin, Tel (030) 824 76 33, Tel (030) 688 31 98 60, Fax (030) 643 27 214, E-Mail
- Seniorenzentrum Kardinal Bengsch der Caritas Altenhilfe, Iburger Ufer 14/ Lütgweg 9, 10587 Berlin, Tel (030) 340 01-120, Fax (030) 340 01-100 mit Internetcafé „Silber-Welt“.
- Caritas-Begegnungsstätte für Senioren und behinderte Menschen, Mierendorffstr. 7, 10589 Berlin, Tel (030) 340 98 897
- Caritas-Seniorenbüro, Mierendorffstr. 7-9, 10589 Berlin, Mo. bis Fr. 9.00 bis 13.00 Uhr, Tel (030) 340 98 897, Fax (030) 340 98 899, E-Mail
- Verein zur Förderung des lebenslangen genossenschaftlichen Wohnens e.V., Haeselerstr. 22f, 14050 Berlin, Tel (030) 301 001-45, Rollstuhleingang: Haeselerstr. 26

## Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf

Durch die längere Lebenszeit unserer Bevölkerung werden die Probleme der älteren Generation in den kommenden Jahren noch dringender und vielschichtiger.

Die Interessen der älteren Bürger werden aber zu wenig berücksichtigt. Daher müssen wir unsere Anliegen selbst vertreten.

Wir haben ein Recht, im Vorfeld der Entscheidungen gehört zu werden. Diese Aufgabe übernimmt die Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf.

Sie vertritt die Interessen der Bürgerinnen und Bürger gegenüber dem Bezirksamt, den Verwaltungen, Verbänden, Parteien und allen Institutionen, die sich mit der Seniorenarbeit befassen.

Die Seniorenvertretungen in den Berliner Bezirken arbeiten auf der Grundlage des Berliner Seniorenwirkungsgesetzes vom Juli 2016. Die Novellierung des Berliner Seniorenmitwirkungsgesetzes erfolgte am 23.6.2016. Berliner Seniorinnen und Senioren können sich am politischen, sozialen und kulturellen Leben beteiligen. Jeder Bezirk hat eine Seniorenvertretung. Die jetzige wurde im November 2011 gewählt.

Gemäß § 20 und § 22 der Verwaltungsvorschriften zur Ermittlung von Berufungsvorschlägen für die Mitgliedschaft in den bezirklichen Seniorenvertretungen (VV Berufungsvorschläge) in Verbindung mit § 4a (3) des Berliner Seniorenmitwirkungs-

gesetzes (BerlSenG) gebe ich die durch Briefwahl und in den Wahlen vom 27.03.-31.03.2017 ermittelte Vorschlagsliste zur Berufung der bezirklichen Seniorenvertretung sortiert nach der Anzahl der erreichten Stimmen bekannt.

Die ersten 17 Kandidatinnen und Kandidaten mit den meisten Stimmen werden von mir in die Seniorenvertretung berufen.

Insgesamt 5.942 Charlottenburger\*innen und Wilmersdorfer\*innen haben von ihrem Wahlrecht Gebrauch gemacht. In die Wahllokale kamen 1.421 persönlich, per Briefwahl haben 4.521 Personen gewählt. Wahlberechtigt waren 99.833 Senioren\*innen, das entspricht einer Wahlbeteiligung von 5,95 % (ungültige Stimmen: 93).

Die Wahlbeteiligung bei der letzten Wahl zur Seniorenvertretung im Jahr 2011 lag bei 0,44 % (Wahlberechtigte: 92.321 Senioren\*innen, gültige Stimmen: 405).

### Wahl zur Seniorenvertretung Ergebnis

Lfd Nr.:	Name	Vorname	Stimmen
01.	Hoofe	Barbara	2555

02.	Dr. Jacob	Norbert	2517
03.	Friedrich	Jens	2053
04.	Halten-Bartels	Marion	1704
05.	Mukengechay	Tombolo	1408
06.	Gorksi	Henriette	1379
07.	Lüsch	Christa	1234
08.	Rohde-Käsling	Hannelore	1223
09.	Schulz	Gerhard-Peter	1219
10.	Neukum	Axel	1216
11.	Dr. Gutzmann	Gabriele	1215
12.	Henze	Eberhard	1188
13.	Böck <sup>1</sup>	Ernst	1097
14.	Maier	Ingrid	1052
15.	Reinacher	Eberhard	1042
16.	Schmidt	Gabriele	1002
17.	George	Samuel	974
18.	Riemann	Jutta	962
19.	Brosda-Rambichler, Consuela		921
20.	Jacobi	Wilfried	921
21.	Kaleck	Christa	913
22.	Kupke	Eveline	910
23.	Dr. Scheer	Udo	909
24.	Grünert	Christel	898
25.	Wußmann-Nergiz, Christine		892
26.	Küller	Hans-Detlev	875
27.	Jetschmann	Joachim	874
28.	Schlosser	Siegfried	818
29.	Schon	Jenny	787



Neu gewählte Seniorenvertreter\*innen 2017

Bild: Raimund Müller

30. Paulsen	Bent	784	40. Walter	Andreas	511
31. Ortmann	Ursel	776	41. Hintz	Klaus-Jürgen	498
32. Schmitz	Perran	766	42. Winistädt	Peter	464
33. Petersen	Holger	736	43. Suckel	Karl-Hans	455
34. Ihnken	Gerold	715	44. Witt	Steffen Michael	413
35. Sy	Mona-Elise	654	45. Kmiec	Ute	395
36. Gnielinski	Anita	612	46. Gersdorf	Sofia	230
37. Neumann	Christine	602			
38. Jurczyk	Ilona	597			
39. Hesse	Ulrich	594			

<sup>1</sup> Herr Böck hat seine Kandidatur zurück gezogen.

## Beirat für Menschen mit Behinderung

Gemäß § 7 Abs. 5 des Berliner Landesgleichberechtigungsgesetzes (LGBG) wird in den Bezirken ein Beirat von und für Menschen mit Behinderung gebildet. Er arbeitet eng mit dem oder der Bezirksbeauftragten für Menschen mit Behinderung zusammen und gibt diesem oder dieser sowie dem Bezirksamt und der Bezirksverordnetenversammlung Empfehlungen zu Fragen des Lebens von Menschen mit Behinderung im Bezirk.

Die Sitzungen des Behindertenbeirats finden immer montags in der Zeit von 17:00 bis 18:30 Uhr statt. Der Sitzungsort kann variieren und ist bitte jeweils dem Einladungsschreiben zu entnehmen.

### Sitzungstermine 2018:

- 7. Mai
- 18. Juni
- 27. August
- 5. November

### Mitglieder des Beirats von und für Menschen mit Behinderung Verein/Organisation

- Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin e.V. (ABSV): Silke Rauterberg
- Arbeitsgemeinschaft für ein selbstbestimmtes Leben schwerstbehinderter Menschen e.V. (ASL): Birgit Stenger
- KOPF, HAND und FUSS gGmbH: Stefanie Trzecinski
- Schwerhörigen-Verein Berlin e.V.: Björn Haase

- Sozialverband Deutschland (SoVD): Bodo Feilke
- Sportgemeinschaft Handicap Berlin e.V.: Marco Jahnke
- Sozialverband VdK Berlin-Brandenburg e.V.: Michael Bäse
- FSD Lwerk Berlin Brandenburg gGmbH: Josef Drescher
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband: Eckehart Lockau
- Angehörige psychisch Kranker e.V. (ApK): N.N.
- Sozialwerk Berlin e.V./ Stadtteilzentrum "Käte-Tresenreuter-Haus": Hannelore Rohde-Käsling
- Spastikerhilfe Berlin e.V.: Birgit Stenert
- Traumdisco Berlin: Susanne Voss

### Vertreter

- ABSV: Frank Larsen
- VdK: André Waaschke

### Seniorenvertretung

- Marion Halten-Bartels

### Kinder- und Jugendparlament

- N.N.

### Bezirksamt

- Bezirksbürgermeister; Leiter der Abteilung Personal, Finanzen und Wirtschaftsförderung; Vorsitzender des Beirats für Menschen mit Behinderung: Reinhard Naumann
- Behindertenbeauftragter, stellvertretender Vorsitzender des Beirats

- für Menschen mit Behinderung: Jürgen Friedrich
- Schwerbehindertenvertretung (des Personals des Bezirksamts): Jacqueline Grothe
- Abteilung Soziales und Gesundheit: Christiane Schmidt
- Abteilung Stadtentwicklung, Bauen und Umwelt: Susanne Juppe-Ziervogel
- Abteilung Jugend, Familie, Bildung, Sport und Kultur: Sylvia Hergli
- Abteilung Bürgerdienste, Wirtschafts- und Ordnungsangelegenheiten: Matthias Schmidt

### BVV-Fraktionen

- SPD: Annegret Hansen
- CDU: Karsten Sell
- Grüne: Sascha Taschenberger
- FDP: Pascal Tschörtner
- AfD: Marion Boas
- Linke: Sebastian Dieke



# TEPPICH-MUSAWI GMBH

Amtsgericht Charlottenburg HRB 1868725

## Top-Angebot



### Teppichwäsche zum Festpreis

### Bio-Handwäsche nach original persischer Art

## Nur Festpreise sind seriös!

<p><b>Normalwäsche</b> Reinigung Vorderseite statt bisher 14,50€ jetzt zum Festpreis</p> <p style="font-size: 2em; color: red; background-color: white; padding: 5px;"><b>7,50 €</b></p>	<p><b>Spezialwäsche</b> Entsanden/Entstauben Mit 20l Wasser pro qm 100% biologische Wäsche statt bisher 39€ jetzt zum Festpreis</p> <p style="font-size: 2em; color: red; background-color: white; padding: 5px;"><b>19,- €</b></p>	<p><b>Top-Vollwäsche</b> Bio-Handwäsche mit 40l Wasser pro qm Entsanden/ Entstauben Imprägnierung Rückfettung der Wolle Kulanisieren/Mottenschutz statt bisher 99€ jetzt zum Festpreis</p> <p style="font-size: 2em; color: red; background-color: white; padding: 5px;"><b>49,- €</b></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Auch Glanzwäsche, Edelwäsche und Antikwäsche zum halben Preis!**



Imprägnierung per Hand



Kostenloser Abhol- und Bringservice  
Tel.: 030 95 61 62 05

**Wir reparieren Ihren Teppich Sachmännisch in unserer eigenen Reparaturwerkstatt zu günstigen Festpreisen!**

## Keine weiteren Zusatzkosten!

Kaiserdamm 95 · 14057 Berlin · Tel.: 030 95 61 62 05 · [www.teppichmusawi.de](http://www.teppichmusawi.de)

# Eisen DÖRING



111  
Jahre

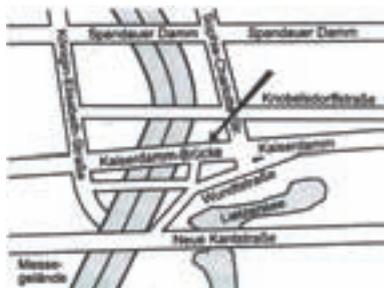


1906 : info@eisen-doering.de

2017



- EISENWAREN
- HAUSRAT
- WERKZEUGE



- LEITERN
- STAHLWAREN
- ELEKTROTGERÄTE
- ELEKTROWERKZEUGE
- GARTENMÖBEL
- GARTENBEDARF
- RASENMÄHER
- SCHLÜSSEL
- SCHLÖSSER
- TRANSPORTGERÄTE

Kaiserdamm 17 14057 Berlin-Charlottenburg

Tel. 030/321 68 49 Fax 030/321 51 49

www.eisen-doering.de · info@eisen-doering.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 18:30 Uhr Sa 9.00 - 13.30 Uhr





© istock.com/PIKSEL

**Egal ob Gymnastik, Tennis oder Schwimmen: Sport hält jung!**

**Jetzt Beratungstermin vereinbaren:**

**Sport Club Siemensstadt  
Jürgen Deninger  
Tel.: (030) 380 02-34**

**[www.scs-berlin.de](http://www.scs-berlin.de)  
Buolstraße 14, 13629 Berlin**



**SPORT CLUB  
SPORT CENTRUM  
SIEMENSSTADT**

## Städtische Seniorenwohnhäuser

In den Seniorenwohnhäusern befinden sich abgeschlossene 1- bis 2-Zimmerwohnungen.

Meist handelt es sich um 1-Zimmerwohnungen mit Schlafnische, Küche, Bad, Flur und Balkon.

Es gibt nur wenige 1½-Zimmerwohnungen, die 2-Zimmerwohnungen sind vorrangig nur für Paare bestimmt.

In der Regel bieten alle Häuser einen seniorengerechten Standard wie z.B. Haltergriffe in den Bädern, Handläufe in den Fluren, Aufzüge u.ä.

Voraussetzungen für den Bezug einer solchen (vom Bezirksamt generalangemieteten) Seniorenwohnung sind: **selbständige Versorgung und Haushaltsführung sowie teilweise ein Wohnberechtigungsschein**

### **Ansprechpartner für Ihre Fragen und Wohnungsbewerbung:**

Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin, Amt für Soziales  
Herr Koch, Soz 4150, Tel 9029-14287, E-Mail  
Dienstgebäude Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin, Zimmer 129  
Fax 9029 14280

Sprechzeit: Dienstag und Donnerstag 9.00 bis 12.00 Uhr

### **Für eine Bewerbung benötigte Unterlagen:**

- Personalausweis (Pass)
- Einkommensunterlagen (Rentenbescheide, Lohn-/Gehalts-/Unterhaltszahlungen)
- Belege über die 3 letzten geleisteten Mietzahlungen
- falls vorhanden ein Wohnberechtigungsschein oder eine Bezugsberechtigung
- Schwerbehindertenausweis / Nachweis der Pflegestufe

Sollte ein Bevollmächtigter die Wohnungsbewerbung vornehmen, so sind weiterhin eine Vollmacht und der eigene Personalausweis (Pass) vorzulegen.

### **Anschrift**

Gierkeplatz 5 / 10585 Berlin  
Heckerdamm 222 und 228 / 13627 Berlin  
Kaiser-Friedrich-Str. 85 / 10585 Berlin  
Krumme Str. 85 / 10585 Berlin  
Niebuhrstr. 7 / Wielandstr. 39 / 10629 Berlin  
Otto-Suhr-Allee 91a / 10585 Berlin  
Pestalozzistr. 91 / 10625 Berlin  
Preußenallee 7 / 14052 Berlin  
Roscherstr. 14-15 / 10629 Berlin  
Schillerstr. 26a / 10625 Berlin  
Schloßstr. 26-27b / 14059 Berlin

### **Wohneinheiten**

1, 1 ½ Zimmer und 2 Zimmer  
1 und 1 ½ Zimmer  
1 Zimmer  
1 und 2 Zimmer  
1 und 1 ½ Zimmer  
1 Zimmer  
1 und 2 Zimmer  
(4 rollstuhlgerechte Wohnungen)

## Seniorenwohnungen

**Betreutes Wohnen und stationäre Pflegeeinrichtungen gemeinnütziger, konfessioneller und freier Anbieter**

**Einrichtungen (nach Anschriften sortiert)**

**Auskünfte und Anmeldungen in den jeweiligen Häusern.**

<b>Anbieter</b>	<b>Anschrift der Einrichtung</b>	<b>Wohnform</b>
Seniorenresidenz Akazienallee	Akazienallee 19 14050 Berlin	Betreutes Wohnen
Bernhard-Lichtenberg-Haus	Alt-Lietzow 27 – 29 10587 Berlin	Seniorenheim
gruppe reinhold-schott-pflegedienst	Angerburger Allee 55 14055 Berlin	Betreutes Wohnen / Servicewohnen
Seniorenheim Horst Czapla	Bayernallee 49 – 50 14052 Berlin	Seniorenheim
Vivantes – Heimstatt Wilmersdorf	Berkaer Str. 31 – 35 14199 Berlin	Seniorenheim
Altenpflegeheim Barbara von Renthe-Fink	Bundesallee 33 10717 Berlin /	Altenpflegeheim
Werner-Bockelmann-Haus	Bundesallee 48b – 50 10715 Berlin	Seniorenheim / -wohnhaus
Seniorenwohnhaus Marianne Hapig	Bundesplatz 18 10715 Berlin	Seniorenwohnhaus
Pflegeheim Pinecki GmbH	Caspar-Theyß-Str. 23 14193 Berlin	Pflegeheim für psychisch Kranke
Herthasee Seniorenzentrum	Delbrückstr. 4a 14193 Berlin	Seniorenheim
Haus Janette Wolff	Dernburgstr. 36 – 38 14057 Berlin	Wohnen mit Service
Nova Vita Residenz Berlin Wilmersdorf	Emser Platz 5 10719 Berlin	Seniorenresidenz
Nova Vita Pflegeresidenz Im Paulinenhaus	Eschenallee 28 14050 Berlin	Seniorenresidenz
KWA Stift im Hohenzollernpark	Fritz-Wildung-Str. 22 14199 Berlin	Seniorenresidenz
Haus Birkholz	Gervinusstr. 40 10629 Berlin	Seniorenheim
Karl-Steeb-Heim	Hagenstr. 39-47 14193 Berlin	Seniorenheim
Ambulant Betreutes Wohnen – Vita	Heckerdamm 228 13627 Berlin	Betreutes Wohnen
Seniorenwohnhaus Heckerdamm	Heckerdamm 228 13627 Berlin	Servicewohnen

Seniorenresidenz Heerstraße	Heerstr. 74 14055 Berlin	Betreutes Wohnen
Hermann-Strauß Pflegeheim	Herbart Str. 24 14057 Berlin	Seniorenpflegeheim
Haus Leo-Baeck	Herbartstr. 26 14057 Berlin	Servicewohnen
Seniorenheim Hohensteiner Straße	Hohensteiner Str. 6 – 12 14197 Berlin	Seniorenheim
Seniorenheim Kardinal Bensch	Ibberger Ufer 14 10587 Berlin	Seniorenheim / Servicewohnen
Haus Malta – Seniorenheim am Malteser-Krankenhaus	Insterburgallee 13a 14055 Berlin	Seniorenheim
Caritas Altenhilfe – Seniorenheim Sankt Kamillus	Klausenerplatz 12/13 14059 Berlin	Seniorenheim
Seniorenwohnhaus Koenigsallee	Koenigsallee 10a 14193 Berlin	Seniorenwohnhaus
Seniorenheim Koenigsallee	Koenigsallee 15 14193 Berlin	Seniorenheim
Wohnanlage für Menschen mit und ohne Behinderung	Kranzallee 16 14055 Berlin	Betreutes Wohnen
Pro Seniore Residenz Kurfürstendamm	Kurfürstendamm 100 10709 Berlin	Stationäre Pflegereinrichtung
Pflegewerk Senioren Centrum Kurfürstendamm	Kurfürstendamm 126/127 10711 Berlin	Seniorenresidenz
Ruhesitz am Zoo	Kurfürstenstr. 101-104 / 10787 Berlin	
Betreutes Wohnen / Seniorenresidenz Seniorenheim Lentzeallee	Lentzeallee 2-4 14195 Berlin	Seniorenheim
Finkenhof Krankenhaus	Lentzeallee 15 – 17 14195 Berlin	Seniorenheim
Senioren-domizil Helga-Dobbert-Holst	Lietzenburger Str. 62 10719 Berlin	Seniorenheim
Senioren WG Rund um das Alter	Lietzenburger Str. 83 10719 Berlin	Wohngemeinschaft
Gerontopsychiatrisches Seniorenheim Splitt-Fennert	Lyckallee 6 14055 Berlin	Seniorenheim
Park Alterssitz City	Meinekestr. 14 10719 Berlin	Seniorenheim / Seniorenresidenz
Pro Seniore Krankenhaus Meinekestraße	Meinekestr. 15 10719 Berlin	Krankenhaus
Wohnanlage für Menschen mit und ohne Behinderung	Mierendorffstr. 7 – 9 10589 Berlin	Betreutes Wohnen
WG im Lebensort Vielfalt	Niebuhrstr. 59/60 10629 Berlin	Wohngemeinschaft
Seniorenwohnhaus Pestalozzistrasse	Pestalozzistr. 91 10625 Berlin	Seniorenwohnhaus

Seniorenwohnhaus am Schlossgarten	Pulsstr. 5 – 7 14059 Berlin	Seniorenwohnhaus
Seniorenwohnhaus Roscherstrasse	Roscherstr. 14,15 10629 Berlin	Seniorenwohnhaus
Haus Rüsternallee	Rüsternallee 4 – 6 14050 Berlin	Stationäre Pflegeeinrichtung
Katharinenhof am Preußenpark	Sächsische Str. 46 10707 Berlin	Pflegewohnanlage
Seniorenwohnhaus Schillerstrasse	Schillerstr. 26 A 10625 Berlin	Seniorenwohnhaus
WG der Diakonie-Station Wilmersdorf	Schlangebader Str. 25 14197 Berlin	Wohngemeinschaft
Katharinenhof City West	Schlüterstr. 62 10625 Berlin	Seniorenheim
Altenheim Isabel GmbH	Soorstr. 60 14057 Berlin	Seniorenheim
Haus Teplitz	Teplitzer Str. 10 14193 Berlin	Seniorenheim
Käthe-Dorsch-Haus	Tharauer Allee 15 14055 Berlin	Seniorenheim
Seniorenwohnhaus des ev. Kirchenkreises Wilmersdorf	Trautenaustr. 6 10717 Berlin	Betreutes Wohnen
Seniorenwohnanlage Ulmeneck	Ulmenallee 23, 27, 31 14050 Berlin	Seniorenwohnhaus
Elsbeth-Seidel-Haus	Wernerstr. 9 – 11/ Bismarckallee 35 14193 Berlin	Seniorenheim

# Trauerdrucksachen



Individuelle  
Gestaltung & Druck ihrer ...

**Trauerkarten,  
Dankkarten,  
Beileidskarten**

## Wiesjahn

**Satz- & Druckservice**

[www.wiesjahn-digitaldruck.de](http://www.wiesjahn-digitaldruck.de)

## Wichtige Adressen und Angebote im Bezirk

### Krankenhäuser

#### **ARGORA Klinik Berlin**

Hardenbergstraße 9a, 10623 Berlin

Tel: 030 / 36996970

10623 Berlin

Fax: 030 / 369969799

www.argora.de

Psychotherapeutische Medizin/

Psychosomatik

#### **Avicenna Klinik**

Paulsborner Str. 2

Avicenna Klinik GmbH

10709 Berlin, Paulsborner Str. 2

10709 Berlin

Tel: 030 / 236083-310

Fax: 030 / 236083-311

www.avicenna-klinik.com

Chirurgie Neurochirurgie Orthopädie

Landesamt für Gesundheit und Soziales

#### **Friedrich von Bodelschwingh Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

Landhausstraße 33-35, 10717 Berlin

Tel: 030 / 5472791

Fax: 030 / 5472299542

www.fvbklinik-berlin.de

#### **Friedrich von Bodelschwingh Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

##### **Tagesklinik Uhlandstraße**

Uhlandstraße 97, 10715 Berlin

Tel: 030 / 54727800

Fax: 030 / 54727801

www.fvbklinik-berlin.de

#### **Chirurgia Ästhetica – Dr. Kümpel Privatklinik für Schönheitsoperationen**

Hundekehlestr. 32 14199 Berlin

Tel: 030 / 81095960

Fax: 030 / 810959629

www.schoenheitsoperationen.de

#### **Chirurgische Privatklinik am Hohenzollerndamm – CLINICA VITA** Hohenzollerndamm 28 a, 10713 Berlin

Tel: 030 / 86099912

Fax: 030 / 86099923

Hals, Nasen-Ohren-Heilkunde

Hohenzollerndamm 28 a 10713 Berlin

www.spreedocs.de

#### **Deutsches Herzzentrum Berlin Depen- dance Paulinenkrankenhaus**

Herzchirurgie

Dickensweg 25-39, 14055 Berlin

www.dhzb.de

#### **DRK Kliniken Berlin | Westend**

Spandauer Damm 130 14050 Berlin

Tel: 030 / 3035-0

Fax: 030 / 30354849

www.drk-kliniken-berlin.de

Augenheilkunde Chirurgie

Unfallchirurgie, Visceralchirurgie

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde

Innere Medizin

Gastroenterologie, Kardiologie

Kinderchirurgie Kinderheilkunde

Neonatologie Kinder- u. Jugendpsychia-

trie/-psychotherapie Orthopädie

Strahlentherapie Urologie

#### **DRK Kliniken Berlin | Wiegmann Klinik – Klinik für psychogene Störungen**

Spandauer Damm 130 14050 Berlin

Tel: 030 / 30355755

Fax: 030 / 30355759

www.drk-kliniken-berlin.de

Psychotherapeutische Medizin/

Psychosomatik

#### **Dr. Bilal Chamat**

Walter-Benjamin-Platz 8, 0629 Berlin

Tel: 030 / 315171790

Fax: 030 / 3151717920

berlineyeclinic.com

Augenheilkunde

#### **Justizvollzugskrankenhaus Berlin i.d. Justizvollzugsanstalt Plötzensee**

Saatwinkler Damm 1a, 13627 Berlin  
 Tel: 030 / 901441270  
 Fax: 030 / 901441274  
[www.berlin.de/justizvollzug](http://www.berlin.de/justizvollzug)  
 Innere Medizin Psychiatrie und  
 Psychotherapie

**Klinik am Kurfürstendamm –  
 Private Zahnklinik für Mund-, Kiefer-  
 und Gesichtschirurgie**  
 Knesebeckstraße 35-37 10623 Berlin  
 Tel: 030 / 349977-0  
 Fax: 030 / 34997724  
[www.klinik-am-kurfuerstendamm.de](http://www.klinik-am-kurfuerstendamm.de)

**Malteser-Krankenhaus**  
 Pillkaller Allee 1, 14055 Berlin  
 Tel: 030 / 30001-0  
 Fax: 030 / 30001-437  
[www.malteser-krankenhaus-berlin.de](http://www.malteser-krankenhaus-berlin.de)  
 Innere Medizin Geriatrie

**Martin-Luther-Krankenhaus**  
 Caspar-Theyß-Straße 27-31, 14193 Berlin  
 Tel: 030 / 8955-0  
 Fax: 030 / 89552015  
[www.pgdiakonie.de](http://www.pgdiakonie.de)  
 Chirurgie – Unfallchirurgie  
 Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
 Innere Medizin Plastische Chirurgie

**Panorama Klinik Berlin**  
 Badensche Straße 18  
 10715 Berlin  
 Tel: 030 / 311620470  
 Fax: 030 / 311620471  
[www.panoramaklinikberlin.de](http://www.panoramaklinikberlin.de)  
 Psychotherapeutische Medizin/

**Park-Klinik Sophie-Charlotte –  
 Private Fachklinik für Psychiatrie und  
 Psychosomatik am Schloss Charlottenburg**  
 Heubnerweg 2a, 14059 Berlin  
 Tel: 030 / 364104-760  
 Fax: 030 / 364104-7250  
[www.klinik-sc.de](http://www.klinik-sc.de)  
 Psychiatrie und Psychotherapie  
 Psychotherapeutische Medizin/  
 Psychosomatik

**Paulinenkrankenhaus**  
 Dickensweg 25-39, 14055 Berlin  
 Tel: 030 / 30008-0  
 Fax: 030 / 30008220  
[www.paulinenkrankenhaus.de](http://www.paulinenkrankenhaus.de)

**Privatklinik Charlottenburg**  
 Bismarckstr. 45-47, 10627 Berlin  
 Tel:  
 Fax: 030 / 383770529  
[www.praxisklinikcharlottenburg.de](http://www.praxisklinikcharlottenburg.de)

**Schlosspark-Klinik**  
 Heubnerweg 2, 14059 Berlin  
 Tel: 030 / 3264-0  
 Fax: 030 / 32641600  
[www.schlosspark-klinik.de](http://www.schlosspark-klinik.de)  
 Augenheilkunde – Chirurgie  
 Unfallchirurgie – Innere Medizin  
 Kardiologie, Rheumatologie  
 Neurochirurgie – Neurologie  
 Psychiatrie und Psychotherapie

**Sinis Klinik Berlin**  
 Rheinbabenallee 18, 14199 Berlin  
 Tel: 030 / 28707811  
 Fax: 030 / 28707812  
[www.sinis-aesthetics.de](http://www.sinis-aesthetics.de)  
 Plastische Chirurgie

**Sankt Gertrauden-Krankenhaus**  
 Paretzer Straße 12, 10713 Berlin  
 Tel: 030 / 8272-0  
 Fax: 030 / 82722260  
[www.sankt-gertrauden.de](http://www.sankt-gertrauden.de)  
 Augenheilkunde Chirurgie  
 Gefäßchirurgie, Unfallchirurgie  
 Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
 Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde  
 Innere Medizin  
 Gastroenterologie, Kardiologie  
 Geriatrie, Neurochirurgie



**Wir helfen Ihnen bei der Erhaltung Ihrer  
Selbständigkeit und Lebensqualität.**

- Bodengleiche Duschen
- Badewannen mit Tür
- Altersgerechte WCs
- Treppenlifte



- Handläufe
- Türverbreiterungen
- Türschwellenbeseitigung
- Rollstuhlrampen

**Sichern Sie sich jetzt bis zu  
4000 Euro Zuschuss  
pro Person!  
Pflegestärkungsgesetz!**



Terminvereinbarung unter **0800 - 367674287** Gebührenfrei aus allen Netzen.

**Zuhause wohnen - ein Leben lang.**

**Emporhaus Baumanagement GmbH · Parkstraße 3a · 16540 Hohen Neuendorf**



# EMPORHAUS

Barrierefrei und Altersgerecht

Wir helfen Ihnen bei der Erhaltung Ihrer Selbstständigkeit und Lebensqualität.

- Türverbreiterungen
- Rollstuhlrampen
- Treppenlifte

- Bodengleiche Duschen
- Badewannen mit Tür
- Altersgerechte WCs

- Bei uns bekommen Sie auch Ihr neues barrierefreies Haus und Generationenhaus.



Sichern Sie sich jetzt bis zu  
**€ 4.000,- Zuschuss**  
pro Person! Pflegestärkungsgesetz

Ausführung durch Fachbetrieb

Wir beraten Sie vor Ort und helfen Ihnen bei der Beantragung von Zuschüssen!

Rufen Sie kostenfrei an: 0800 - 367 67 42 87 aus allen Netzen!

EMPORHAUS Baumanagement GmbH  
Parkstraße 3A

16540 Hohen Neuendorf  
info@emporhaus-bau.de

## Pflege- und Altersgerechter Wohnraum (Neu und Altbau)

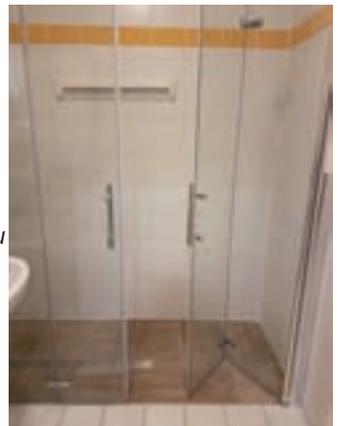
Ein altes Haus hat Charakter und Erfahrung sagt man. Jedoch passt sich ein altes Haus nicht von allein den veränderten Wohnansprüchen seiner Bewohner an. Gerade im Alter ist es wichtig das Wohnumfeld möglichst sicher und funktional zu gestalten. Viele ältere Menschen müssen ihr über lange Jahre bewohntes und lieb gewonnenes Haus und Grundstück aufgeben, weil Ihnen zu steile Treppen oder zu enge Türen das Leben zunehmend schwerer machen.

Es gibt jedoch Alternativen zum Verkauf! Beinahe jedes Haus lässt sich mit überschaubarem Aufwand umbauen oder bei Bedarf auch in Teilen erweitern. Die Verbreiterung von Türen für die Benutzung mit Rollstühlen oder Krankbetten kann meist problemlos durchgeführt werden. Außentreppen können durch Auffahrrampen oder Hebevorrichtungen ergänzt werden. Auch im Bad und WC können kleine Veränderungen viel bewirken. Ein höher gehängtes WC oder eine ebenerdige Duschtasse reichen hier oft schon aus. Der Anbau eines zusätzlichen Wohnraumes für pflegebedürftige Personen, der das befahren

mit einem Krankbett und die Installation von Geräten erlaubt, ist die beste Lösung für eine langfristige Pflege.

Die Vorteile dieser Maßnahmen liegen auf der Hand. Betroffene Personen müssen sich in dieser schwierigen Phase ihres Lebens nicht zusätzlich an eine neue Wohnung oder gar an einen Heimplatz gewöhnen. „Einen alten Baum verpflanzt man nicht!“ Zudem werden vielermaßen genannten Maßnahmen von den Versicherungsträgern gefördert.

*Bad nach dem Umbau mit bodengleicher Dusche als senioren-gerechtes Bad.*



## Ehrenamtliche Mitarbeit in Charlottenburg-Wilmersdorf – Gemeinsam ist mehr möglich – Das Ehrenamt

### SIE möchten

- Ihre Umgebung aktiv mitgestalten,
- Ihre nachbarschaftlichen Beziehungen erweitern,
- anderen helfen und auch für sich selbst eine Aufgabe haben, in der Sie sich entfalten und interessante neue Erfahrungen machen können?

Als ehrenamtliche/r Mitarbeiter/in des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf können Sie mit Ihren persönlichen Fähigkeiten andere unterstützen. Sie können neue Lebensperspektiven entwickeln und so auch Ihre persönlichen Kompetenzen erweitern.

Wenn Sie über etwas freie Zeit verfügen, die Sie gern für sich und andere aktiv nutzen möchten, gibt es für Sie zahlreiche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren.

### SIE können

- mit Ihren Fähigkeiten und Interessen etwas bewegen.
- sich für etwas engagieren.
- Einblicke in neue Wirkungskreise gewinnen.
- gemeinsam mit anderen etwas gestalten.
- Ihre Kompetenzen erweitern.
- Mitverantwortung übernehmen.

### WIR bieten Ihnen:

- Vermittlung in verschiedene Projekte
- Beratung und Unterstützung bei der Ausübung des Ehrenamtes
- Fortbildung und Information
- Erfahrungsaustausch
- Aufwandsentschädigung
- Unfallversicherungsschutz

**Die ehrenamtliche Arbeit bietet Ihnen in den unterschiedlichsten Einsatzgebieten vielfältige Möglichkeiten - zum Beispiel:**

### Wie wäre es mit einem Ehrenamt in einer Sozialkommission?

Sie werden in einer örtlichen Sozialkommission eingesetzt, um den älteren Bürgerinnen und Bürgern zum Geburtstag zu gratulieren, ein kleines Präsent zu überreichen und Kontakte zu pflegen. Günstige Voraussetzungen sind Mobilität, Flexibilität sowie Spaß und Interesse am Umgang mit Senioren.

Aus Anlass hoher Geburtstags- und Ehejubiläen (ab dem 80. Geburtstag bzw. ab der Goldenen Hochzeit) kommen Sie in Ihrem Wohnbereich (Ihrer Sozialkommission) in Kontakt mit älteren Bürgerinnen und Bürgern und gratulieren ihnen.

Dieses bürgerschaftliche Engagement kann Ihr Leben bereichern und stärkt die nachbarschaftlichen Beziehungen in Ihrem Wirkungskreis.

### Ehrenamtliche Mitarbeit in den Seniorenclubs

Die zwei Seniorenclubs der Wilmersdor-



*Ehrung von Herrn Veitl auf der Dankeschönfeier 2015, von links: Carola Gündel, Karl-Heinz Veitl, Stellv. Bezirksbürgermeister und Bezirksstadtrat für Soziales und Gesundheit Carsten Engelmann, Martin Wostradowski  
Bild: Raimund Müller*

fer Seniorenstiftung in der Wallotstraße 4 und Herthastraße 25a, und das interkulturelle Stadtteilzentrum des Divan, sind Begegnungsstätten für Menschen, die sich nicht für Altersgrenzen interessieren. Quer durch alle Hobby-, Bildungs- und Sportangebote treffen sich Gleichgesinnte meistens einmal pro Woche zum gleichen Termin, um ohne Leistungsdruck einfach nur ihrem Vergnügen nachzugehen.

Vor oder nach der Gruppenstunde sitzt man hier gern noch zusammen, trinkt gemeinsam Kaffee oder anderes und pflegt die Geselligkeit. An manchen Tagen gibt es in den Caféterien auch ein buntes Programm, Tanz, Vorträge, Informationsveranstaltungen, Lesungen, ein Konzert oder Ähnliches.

Feste werden in den Seniorenclubs ebenfalls gefeiert, und es kommen immer wieder interessierte Besucher, die sich über Freizeitgestaltung im Bezirk informieren möchten.

Die Seniorenclubs sind in der Regel von Montag bis Freitag in der Zeit von 9.00 bis 18.00 Uhr geöffnet. Bei Veranstaltungen, auch am Wochenende, entsprechend länger.

Alle drei Seniorenclubs können ihre Aufgabe aber nur dann in einem für die Nutzer befriedigendem Maße wahrnehmen, wenn sich genügend Ehrenamtliche finden, die in Zusammenarbeit mit der Clubleitung und dem Rathaus die Öffnungszeiten und den gastlichen Betrieb gewährleisten.

Würde es Ihnen nicht auch Spaß machen, dabei mitzuwirken, dass ein Seniorenclub für alle gemütlich und attraktiv ist?

Sie haben als ehrenamtliche Helferin und Helfer die Möglichkeit, das Clubgeschehen regelmäßig an einem festgelegten Wochentag in einer „Schicht“ vormittags von ca. 09.00 – 14.00 Uhr oder am Nachmittag von ca. 13.00 – 18.00 Uhr mit zu gestalten, sowie an den ca. alle 2–3 Monate stattfindenden Arbeitsbesprechungen teilzunehmen und eventuell auch einmal

bei besonderen Veranstaltungen am Wochenende mitzuhelfen.

Auch einige Gruppenleiter sind ehrenamtlich tätig.

Für das Ehrenamt gibt es eine pauschale monatliche Aufwandsentschädigung in Höhe von 30,00 Euro. Bei Übernahme mehrerer Ehrenämter zahlt das Bezirksamt die Aufwandsentschädigung nicht mehrmalig.

### **Ehrenamtlicher Besuchsdienst in der „Wilmsdorfer Seniorenstiftung“**

Unter den vielen Möglichkeiten, im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf ehrenamtlich tätig zu werden, gibt es auch einen Besuchsdienst für die Bewohner/-innen in den drei Senioren- und Pflegeheimen der Wilmsdorfer Seniorenstiftung, die sich in der Koenigsallee, der Lentzeallee und in der Hohensteiner Straße befinden.

Manche Heimbewohnerinnen und -bewohner wünschen sich hier den Besuch eines verständnisvollen Menschen, der Interesse an den kleinen Sorgen ihres Lebens zeigt und sich gleichermaßen zu einem regelmäßigen Dialog herausfordern lässt, um auf diese Weise dazu beizutragen, die „Lebensgeister in Schwung zu halten“. Dies gilt besonders dann, wenn eigene Angehörige oder Freunde fehlen.

Gute Betreuung, Versorgung und – wenn nötig – auch Pflege können private Kontakte und persönliche Bedürfnisse nach Kommunikation nicht ersetzen.

Hier beginnen die Tätigkeiten des ehrenamtlichen Besuchsdienstes, die für beide Seiten sehr befriedigende Auswirkungen haben können.

Das Bedürfnis nach Kommunikation bei den einzelnen Bewohnern/-innen ist sehr unterschiedlich ausgeprägt, zumal sich die gemeinsamen Aktivitäten auch nach der geistigen und körperlichen Verfassung des Einzelnen richten müssen.

Voraussetzung für eine gute Partnerschaft ist, wie in anderen Beziehungen auch, gegenseitiges Vertrauen, welches bei älteren Menschen jedoch besonders

behutsam aufgebaut werden muss.

Die Leitung des jeweiligen Hauses ist sehr darum bemüht, den Besuchsdienst so weit wie möglich in den Heimalltag zu integrieren, damit die Begegnung zwischen den Bewohnern/-innen und Ihnen als ehrenamtlichen Besuchern in einer persönlichen und angenehmen Atmosphäre stattfinden kann.

Wenn sie an diesem Ehrenamt interessiert sind, werden Sie selbstverständlich auf diese Aufgabe vorbereitet und auch währenddessen betreut.

Bei Fragen oder Konfliktsituationen steht Ihnen die ehrenamtliche Koordinatorin des Besuchsdienstes, Frau Euphemia Benninghaus, zur Verfügung.

Zu bestimmten Themen, die im Zusammenhang mit Ihrer Tätigkeit stehen,

werden Fortbildungsveranstaltungen angeboten, die Ihr Wissen über spezielle Situationen, die im Umgang mit diesem Personenkreis eine Rolle spielen, vertiefen sollen. Des Weiteren finden regelmäßig Treffen der im Besuchsdienst Tätigen statt, die den Erfahrungsaustausch untereinander ermöglichen sollen.

Das Team besteht derzeit aus 39 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die zum Teil schon jahrelang mit großem Engagement und Einfühlungsvermögen sowie mit Freude und Fürsorge Besuche tätigen.

Für dieses Ehrenamt wird eine kleine Aufwandsentschädigung gezahlt.

Interessenten wenden sich bitte an die Koordinatorin des Ehrenamtlichen Dienstes



**Imkerei und Blumenwachsmanufaktur**

**Lucie Frädlich**

**Werdohler Weg 53, 13507 Berlin**

**0177-432 80 77**

**firma-fraedrich@arcor.de**



## **Bienenhonig**



**Tel.: 030-432 80 77**

*naturbelassen - kalt geschleudert - direkt vom Imker*

Lucie Frädlich 13507 Berlin, Werdohler Weg 53

## Wichtige Telefonnummern

### Notfallnummern:

Polizei	110
Feuerwehr	112
Service Nummer Berliner Polizei	
	030 - 46644664
Service Nummer Berliner Behörden	
	030 - 115
Apothekennotdienst	030 - 310031
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	
	030 - 310031
Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst	
	030 - 89004333
Privatärztlicher Notdienst	0800 - 7112112
Alkoholkrankenhilfe	030 - 84109444
Giftnotruf	030 - 19240
	030 - 3023022
Rollstuhlpannendienst	01801-114747
Telefonseelsorge	0800 - 1110111
	0800 - 1110222

### Notfallnummern für Kinder und

#### Jugendliche:

Kinderschutz	030 - 610066
Kinderärztlicher Notdienst	030 - 310031
Privatärztlicher Notdienst	0700 - 19720000
Neuhland - Beratungsstelle für suizidgefährdete Kinder und Jugendliche	
	030 - 8730111
Sozialer Kindernotdienst	030 - 610061
Kinderschutzzentrum	08001110444
Jugendnotdienst	030 - 3499934
Kinder- und Jugendtelefon	08001110333
Mädchennotdienst	
	030 - 55051900 und 030 - 21003999

### Frauennotrufnummern:

Bundesweit Frauenhilfe	08000 - 116016
Frauenkrisentelefon	030 - 6154243
	und 030 - 6157596
Frauennotdienst / Frauenhaus Caritas	
	030 - 8511018
BIG-Hotline (Notruf bei häuslicher Gewalt gegen Frauen)	030 - 6110300
Notübernachtung für Frauen	030 - 2832939
Pille danach Infotelefon	01805-776326
Lara Krisen- und Beratungszentrum für vergewaltigte Frauen	030 - 2168888

### Tiernotruf:

Tierheim Berlin	030 - 768880
Tiersammelstelle	030 - 76888200
Tierärztlicher Notdienst	030 - 11880
Tierrettungsdienst	0800 - 853 853 0
Tierklinik Düppel	
Fachbereich Veterinärmedizin, Klinik und Poli- klinik für kleine Haustiere (WE20)	
Oertzenweg 19b, 14163 Berlin	
	030 - 838 62422 und 62356

### Besondere Telefonnummern:

Aids Hilfe e.V.	030 - 6900870
ADIZ - Allergie Dok.- und Informationszentrum	05252 - 954500
Alzheimer Gesellschaft (15:00 - 18:00 Uhr)	089 - 475185
Diabetiker Bund	02351 - 989153
Herz-Stiftung e.V.	069 - 567980
Kinderschutzbund-Bundesverband e.V.	
	0511 - 304850
Krebsinformationsdienst	06221 - 410121
NAKOS nationale Kontakt- und Informations- stelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen	030 - 8914019
Neurodermitiker-Bund e.V.	040 - 2277091
Pollenflug Ansage (ohne Vorwahl)	011601
Rheuma Liga	0228 - 355425
Schmerzhilfe e.V. (9:00 - 12:30 Uhr)	
	040 - 465646

### Verkehr:

BVG	030 - 194499
S-Bahn	030 - 29743333
Fahrplanänderungen der Deutschen Bahn, auch S-Bahn)	030 - 29712971
Taxi (Würfelfunk)	030 - 210101
Taxi (Taxifunk)	030 - 443322
Taxi (Funk Taxi Berlin)	030 - 261026
Taxi (City-Funk)	030 - 210202
Zentrale Zugauskunft	030 - 11861
Zentrale Flughafenauskunft	01805 - 000186
Omnibus Funkturm	030 - 30100175
Pannenhilfe ADAC	01802 - 222222
Pannenhilfe ACE	01802 - 2343536

### Störungen:

Berliner Wasserbetriebe	08002927587
Telekom Störungsannahme	
	08003302000
GASAG-Entstörungsdienst	030 - 787272
Störwarte öffentliche Beleuchtung	
	030 - 40902220
BEWAG-Entstörungsdienst	01802 - 112525

### Kartenverlust:

Visa	08008149100
Mastercard	08008191040
EC-Karte	069 - 740987
Zentrales Fundbüro	030 - 75603101
Fundbüro der BVG	030 - 19449
Fundbüro der Deutschen Bahn AG (auch S-Bahn)	01805 - 990599

alle Angaben ohne Gewähr



„Jeder Mensch  
braucht  
Zeit für sich.  
Ich auch.“

## Sie genießen Ihre Freizeit, wir betreuen Ihre Angehörigen.

Unsere Leistungen:

- **Betreuung zuhause**
- **Begleitung außer Haus**
- **Hilfen im Haushalt**
- **Grundpflege**
- **Demenzbetreuung**
- **Entlastung pflegender Angehöriger**

Sie bestimmen die Zeit.  
Auf die Minute.  
Von wenigen Stunden bis  
zu ganzen Tagen.  
Pflegegrad vorhanden?  
Nutzen Sie Ihren Anspruch.

**[www.homeinstead.de](http://www.homeinstead.de)**

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig.  
© 2018 Home Instead GmbH & Co. KG

Kosten-  
übernahme  
durch alle  
Pflegekassen  
möglich



Gerne beraten wir Sie  
kostenlos und unverbindlich:  
**030 549097 -20**  
**[berlin-mitte@homeinstead.de](mailto:berlin-mitte@homeinstead.de)**

**Home  
Instead®**  
**Seniorenbetreuung**

*Zuhause umsorgt*



### Ramona Hinz, Pflegedienstleiterin

*„Professionalität und ehrliche Zuwendung gehören für uns zusammen.“*

Als meine Großmutter und später meine Eltern ihre letzte Lebensphase erreichten, bemerkte ich sehr schnell, was der Mensch – egal ob krank oder nur im betagten Alter – wirklich braucht. Neben der ärztlichen

Versorgung sind Zuwendung und Fürsorge unglaublich wichtig. Genau darum kümmern wir uns alle bei Home Instead mit großem Einfühlungsvermögen.



### Katja Keller, stellvertretende Pflegedienstleiterin

*„Ich überlege mir immer, wie ich selbst betreut werden möchte.“*

Einen alten Baum verpflanzt man nicht – dieser Anspruch begleitet mich seit vielen Jahren. Genau hier setzt Home Instead an. Wir wollen älteren Menschen so lange als möglich das Leben in der

eigenen Umgebung ermöglichen.



### Didier Barbey, Geschäftsführer

*„Die Würde des Alterns ist unantastbar.“*

Aus meinen Erfahrungen weiß ich, dass ältere Menschen eine große Bereicherung für uns alle sind. Leider sind sie oft von der Angst getrieben, ihren Lebensabend einsam und verlassen verbringen zu müssen. Genau das wollen wir ändern, denn bei uns stehen der Mensch und seine Bedürfnisse im Mittelpunkt. Qualitativ hochwertige und vor allen Dingen menschliche Betreuung ist unser Anspruch.

Qualitativ hochwertige und vor allen Dingen menschliche Betreuung ist unser Anspruch.

## Star ist Vogel des Jahres 2018

Der Star ist bekannt als Allerweltsvogel – den Menschen vertraut und weit verbreitet. Doch seine Präsenz in unserem Alltag täuscht, denn der Starenbestand nimmt ab.

Der Star (*Sturnus vulgaris*) ist eng mit unserem Leben verbunden – sowohl in der Vergangenheit als auch heute noch. Schon sein wissenschaftlicher Namensteil *vulgaris* verrät, dass er ein weit verbreiteter, als gewöhnlich eingestuft und alles andere als seltener Vogel ist. Tatsächlich ist der dunkel gefiederte, mittelgroße Star erst bei genauerem Hinsehen eine wahre Attraktion. Zur Brutzeit schillert sein Federkleid in verschiedenen Nuancen. Im Spätsom-



mer kündigen die großen, spektakulären Starenschwärme den nahenden Herbst und baldigen Vogelzug an. Er ist uns vertraut aus den Parks und Gärten, wenn er auf Nahrungssuche über den Rasen flitzt oder sich am Kirschbaum gütlich tut. Wo der Star sein Zuhause hat, belustigt er uns mit seinem „schrägen“ Gesang.

## Stürzen vorbeugen: Mit mehr Kraft und besserer Balance

Dämmerlicht, eine Teppichkante und eine verminderte Reaktionsfähigkeit - schon ist das Risiko hoch, dass insbesondere ältere Menschen hinfallen und sich verletzen. „Die Folgen sind für Senioren oft gravierender als für junge Menschen“, sagt Christiane Lehmacher-Dubberke, Pflegereferentin im AOK-Bundesverband. „Um Stürzen vorzubeugen, ist es ratsam, dass ältere Menschen Stolperfallen beseitigen und ihre Kraft und ihr Gleichgewicht trainieren.“

Die Gefahr zu fallen steigt mit zunehmendem Alter: Stürzt etwa ein Drittel der über 65-Jährigen mindestens einmal pro Jahr, sind es bei den über 80-Jährigen bereits 40 bis 50 Prozent und bei Bewohnern von stationären Pflegeeinrichtungen sogar

über 50 Prozent. Das hat Dr. Clemens Becker, Chefarzt der Klinik für geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart, herausgefunden. Jeder zehnte Sturz verursacht Verletzungen, die behandelt werden müssen. Die Hälfte davon sind Knochenbrüche, meist am Oberarm, Unterarm und Becken. Mehr als 100.000 Menschen in Deutschland ziehen sich jedes Jahr eine Hüftfraktur zu, etwa einen Oberschenkelhalsbruch. Viele von ihnen erlangen auch nach dem Verheilen des Bruches nicht ihre frühere Beweglichkeit zurück, einige werden infolge der Verletzung pflegebedürftig. Außerdem besteht die Gefahr, dass ältere Menschen sich aus Angst, zu fallen und sich zu verletzen, weniger bewegen. „Dadurch ver-

lieren die Muskeln an Kraft, das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit schwinden, wodurch das Sturzrisiko weiter steigt“, erläutert AOK-Pflegeexpertin Lehmacher-Dubberke.

Stürze können vielfältige Ursachen haben, häufig kommen mehrere Risikofaktoren zusammen. Wenn ältere Menschen schlecht sehen, nicht mehr sicher stehen und gehen, erhöht das genauso ihr Sturzrisiko wie schwache Muskeln, eine verminderte Reaktionsfähigkeit oder Erkrankungen wie Demenz, das Parkinsonsyndrom sowie Schlaganfall. Die Gefahr, dass Senioren hinfallen, steigt auch durch Medikamente, die das Bewusstsein beeinflussen, wie Schlafmittel und Mittel gegen Depressionen. Dazu kommen Gefahren in der Umgebung, zum Beispiel schlechtes Licht, lose Kabel und glatte Fliesen. Wenn Senioren unter Osteoporose (Knochenschwund) leiden, steigt das Risiko, dass sie sich bei einem Sturz einen Knochenbruch zuziehen. Doch wie können insbesondere ältere Menschen Stürzen vorbeugen?

### **Dazu gibt AOK-Pflegeexpertin Lehmacher-Dubberke Tipps:**

- Bereits kleine Veränderungen in der Wohnung können viel bewirken. Sinnvoll ist, für eine gute Beleuchtung zu sorgen und Stolperfallen zu beseitigen. Teppiche, die auf rutschigen Böden liegen, sollten beispielsweise mit einem rutschfesten „Stopper“ verlegt werden. Leisten auf Türschwellen, über die man leicht stolpern kann, gegebenenfalls entfernen.
- Eine rutschfeste Badematte in der Badewanne oder Dusche kann das Sturzrisiko verringern. Auch Handgriffe im Bereich der Dusche und neben der



Toilette sind eine große Hilfe.

- Ein Handlauf oder Geländer an Treppen erhöhen ebenfalls die Sicherheit.
- Auf der sicheren Seite ist auch, wer gut sitzende, feste Schuhe trägt und regelmäßig seine Augen kontrollieren lässt.
- Bei Bedarf sollten Senioren mit ihrem Arzt besprechen, ob sie die Medikation anpassen können.
- Die Knochen kann man stärken, indem man ausreichend Kalzium zu sich nimmt, das zum Beispiel in Milch und Milchprodukten steckt. Wer bereits unter einer Osteoporose leidet, sollte diese behandeln lassen.
- Sinnvoll ist auch, die Funktionsfähigkeit von Gehhilfen und Rollatoren zu überprüfen.

„Am wichtigsten ist allerdings, auch im Alter noch Muskelkraft aufzubauen und das Gleichgewichtsgefühl zu verbessern“, sagt Pflegereferentin Lehmacher-Dubberke. „Das kann helfen, Stürze zu vermeiden.“ Ein Kraft-Balance-Training ist auch das Herzstück von Angeboten der AOK zur Sturzprävention in stationären Pflegeeinrichtungen. Die Programme basieren auf dem sogenannten Ulmer Modell, das Clemens Becker gemeinsam mit anderen Experten entwickelt hat. Die AOK Baden-Württemberg setzt das Angebot seit

2003 erfolgreich um, die AOK Bayern seit 2007. Auch andere AOKs bieten das Programm in abgewandelter Form an. Darin verbessern die Bewohner in Übungen ihre Muskelkraft und ihr Gleichgewicht. Die Mitarbeiter von stationären Pflegeeinrichtungen lernen in Schulungen, Stürzen vorzubeugen und das Kraft-Balance-Training selbst anzuleiten. Teil des Angebotes ist auch eine sichere Gestaltung der Umgebung und eine Anpassung der Medikation. Besonders sturzgefährdeten Bewohnern wird empfohlen, Hüftprotektoren zu tragen. Eine Auswertung zeigt, dass sich der Aufwand lohnt. Danach hat sich in den Einrichtungen, die Sturzprävention anwenden, die Zahl der Hüftfrakturen um knapp 20 Prozent verringert.

Positive Erfahrungen hat auch die AOK Rheinland/Hamburg mit ihrem Programm „Sicher und mobil bleiben“ gemacht. Darin schult die AOK seit 2009 Fachkräfte in Pflegeeinrichtungen und befähigt sie dadurch, Bewohnern ein Kraft-Balance-

Training zu vermitteln. Seit Kurzem können sich außerdem Betreuungskräfte in Pflegeeinrichtungen in einem Pilotprojekt kostenfrei schulen lassen. Anschließend können sie ein „Mobilitätstraining“ anleiten, das sowohl körperliche als auch geistige Fähigkeiten der Bewohner verbessern soll.

### Übungen zur Muskelstärkung

Gezielte Übungen zur Muskelstärkung und Sturzprävention finden Interessierte im AOK-Versichertenportal. Vor Aufnahme des Trainings sollte man sich mit dem Hausarzt beraten, um mögliche Risiken auszuschließen, die mit dem Training verbunden sein könnten. Um die Übungen richtig ausführen zu können, benötigt man neben bequemer Kleidung und einem stabilen Stuhl Gewichtsmanschetten für die Beine sowie Hanteln. Mit Übungen wie „Hüftbeuger“, „Schulterpresse“ und „Armstrecker“ lassen sich gezielt verschiedene Muskelpartien kräftigen.

## Ab dem 60. Lebensjahr überholen Frauen die Männer Bluthochdruck



Bluthochdruck ist nicht nur Männersache. Von den etwa 20 Millionen Menschen mit Bluthochdruck in Deutschland sind knapp die Hälfte Frauen. Ab den Wechseljahren ist für sie die Gefahr besonders

groß, dass die Werte steigen. Kaum eine junge Frau hat Bluthochdruck. Im Gegenteil: Gerade die Schanken unter ihnen klagten oft über zu niedrige Werte. Doch das kann sich um das 50. Lebensjahr herum schleichend ändern. Eine Rolle dabei spielt das veränderte Zusammenspiel der Hormone im Körper einer Frau. „Ab den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel, was sich ungünstig auf den

Blutdruck auswirken kann“, erläutert Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. „Bis dahin schützen die weiblichen Geschlechtshormone die Gefäße und tragen dazu bei, dass sie elastisch bleiben.“

In mittleren Jahren erkranken Frauen tatsächlich seltener an Bluthochdruck als Männer. Blickt man auf die Altersgruppe der 40- bis 49-Jährigen, haben noch

### Blutdruck richtig messen

- Eine einzelne Messung sagt noch nicht so viel aus: Es wird empfohlen, den Blutdruck an mindestens zwei verschiedenen Tagen zu messen.
- Den Blutdruck erst nach fünf Minuten ruhigem Sitzen messen, dabei den Unterarm auf einer Unterlage lagern, sodass die Blutdruckmanschette am Oberarm auf Herzhöhe liegt.
- Anfangs an beiden Armen messen, maßgeblich ist der Arm mit den höheren Messwerten.
- Eine Langzeitmessung über 24 Stunden oder die Selbstmessung zu Hause können die Diagnose sichern. Denn häufig sind die Werte in der Praxis höher („Weißkitteleffekt“).

deutlich mehr Männer als Frauen einen Bluthochdruck, wie Daten des Robert Koch-Instituts (RKI) zeigen. Doch danach holt das weibliche Geschlecht auf. In der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen überholen die Frauen sogar die Männer: Fast 55 Prozent der Seniorinnen haben eine Hypertonie, wie der Bluthochdruck auch genannt wird. Bei den männlichen Altersgenossen sind es etwas weniger, nämlich knapp 52 Prozent. Galten Bluthochdruck und Herzinfarkt früher als typisch männliche Leiden, offenbaren die Zahlen des RKI auch, dass das weibliche Geschlecht sich nicht in Sicherheit wiegen kann: Mit steigendem Alter leiden mehr Frauen als Männer unter Bluthochdruck und damit dem wichtigsten Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ein unbehandelter Bluthochdruck kann gefährlich werden. Gefürchtete Folgen

sind zum Beispiel ein Schlaganfall oder ein Herzinfarkt, eine Herzschwäche oder Nierenschäden. Weil sich die hohen Werte häufig nicht durch Symptome bemerkbar machen, wird Bluthochdruck auch als „stillter Killer“ bezeichnet. Für Frauen ist es umso wichtiger, dass sie auf ihre Blutdruckwerte achten, weil sie generell ein höheres Risiko für Schlaganfall haben als Männer. „Deshalb ist jeder älteren Frau ans Herz zu legen, ihre Blutdruckwerte regelmäßig kontrollieren zu lassen, auch wenn bisher kein hoher Blutdruck bekannt war“, sagt AOK-Arzt Bleek. Gesetzlich Krankenversicherte haben schon ab dem 35. Geburtstag alle zwei Jahre Anspruch auf einen Gesundheits-Check-up, bei dem unter anderem der Blutdruck gemessen sowie Blut und Urin untersucht werden. Der Blutdruck gilt als erhöht, wenn er dauerhaft über 140/90 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) liegt. Die Blutdruckmesswerte werden stets paarweise angegeben. Dabei steht der höhere systolische Wert vorne und der niedrigere diastolische Wert hinten. Ist die Diagnose gesichert, gilt es, aktiv zu werden. Das ist wörtlich zu nehmen. „Mehr Bewegung kann den Blutdruck nachweislich senken“, betont Bleek. „Denn Bewegung trainiert die Blutgefäße und macht sie elastischer.“ Voraussetzung ist allerdings die Regelmäßigkeit: Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt zwei- bis dreimal die Woche 30 bis 45 Minuten zu joggen, Fahrrad zu fahren oder im Schwimmbad seine Bahnen zu ziehen. Durch mehr Bewegung lässt sich der systolische Blutdruckwert Studien zufolge im Schnitt um fünf bis acht mmHg senken. Zudem kann ausreichende Bewegung neben einer kalorienärmeren Kost für eine Gewichtsabnahme sorgen. Und auch wer abnimmt, kann seinen Blutdruck senken: Eine Gewichtsabnahme von durchschnittlich vier Kilogramm führt zu einer Senkung des systolischen Blutdruckwerts um vier bis fünf mmHg, wie Studien zeigen.

### Salzärmer ernähren

Abnehmen heißt nicht, dass man darben muss. Mit den richtigen Lebensmitteln kann man sich satt essen, und schmecken tut es außerdem. Speziell für Menschen mit Bluthochdruck wurde die sogenannte DASH-Diät entwickelt, das ist eine Abkürzung für Dietary Approaches to Stop Hypertension. Diese Diät ähnelt der Mittelmeerküche, mit dem Unterschied, dass sie zusätzlich einen Schwerpunkt auf die Vermeidung von Salz legt. Sie besteht aus viel Obst und Gemüse sowie Vollkorn- und fettarmen Milchprodukten und wenig zuckerhaltigen Lebensmitteln, Süßgetränken, rotem Fleisch und Fettsäuren. Erlaubt sind Geflügel und Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte. Vor allem eine salzärmere Ernährung kann dabei helfen, den Blutdruck zu senken. Täglich höchstens sechs Gramm Kochsalz, so lauten die Empfehlungen der medizinischen Fachgesellschaften, nicht nur für Hochdruckkranke. Sechs Gramm, das entspricht einem Teelöffel. Doch wir verspeisen im Schnitt manchmal doppelt so viel, nämlich neun bis zwölf Gramm pro Tag. „Viel Salz ist in Fertigprodukten versteckt, wie Tiefkühlkost, Konserven, Wurst, Pizza oder Pommes, aber auch in Brot und vielen Käsesorten“, warnt Bleek. Studien zeigen, dass täglich vier Gramm Salz weniger den systolischen Blutdruck um fünf mmHg und den diastolischen Blutdruckwert um drei mmHg senken können. Auch wenn sich derzeit nicht sicher sagen lässt, ob sich durch mehr Bewegung, eine Gewichtsabnahme oder eine salzarme Ernährung auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern lässt: Zur Senkung des Blutdrucks sind diese Maßnahmen auf jeden Fall sinnvoll.

### Mit dem Rauchen aufhören

Weitere Joker, die sich zu ziehen lohnen: Stress abbauen, der sich gerade durch die

vielen Umbrüche bei Frauen in den Wechseljahren verstärken kann. Und Maß halten beim Alkohol. Frauen vertragen nicht so viel Alkohol wie Männer, sie sollten möglichst nicht mehr als zehn Gramm am Tag trinken. Das entspricht einem kleinen Glas Bier oder Wein. Da Rauchen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöht, lohnt es sich in jedem Fall auch, mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn die Blutdruckwerte nur leicht erhöht sind, reicht es bei vielen Menschen, die Lebensgewohnheiten zu ändern, damit sich der Blutdruck wieder normalisiert. Doch wenn der Druck trotz dieser Anstrengungen nicht genügend sinkt oder die Werte sehr hoch liegen, sind Medikamente angezeigt. Ob sogenannte Antihypertensiva sinnvoll sind, hängt auch davon ab, ob andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen - wie Rauchen, Diabetes mellitus Typ 2 oder erhöhte Fettwerte im Blut - vorliegen.

### Blutdrucksenkende Medikamente

Für kaum eine andere Erkrankung gibt es so viele gut untersuchte und gut verträgliche Arzneimittel. Je höher der Blutdruck ist, desto eher profitieren Menschen von blutdrucksenkenden Medikamenten. „Gerade bei älteren Menschen sollte der Blutdruck langsam über mehrere Wochen abgesenkt werden“, rät Bleek. Treten Nebenwirkungen auf, sollten Blutdruckmittel nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt einfach abgesetzt werden. Bluthochdruck ist nicht nur ein Thema für ältere Männer und Frauen. Weltweit werden Hypertonie-Patienten immer jünger. Hauptursachen sind Übergewicht und Bewegungsmangel. Das heißt auch: Mit körperlicher Aktivität, Abspecken und vollwertiger, salzreicher Kost lässt sich einem Bluthochdruck von Kindesbeinen an vorbeugen.

# Weisheit

## TEPPICHWÄSCHEREI & WERKSTATT

Kostenlose Besichtigung & Beratung vor Ort

Kostenlose Abholung und Lieferung



Schönwalder Str. 38  
13585 Berlin

Tel.: 030-979 847 59

Mobil: 0176-203 191 64

[www.tw-weisheit.de](http://www.tw-weisheit.de)

[golnazari@tw-weisheit.de](mailto:golnazari@tw-weisheit.de)

Geschäftsführer:

Eskandar Golnazari

**Sie haben einen schönen, alten und wertvollen Teppich oder Kelim?**

Ihnen ist die Pflege dieses Teppichs wichtig, um seinen Wert zu erhalten?

Meine Liebe zum Teppich als einem Kunstwerk und Unikat hat mich als jungen Mann auf die Universität geführt, wo ich sowohl das historische Wissen über Teppiche vertieft als auch mich zum Teppichrestaurator habe ausbilden lassen.

Meine Art der Teppichpflege basiert auf der alten traditionellen Handwäsche mit reinem Wasser. Alle Arten von Teppichen werden auf diese Weise von mir gereinigt und gepflegt.

Ich freue mich, Sie in meiner Firma *Weisheit* in Spandau begrüßen zu dürfen.

## Wenn die Speiseröhre brennt, kann ein gesünderer Lebensstil helfen

### Sodbrennen

Zu fett gegessen und zu viel? Und plötzlich so ein unangenehmes Brennen, das sich vom Magen bis in die Speiseröhre hochzieht, manchmal begleitet von saurem Aufstoßen? Das ist das untrügliche Zeichen für Sodbrennen: Es entsteht, wenn sich der Mageneingang nicht mehr richtig schließt und Mageninhalt wieder nach oben in die Speiseröhre gelangt. Der aufsteigende Magensaft reizt die Schleimhaut der Speiseröhre und es brennt. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts hat schätzungsweise etwa jeder vierte Erwachsene in Deutschland gelegentlich Sodbrennen. Manchmal helfen schon ein Verdauungsspaziergang und der Verzicht auf üppige Mahlzeiten zu später Stunde. Tritt Sodbrennen häufiger auf, kann dies auch ein Anzeichen für eine Rückflusserkrankung (Reflux) sein. Die genaue Ursache für die sogenannte gastroösophageale Refluxkrankheit (Gastro = Magen; Ösophagus = Speiseröhre) bleibt oft unklar. Bestimmte Lebensgewohnheiten wie zu fettes Essen, Rauchen, zu viel Alkohol, Kaffee oder Stress können den Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre begünstigen. Auch bestimmte Medikamente, unter anderem verordnet bei Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Asthma oder Parkinson, können Sodbrennen auslösen. Häufig betroffen sind auch Schwangere: Gerade im letzten Schwangerschaftsdrittel kann die Gebärmutter gegen den Magen drücken, wodurch die Magensäure stärker aufsteigt. Hinter einem Reflux kann zudem eine Störung der Speiseröhre oder ein Zwerchfellbruch stecken.



#### Bei Verdacht auf Reflux wird Probebehandlung gemacht

Die Beschwerden äußern sich unterschiedlich: „Typische Beschwerden sind häufiges Aufstoßen und ein unangenehmes Brennen, das sich vom Magen bis in die Speiseröhre hochzieht, vor allem im Liegen und nach den Mahlzeiten“, so Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Weitere Symptome sind ein Völlegefühl, Schluckbeschwerden, Brennen im Rachen, Halsschmerzen, Reizhusten und teilweise auch Übelkeit und Brechreiz. Bei sehr häufigem oder starkem Sodbrennen sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. „Bei einem Verdacht auf Reflux wird zunächst meist eine Probebehandlung gemacht. Dazu nimmt der Patient für ein bis zwei Wochen ein Medikament ein, das die Produktion von Magensäure hemmt. Fühlt er sich danach besser, handelt es sich sehr wahrscheinlich tatsächlich um eine Refluxkrankheit“, erklärt Bleek. Wenn sich die Beschwerden nicht lindern lassen, kann eine Endoskopie sinnvoll sein. Dabei wird ein flexibler Schlauch mit einer Kamera und einer Lichtquelle über den Mund bis in den Magen vorgeschoben. Der Arzt kann so

die Schleimhaut von Speiseröhre und Magen beurteilen und zum Beispiel klären, ob die Speiseröhre entzündet ist oder ob dort Verengungen vorliegen. Manchmal kann eine Refluxkrankheit im Laufe der Jahre dazu führen, dass sich am unteren Ende der Speiseröhre die Schleimhaut verändert. Dann ist das Risiko für Speiseröhrenkrebs etwas erhöht. Bei starkem Sodbrennen kann es helfen, zum Beispiel mit dem Rauchen aufzuhören oder weniger Alkohol zu trinken. Darüber hinaus ist es einen Versuch wert, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, wie Kaffee, Schokolade, besonders fettige oder stark gewürzte Speisen, Zitrusfrüchte oder kohlenstoffhaltige Getränke.

### Tipps was man selbst gegen Sodbrennen tun kann

Zusätzlich kann es sinnvoll sein, keine beengende Kleidung zu tragen, bei Übergewicht abzunehmen, da zu viele Kilos das Verdauungssystem belasten können und auf Speiseröhre und Magen drücken, mehrmals täglich eine kleine Mahlzeit zu essen statt dreimal eine große sowie auf späte Mahlzeiten zu verzichten oder sich nicht früher als drei Stunden nach dem Essen hinzulegen, beim Schlafen eine erhöhte Schlafposition zu wählen, etwa durch ein zusätzliches Kopfkissen, und außerdem eher auf der linken Seite zu schlafen, da der Magenverschluss dann oben liegt. Auf der rechten Seite liegend, kann der Mageninhalt leichter in die Speiseröhre zurückfließen. Reicht eine Änderung des Lebensstils nicht aus, kommen zusätzlich Medikamente zum Einsatz: Diese unterdrücken die Bildung von Magensaft oder binden die Magensäure. Ist auch die medikamentöse Therapie nicht erfolgreich, bleibt als weitere Möglichkeit eine Anti-Reflux-Operation. Über die Vor- und Nachteile einer Operation sollten Betroffene sich ausführlich mit dem behandelnden Arzt beraten und gegebenenfalls eine zweite ärztliche Meinung einholen.

Quelle: AOK

## Taxihalteplätze mit Rufsäulen

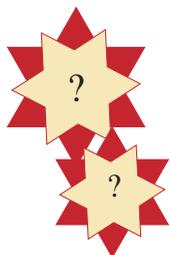
### Charlottenburg

Fasanenstr. /	
Kurfürstendamm,	Tel.: 881 52 20
Jakob-Kaiser-Platz,	Tel.: 382 22 11
Richard-Wagner-Platz /	
Wintersteinstr.	Tel.: 341 69 08
S-Bahnhof Heerstr. /	
Boyenallee	Tel.: 302 71 60
Savignyplatz	Tel.: 312 11 61
Schillerstr. /	
Hardenbergstr.	Tel.: 313 60 19
Schlüterstr. /	
Kurfürstendamm	Tel.: 881 15 46
Scholzplatz /Postfenn	Tel.: 304 48 49
Sophie-Charlotte-Platz /	
Windscheidtstr.	Tel.: 323 69 22
Sophie-Charlotten-Str. /	
Spandauer Damm	Tel.: 321 42 76
Steubenplatz	Tel.: 32 67 97 99
Theodor-Heuß-Platz /	
Kaiserdamm	Tel.: 302 32 92
Theodor-Heuß-Platz / Lindenallee	
Waldbühne ( bei Bedarf )	
Wundtstr. /	
Neue Kantstr.	Tel.: 321 75 66

### Wilmersdorf

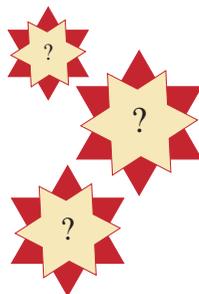
Berkaer Str. / Hohenzollerndamm /	
Elsterplatz	Tel.: 826 41 47
Bismarckplatz	
(Grunewald),	Tel.: 892 77 68
Bundesallee /	
Trautenaustr.	Tel.: 211 21 25
Durlacher Str. /	
Bundesallee	Tel.: 853 13 60
Fehrbelliner Platz	Tel.: 861 91 88
Hagenplatz /	
Koenigsallee	Tel.: 826 13 02
Heidelberger Platz	Tel.: 821 41 82
Johann-Georg-Str. /	
Kurfürstendamm	Tel.: 891 68 32
Roseneck /	
Hohenzollerndamm	Tel.: 823 82 13

## Großes Rätsel mit vielen tollen Preisen



In der gesamten Broschüre haben wir an unterschiedlichen Stellen kleine Sterne mit Buchstaben versteckt. Suchen Sie alle diese Buchstaben und puzzeln Sie in Scrabble-Manier das Lösungswort daraus zusammen.

Viel Spaß beim suchen und rätseln. Mit etwas Glück können auch Sie sich bald über einen unserer Gewinne freuen!



### Lösungswort:



Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie diese bis zum **15. Juni 2018** an folgende Adresse:

**Seniorentipps Charlottenburg, c/o Wiesjahn Satz- & Druckservice  
Schulstraße 1, 13507 Berlin**

Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Zu gewinnen gibt es dieses Mal:



5 x 2 Freikarten  
„Verflogene Gesellschaft“

**KRISTALL-THERME BAD WILSNACK**  
mit Saunalandschaft & Sole-Jod-Salzsee

Wohlfühlzeit mit einem Urlaubstag verschenken



3 x 4 Stunden Eintritt Therme  
im Wert von je 20,50 Euro

**Eisen DÖRING**

5 x 1 Schweizer Offiziers-  
messer „Spartan“ á 21,- Euro

**mb mein bestatter**  
Schreiber & Holtz GbR

5 Gutscheine á 100,-Euro



Haus-  
besuche

Optiker Andreas Wittig®

20 Gutscheine  
á 50,-Euro

**TEPPICH-MUSAWI GMBH**

4 x 1 Gutschein über 100,- Euro

## Das neue Wühlmäuse-Ensemble: Ver(f)logene Gesellschaft



Nach fast 40 Jahren verfügt das Kabarett-Theater „Die Wühlmäuse“ seit September 2017 wieder über ein eigenes Ensemble. Damit erfüllte sich Hausherr Dieter Hallervorden einen lang gehegten Wunsch. Hallervorden stellte das Ensemble gemeinsam mit dem Berliner Kabarettisten Frank Lüdecke zusammen, der auch für Text und Regie verantwortlich zeichnet.

Es spielen die Schauspieler/Kabarettisten Santina Maria Schrader, Birthe Wolter, Matthias Harrebye-Brandt und Robert Louis Griesbach.

### Zum Inhalt:

Auf dem John-F.-Kennedy Flughafen in New York bleiben vier Reisende auf ihrem Weiterflug nach Berlin hängen. Ein gescheiterter Startup-Unternehmer, ein durchgeknallter Konfliktforscher, eine alleinerziehende Mutter und eine frustrierte Investmentbankerin treffen aufeinander, und es wird keine Gelegenheit ausgelassen, einander misszuverstehen. Doch dann erfolgt eine unglaubliche Nachricht aus dem Bundeskanzleramt. Und plötzlich nehmen die Dinge eine ganz andere Wendung...

Welche Rolle spielt der Islam in unserer Gesellschaft? Und welche der Alkohol in der deutschen Politik? Hat der Intellekt noch eine Chance? Im Kopf von Donald Trump vielleicht?

„Ver(f)logene Gesellschaft“ ist ein turbulenter Rundumschlag der Gesinnungen und Gegensätze, ein kabarettistischer Einblick in die moderne Gesellschaft zwischen Integration und Fake-News.

Preise: 21,50 – 29,50 €

Die nächsten Termine:

So,	29.04.2018	20:00 Uhr	So	09.09.2018	20:00 Uhr
Di	29.05.2018	20:00 Uhr	Mo	10.09.2018	20:00 Uhr
Mi	30.05.2018	20:00 Uhr	Di	11.09.2018	20:00 Uhr
Do	31.05.2018	20:00 Uhr	Fr	05.10.2018	20:00 Uhr
Fr	01.06.2018	20:00 Uhr	Sa	06.10.2018	16:00 Uhr
Fr	07.09.2018	20:00 Uhr	So	07.10.2018	16:00 Uhr
Sa	08.09.2018	20:00 Uhr	Mo	08.10.2018	20:00 Uhr

### Das Programm der nächsten Monate:

Di	01.05.2018	20:00 Uhr	<b>Lars Redlich</b>
			<b>Lars But not least (letztmalig mit diesem Programm)</b>
Mi	02.05.2018	20:00 Uhr	<b>Bembers</b>
			<b>Best of</b>
Do	03.05.2018	20:00 Uhr	<b>Horst Schroth</b>
			<b>Wenn Frauen immer weiter fragen</b>
Fr	04.05.2018	20:00 Uhr	<b>Horst Schroth</b>

			<b>Wenn Frauen immer weiter fragen</b>
Sa	05.05.2018	20:00 Uhr	<b>Simone Solga</b>
			<b>Das gibt Ärger</b>
Sa	05.05.2018	20:00 Uhr	<b>Florian Schroeder</b>
			<b>Ausnahmestandard (in der UdK)</b>
So	06.05.2018	20:00 Uhr	<b>Simone Solga</b>
			<b>Das gibt Ärger</b>
Mo	07.05.2018	20:00 Uhr	<b>7 auf einen Streich</b>

**DIE Kabarett-Mix-Show)**  
 Di 08.05.2018 20:00 Uhr  
**Robert Griess**  
**Hauptsache, es knallt!**  
 Mi 09.05.2018 20:00 Uhr  
**Archie Clapp**  
**Späßrutenlauf**  
 Do 10.05.2018 20:00 Uhr  
**Patrizia Moresco**  
**DIE HÖLLE des positiven Denkens**  
 Fr 11.05.2018 20:00 Uhr  
**Sebastian Pufpaff**  
**Auf Anfang**  
 Sa 12.05.2018 20:00 Uhr  
**Sebastian Pufpaff**  
**Auf Anfang**  
 So 13.05.2018 20:00 Uhr  
**Sebastian Pufpaff**  
**Auf Anfang**  
 Mo 14.05.2018 20:00 Uhr  
**Axel Hacke**  
**Axel Hacke liest**  
 Di 15.05.2018 20:00 Uhr  
**Matze Knop**  
**Diagnose Dicke Hose**  
 Mi 16.05.2018 20:00 Uhr  
**Matze Knop**  
**Diagnose Dicke Hose**  
 Do 17.05.2018 20:00 Uhr  
**Bernd Regenauer**  
**Regenauers Nützel: Erleuchtung Vol.1 -**  
**Der Weg vom Erfolg**  
 Fr 18.05.2018 20:00 Uhr  
**Maxi Schafroth**  
**Faszination Bayern**  
 Sa 19.05.2018 20:00 Uhr  
**Frank Lüdecke**  
**Über die Verhältnisse**  
 Mo 21.05.2018 20:00 Uhr  
**Michael Steinke**  
**Funky! Sexy! 40!**  
 Di 22.05.2018 20:00 Uhr  
**Katie Freudenschuss**  
**Bis Hollywood is eh zu weit**  
 Mi 23.05.2018 20:00 Uhr  
**Martin Zingsheim**  
**aber bitte mit ohne - BERLIN PREMIERE**  
 Do 24.05.2018 20:00 Uhr  
**Bernd Stelter m. s. Kabuff-Orchester**

**Wer Lieder singt, braucht keinen Thera-**  
**peuten**  
 Fr 25.05.2018 20:00 Uhr  
**Bernd Stelter m. s. Kabuff-Orchester**  
**Wer Lieder singt, braucht keinen Thera-**  
**peuten**  
 Sa 26.05.2018 16:00 Uhr  
**Horst Evers**  
**Der kategorische Imperativ ist keine Stel-**  
**lung beim Sex**  
 Sa 26.05.2018 20:00 Uhr  
**Bernd Stelter m. s. Kabuff-Orchester**  
**Wer Lieder singt, braucht keinen Thera-**  
**peuten**  
 So 27.05.2018 16:00 Uhr  
**Horst Evers**  
**Der kategorische Imperativ ist keine Stel-**  
**lung beim Sex**  
 So 27.05.2018 20:00 Uhr  
**Bernd Stelter m. s. Kabuff-Orchester**  
**Wer Lieder singt, braucht keinen Thera-**  
**peuten**  
 Mo 28.05.2018 20:00 Uhr  
**Margie Kinsky & Bill Mockridge**  
**Hurra, wir lieben noch!**  
 Mo 04.06.2018 20:00 Uhr  
**Der Blaue Montag**  
**Die ganze Stadt in einer Show**  
 Di 05.06.2018 20:00 Uhr  
**Ulan & Bator**  
**Irreparabeln**  
 Do 07.06.2018 20:00 Uhr  
**Sebastian 23**  
**Hinfallen ist wie Anlehnen, nur später**  
 Fr 08.06.2018 20:00 Uhr  
**Purple Schulz**  
**Der Sing des Lebens**  
 Sa 09.06.2018 20:00 Uhr  
**Kabarettbundesliga**  
**KBL - SIEGEREHRUNG 2017/18**  
 So 10.06.2018 20:00 Uhr  
**Christian Ehring**  
**Keine weiteren Fragen**  
 Mo 11.06.2018 20:00 Uhr  
**Klüpfel & Kobr**  
**Der Sinn des Lesens - Die Jubiläumstour!**  
 Di 12.06.2018 20:00 Uhr  
**Die Wühlmäuse**  
**Frank Lüdecke**  
**Über die Verhältnisse**

# KRISTALL-THERME BAD WILSNACK

## mit Saunalandschaft & Sole-Jod-Salzsee



### Wohlfühlzeit mit einem Urlaubstag verschenken

#### Verwöhntag „Beauty“ p.P. 58,50 €

- + 1 x Tageskarte Therme + Salzsee + Saunawelt
- + 1 x Massage von 30 Min. wahlweise:  
Aromaöl-Massage (Ganzkörper) oder  
Kleine Hamamzeremonie (Teilkörper)

#### Verwöhntag „Kristall“ p.P. 75,00 €

- + 1 x Tageskarte Therme + Salzsee + Saunawelt
- + 1 x Öl-Massage Ganzkörper verlängert,  
Dauer 40 Min.
- + Das Restaurant SIR FRANZ lädt ein. Prignitzer  
Hochzeitsuppe, großer Salatteller mit feinen Vari-  
ationen aus frischen Salaten, mariniertem Gemüse  
sowie Schinkenstreifen, gerösteten Kernen und  
Baguette

#### Verwöhntag „Wellness“ p.P. 86,50 €

- + 1 x Tageskarte Therme + Salzsee + Saunawelt
- + 1 x Aromaöl-Massage Ganzkörper verlängert,  
Dauer 40 Min.
- + Das Restaurant SIR FRANZ bietet zur Auswahl:  
Medaillons vom Schweinefilet auf Sahnesauce,  
frisches Gemüse und Kroketten, als Dessert einen  
Schlemmer-Eisbecher oder gebratenes Zanderfilet  
mit frischem Lauchrahm, Risotto und Salatbeilage,  
als Dessert einen Schlemmer-Eisbecher

#### Thalasso Vital p.P. 90,00 €

- + 1 x Tageskarte Therme + Salzsee + Saunawelt
- + 1 x Thalasso-Wellness-Massage, Dauer 60 Min.  
inklusive Ganzkörper-Peeling, Packung, Kopf-  
und Gesichts-Massage sowie Ganzkörper-  
Massage
- + 1 x Wellnessstee nach der Behandlung

#### Klangschalen Wellnessstag p.P. 93,50 €

- + 1 x Tageskarte Therme + Salzsee + Saunawelt
- + 1 x Klangschalen-Massage, Dauer 60 Min.
- + 1 x Wellnessstee
- + 1 x Leihpaket (Bademantel und Saunatuch)

#### Gesundheitstag p.P. 113,50 €

- + 1 x Tageskarte Therme + Salzsee + Saunawelt
- + 1 x wahlweise Wellness-CD oder wärmende  
Wellness-Kuschelsocken
- + 1 x Fitness-Salatteller
- + 1 x Vitamin-Cocktail
- + 1 x Vino-Wellness-Massage, Dauer 80 Min. Ein auf  
Traubenkern basierendes 3-Phasen-Körperpfle-  
geprogramm mit Ganzkörper-Peeling, Packung  
und Massage

#### Tanken Sie auf p.P. 63,00 €

- + 1 x Tageskarte Therme + Salzsee + Saunawelt
- + 1 x Aromaöl-Massage Teilkörper, Dauer 20 Min.
- + 1 x Leihpaket (Bademantel und Saunatuch)
- + 1 x Stück Kuchen und ein Heißgetränk nach Wahl  
im Restaurant SIR FRANZ

Änderungen vorbehalten



#### Öffnungszeiten (außer 24.12.)

Mo, Di, Mi, Do, So 9 – 22 Uhr • Fr + Sa 9 – 23 Uhr  
Montag ab 18 Uhr wahlweise ab 19.30 Uhr textiltreies Baden



# KRISTALL-THERME BAD WILSNACK

## mit Saunalandschaft & Sole-Jod-Salzsee



### Arrangements mit Übernachtung

#### Verwöhnstunden im Doppelpack

##### ... im Hotel p. P.

+ 2 x Übernachtung mit Frühstück, im komfortablen Doppelzimmer mit Bad/Dusche/WC, Fön, Telefon, TV

+ 1 x Begrüßungsgetränk

##### ... in der Therme p. P.

+ 1 x Tageskarte Therme + Salzsee + Saunawelt

+ 1 x Eintrittskarte für 4 Stunden Therme + Salzsee + Saunawelt (am An- oder Abreisetag)

+ 1 x Candle-Light-Dinner im Thermen-Restaurant

+ 1 x Leihpaket (Bademantel und Saunatuch)

##### ... in der Wellness-Oase der Therme p. P.

+ 1 x Aromaöl-Massage Ganzkörper, Dauer 30 Min.

+ 1 x Mineralschlamm-Anwendung „Black Mud“ aus dem Toten Meer im Dampfbad, Dauer 30 Min.

**Preis für 2 Per. im DZ (Hotel\*) 461,00 €**

**Preis für 2 Pers. im DZ (4-Sterne-Hotel\*\*) 501,00 €**

#### Zu allen Arrangements mit Übernachtung sind folgende Zusatzleistungen buchbar:

##### \* Hotel inkl. Frühstück:

Einzelzimmer-Zuschlag p. P./Nacht ab 22,00 €  
Verlängerungsnacht im DZ p. P./Nacht 48,00 €

##### \*\* 4-Sterne-Hotel inkl. Frühstück:

Einzelzimmer-Zuschlag p. P./Nacht 34,50 €  
Verlängerungsnacht im DZ p. P./Nacht 56,00 €



 kostenpflichtige Reisemobil-Stellplätze mit Versorgungsanschlüssen

#### Passend zu jeder Jahreszeit

**Frühlingserwachen ... Sommerlaune ... Goldener Herbst ... Winterzauber**

##### ... im Hotel

+ 1 x Übernachtung mit Frühstück, im komfortablen Doppelzimmer mit Bad/Dusche/WC, Fön, Telefon, TV

+ 1 x Begrüßungsgetränk

##### ... in der Therme

+ 1 x Tageskarte Therme + Salzsee + Saunawelt

##### ... in der Wellness-Oase der Therme

+ 1 x Aromaöl-Massage Ganzkörper, Dauer 30 Min. zum Entspannen und Verwöhnen

**Preis p. P. im DZ (Hotel\*) 113,50 €**

**Preis p. P. im DZ (4-Sterne-Hotel\*\*) 123,50 €**

#### Kristallzauber

##### ... im Hotel

+ 3 x Übernachtung mit Frühstück, im komfortablen Doppelzimmer mit Bad/Dusche/WC, Fön, Telefon, TV

+ 1 x Begrüßungsgetränk

##### ... in der Therme

+ 1 x Tageskarte Therme + Salzsee + Saunawelt

+ 1 x Eintrittskarte für 4 Stunden Therme + Salzsee + Saunawelt (am An- oder Abreisetag)

+ 1 x Sauna-Honigcreme

+ 1 x Leihpaket (Bademantel und Saunatuch)

##### ... in der Wellness-Oase der Therme

+ 1 x Öl-Massage Ganzkörper, Dauer 30 Min.

+ 1 x Mineralschlamm-Anwendung „Black Mud“ aus dem Toten Meer im Dampfbad, Dauer 30 Min.

**Preis p. P. im DZ (Hotel\*) 262,00 €**

**Preis p. P. im DZ (4-Sterne-Hotel\*\*) 292,00 €**

Änderungen vorbehalten

  an der Therme (Parkplätze kostenlos)

Am Kähling 1 • 19336 Bad Wilsnack • Tel. (038791) 80 88 - 0 • [www.kristalltherme-bad-wilsnack.de](http://www.kristalltherme-bad-wilsnack.de)

# KRISTALL-THERME BAD WILSNACK

## mit Saunalandschaft & Sole-Jod-Salzsee



### Gesundbaden in traumhaftem Ambiente

Entspannen Sie im eigenen, besten **Thermalsole-Heilwasser** bei Temperaturen von 32°C–36°C und einem Solegehalt von 1,5% bis 12%. Ein echtes Highlight ist **der Salzsee**. Bei einem Solegehalt von 24% können Sie auf dem Wasser schweben wie im „Toten Meer“. In den acht Themen-Saunen werden täglich bis zu **20 Spezial-Aufgüsse zelebriert**. Der Wellness- und Massagebereich überzeugt mit einem vielfältigen Angebot an **Massagen, Beauty-Behandlungen** und **physiotherapeutischen** Leistungen (auch auf Rezept).

### Ihre Wohlfühloase mit tollen Angeboten:

- großzügige Wasserflächen (3 Innen-, 2 Außenbecken)
- Außenbecken mit 12% Solegehalt
- Salzsee mit 24% Solegehalt und Sandstrand
- Saunadorf mit herrlichem Freibereich
- 8 Themen-Saunen (70°C bis 100°C)
- Eisnebelgrotte
- Osmanischer Hamam
- Edelstein-Meditationsgrotte
- Eltern-Kind-Bereich
- Wellness- & Massagebereich
- Physiotherapiepraxis
- Restaurant & Saunabar
- Gradierwerk



#### PARTNER DER ODEG

Nur 5 Gehminuten vom Bahnhof.

Mit dem RE 2 Regional Express im 1-Std.-Takt von Berlin nach Bad Wilsnack.

**Brandenburg-Berlin-Ticket:** Bis zu 5 Personen erhalten gegen Vorlage des aktuellen Tages-Tickets von Mo – Fr **10 % Nachlass** auf den Thermen-Eintrittspreis (ohne Sauna).

Bei Vorlage des „**VBB-Abo 65plus Tickets**“ gewähren wir an der Kasse von Mo – Fr einen **10 % Nachlass** auf den Thermen-Eintrittspreis (ohne Sauna).





**Wohnungsaufösungen-Umzüge** Berlin-Brandenburg

**Ihre freundlichen Dienstleister aus Berlin!**

Diskret

Zuverlässig

Schnell

Preiswert

**Unverbindliche & kostenlose Besichtigung!  
Ausschließlich Inhaber geführte Beratung!**

**Vor Ort vereinbarte Festpreise**



**Wir bieten an:**

- Wohnungsaufösungen
- Umzüge
- Entrümpelungen
- Geschäfts- & Büroaufösungen
- Instandsetzung & Renovierung von Wohnungen
- Kleintransporte

[www.wubb.berlin](http://www.wubb.berlin)

**WUBB Wohnungsaufösungen - Umzüge  
Berlin - Brandenburg**

Inhaber: Daniel Hirt  
Romy-Schneider-Straße 15A  
D-13599 Berlin

T: 030 / 35 30 55 44  
M: 0152 / 29 68 88 16  
hirt@wubb.berlin

