

# Friedrichshagen

**KONKRET**

26. Jg. · Nr. 299 · April 2025

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

## AUS DEM INHALT

- S. 2 Neues von Stephanus vor Ort
- S. 3 Mission Erpe: Helfer gesucht
- S. 4 Neuer Bücherschrank zum Tauschen
- S. 12 FV setzt Zeichen im Frauenfußball

## Kein Bölschefest im Mai, aber ein Osterfest im April

Am 10. und 11. Mai 2025 sollte das Bölschefest stattfinden. Der Veranstalter, die Laubinger Event GmbH, verkündete Ende März auf der Firmenwebsite, dass das Fest nun komplett abgesagt wurde. Vorausgegangen war ein Hin und Her, ob und wie es stattfinden würde können. Seit den Amokfahrten, wie auf dem Weihnachtsmarkt in Magdeburg, werden verschärfte Schutzmaßnahmen für Straßenfeste seitens der Behörden gefordert, die so auf

der Bölschestraße nicht zu leisten seien. Ein kleines Bölschefest nur auf dem Marktplatz käme auch nicht in Frage, ob des verkleinerten Platzes und Auflagen des Ordnungsamtes. Mitbewerber „Hauptstadtkultur“, der ein Osterfest vom 18. bis 21. April auf dem Marktplatz mit Livemusik, Streetfood und Fahrgeschäften und das Straßenfest an der Bölsche vom 19. bis 21. September organisiert, hält bislang an allen seinen Plänen fest.

CK

## Express-S-Bahn auf der S3 kommt zurück

(PM) Seit 31. März verstärkt die S-Bahn die Linie S3 wieder mit Expresszügen im 20-Minutentakt zwischen Friedrichshagen und Ostbahnhof. In den Hauptverkehrszeiten von ca. 6 bis 9 und 14 bis 18 Uhr ist der Takt damit von sechs auf neun Fahrten pro Stunde und Richtung verdichtet. Diese Züge halten nicht in Hirschgarten, Wuhlheide, Betriebsbahnhof Rummelsburg und Rummelsburg. Eingeführt wurden die Expresszüge 2019. Seit zwei Jahren fahren

sie baubedingt nur zwischen Karlshorst und Ostbahnhof mit Halt an allen Bahnhöfen, wegen der Bauarbeiten rund um den Bahnhof Köpenick. Abends verlängert sich der 10-Minutentakt ab/bis Erkner um 40 Minuten bis etwa 20:55 Uhr.

Bis der Regionalbahnhof Köpenick im Jahr 2027 fertiggestellt wird, kommt voraussichtlich ab August 2026 noch einmal eine Phase, in der Expresszüge nur zwischen Karlshorst und Ostbahnhof fahren.

## Es geht wieder los: Saisonstart des Flohmarkt Friedrichshagen



Foto: oldthing.de

(PM) Nach langer Winterpause und rechtzeitig zur warmen Frühjahrszeit steht der Flohmarkt am S-Bahnhof Friedrichshagen wieder in den Startlöchern. **Angetrödel wird am 13. April.**

Seit 1993 lieben die Leute den sonn-täglichen Treff hinterm S-Bahnhof Friedrichshagen, der sich über das Handeln hinaus schnell zu einem kulturellen und sozialen Biotop etabliert hat. Aufgrund des hohen Anteils an ständig wechselnden Privatverkäufern, ausgewählten



Antikprofis, Künstlern, Handwerkern und Kindern gibt es gehobene Qualität zu fairen Preisen und ein starkes Schnäppchenpotenzial für Raritäten.

**Fortsetzung auf Seite 3.**

Wir wünschen allen eine schöne bunte Osterzeit!




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



STEAK

Schmiede

**Restaurant · Bar**

In einer denkmalgeschützten Schmiede grillen wir vor Ihren Augen Steaks, Fisch, Burger und Vegetarisches.

Müggelseedamm 171 A, 12587 Berlin  
**Telefon 030-92 12 29 92**  
restaurant@steakshmiede.com  
www.steakshmiede.com



**BURZLAFF** GMBH

⇒ Elektroarbeiten

⇒ Maler- und Tapezierarbeiten

**burzlaff.eu** Kieffholzstraße 191 – 12437 Berlin  
(030) 533 64 51 – buero@burzlaff.eu

HEUTE BESTELLT. HEUTE DA.

**LIEFERUNG AM SELBEN TAG\***

\*Lieferbarkeit vorausgesetzt



**Bölschestraße 59**  
12587 Berlin  
Tel: (030)6455281

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

## Vier Jahreszeiten

CAFÉ & RESTAURANT



## Osterangebote

18.04. – 21.04.2025

- \* Spargelsuppe mit Räucherlachsstreifen .....6,00 €
- \* Forelle „Müllerin Art“  
mit Butterkartoffeln und Gurkensalat.....15,50 €
- \* Schweinefilet mit Petersilienkartoffeln,  
Spargel und Sauce Hollandaise .....16,20 €
- \* Mascarponecreme mit Himbeerspiegel .....5,50 €

### Café & Restaurant Vier Jahreszeiten

Bölschestraße 37 • 12587 Berlin-Friedrichshagen  
Telefon 030 430959464

## Neues von Stephanus vor Ort Friedrichshagen

Am 23. Mai ist es wieder soweit – der bundesweite **Tag der Nachbarschaft** steht vor der Tür! Dieser Aktionstag hat sich längst als feste Institution etabliert, um den Zusammenhalt in unseren Quartieren zu stärken und das Miteinander zu feiern. In ganz Deutschland treffen sich Nachbar:innen, um gemeinsam zu lachen, zu reden und aktiv zu werden. Auch in unserer Nachbarschaft wollen wir diesen Tag in vollen Zügen genießen und ein buntes Fest für alle gestalten!

Der Tag der Nachbarschaft ist nicht nur eine Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen, sondern auch ein Moment, um die Vielfalt und das Gemeinschaftsgefühl in unserer Gesellschaft zu feiern. Schon seit 2018 ruft die nebenan.de Stiftung dazu auf, diesen besonderen Tag mit kleinen und großen Aktionen zu füllen. Und auch in diesem Jahr möchten wir ein tolles Programm auf die Beine stellen – aber dafür brauchen wir eure Unterstützung!

Ob als Einzelperson, Musiker:in, Gruppe oder Verein – wir freuen uns über jede Form von Mitwirkung. Wir sind auf der Suche nach kreativen Ideen, die unser Nachbarschaftsfest bereichern. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Upcycling-Station, DIY-Angeboten, Kunst- und Handwerksständen oder einem bunten Musik- und Tanzprogramm? Auch für Kinder wird es spannende Aktivitäten geben! Und vielleicht habt ihr ja auch eine interessante Workshop-Idee oder einen Vortrag, den ihr gerne mit uns teilen möchtet?

Ein ganz besonderes Highlight

wird der Pflanzentauschmarkt sein. Wir im Büro sind schon fleißig am Vorbereiten, und die Jungpflanzen genießen aktuell noch die Sonne auf unserer Fensterbank.

Wenn ihr also dieses Jahr im Garten oder auf dem Balkon etwas mehr sät, bringt gerne eure Pflanzen zum Tauschen mit!

Der Tag der Nachbarschaft lebt von seiner Vielfalt und davon, dass alle zusammenkommen, unabhängig von Alter, Herkunft oder sozialer Zugehörigkeit. Die Tradition, die ursprünglich aus Frankreich kommt, hat sich längst in ganz Europa verbreitet und findet in immer mehr Städten und Gemeinden statt.

Gemeinsam wollen wir an diesem Tag nicht nur feiern, sondern auch aktiv ein Zeichen gegen Einsamkeit und soziale Isolation setzen. Denn durch den persönlichen Austausch und das gegenseitige Kennenlernen entsteht ein starkes Gemeinschaftsgefühl – und das wirkt nachhaltig. Also, macht mit! Meldet euch, wenn ihr Lust habt, etwas beizutragen, und lasst uns gemeinsam den Tag der Nachbarschaft 2025 zu einem unvergesslichen Erlebnis machen! Wir freuen uns auf eure Ideen und auf ein tolles Fest mit vielen Nachbar:innen.

### Kontakt und Anmeldung:

Meldet euch einfach bei uns per Mail: [vor-ort-friedrichshagen@stephanus.org](mailto:vor-ort-friedrichshagen@stephanus.org) oder kommt persönlich vorbei: Müggelseedamm 200, 12587 Berlin, wenn ihr eine Idee habt oder euch beteiligen möchtet. Wir freuen uns auf eure Nachricht und darauf, den Tag der Nachbarschaft gemeinsam zu gestalten!

**Prüfstelle Schöneiche**

Hauptuntersuchungen | Änderungsabnahmen | Oldtimerbegutachtungen

August-Borsig-Ring 11 | 15566 Schöneiche  
[www.pruefstelle-schoeneiche.de](http://www.pruefstelle-schoeneiche.de) ☎ 030 659 415 23

**Kfz-Sachverständigenbüro**  
**Demmler & Koch**

**Unfall?! Schadengutachten**  
**Wertgutachten**

Direkt neben dem BI-Center  
August-Borsig-Ring 11 | 15566 Schöneiche  
☎ info@demmlerkoch.de ☎ 030 659 413 88

**BVS**

**PS**  
**Peter Schreiber**  
Heizung · Gas · Sanitär

Solare Energiegewinnung  
Komplettbadgestaltung  
Gasleitungssanierung  
Moderne Heiztechnik  
Brennwerttechnik  
Rohrreinigung  
Reparatur-Service  
Regenwassernutzung  
Zentralstaubsauganlagen  
Kontrollierte  
Wohnraumlüftung

Rahmsdorfer Str. 1  
12587 Berlin-Friedrichshagen

☎ **641 91 00**  
FAX 641 91 043

**Friedrichshagen**  
**KONKRET**

**Impressum**

**Herausgeberin/Leitung:** Angela Draffehn  
**Büro:** Müggelseedamm 70, 12587 Berlin  
Telefon: 030 / 65 94 00 65, Fax: 030 / 65 94 00 66  
**E-Mail:** [info@friedrichshagen-konkret.net](mailto:info@friedrichshagen-konkret.net)  
**Anzeigen:** A. Jonas, Telefon: 030 / 5 09 92 09  
E-Mail: [alice.jonas@t-online.de](mailto:alice.jonas@t-online.de)  
**Gesamtredaktion:** Christian Kielmann  
Mail: [FriedrichshagenKONKRET@email.de](mailto:FriedrichshagenKONKRET@email.de)  
Telefon: 030 / 208 36 255  
**Satz:** Strausberg Design  
Telefon: 03341 / 30 94 05  
E-Mail: [mail@strausberg-design.de](mailto:mail@strausberg-design.de)  
**Druck:** Druckerei Lippert  
Boxhagener Straße 76-78, 10245 Berlin  
**Verteilung:** Alex Werbung  
Meeraner Straße 17 F, 12681 Berlin  
Telefon: 030 / 54 70 09 40

**Ausgabe Mai:**  
**Redaktionsschluss: 15.4.2025**  
**Erscheinungstag: 2./3.5.2025**

Die zahlreichen Zuschriften an die Redaktion können leider nur zum Teil berücksichtigt werden. Damit möglichst viele Leser zu Wort kommen können, behält sich die Redaktion sinnwahrende Kürzungen vor. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen keine redaktionelle Meinungsäußerung dar und ihr Inhalt liegt in der Verantwortung der Autoren. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Belieferung.

## Es geht wieder los: Saisonstart des Flohmarkt Friedrichshagen

Fortsetzung von Seite 1.

Nicht zu groß, nicht zu klein und die Kombination aus vielfältigem Angebot, authentischer Atmosphäre und attraktiver Lage macht den Flohmarkt Friedrichshagen zu einem Erlebnis, welches Menschen weit über die Bezirksgrenzen hinaus schätzen und von weiter her anreisen. Denn die Nähe zum Müggelsee und zur Bölschestraße laden nach dem Marktbesuch zu einem herrlichen Sonntagsausflug.

Der Markt ist bekannt für seine anregende und zugleich freundlich entspannte Stimmung, die ihn zu einem Highlight nicht nur für Antik- und Vintagefans macht.

Hier kommen quasi Gott und die Welt zusammen. 60–100 gepflegte Stände, kulinarische Leckereien von süß bis herzhaft, in diesem Jahr mit einem original portugiesischem Imbiss und wohl Köpenicks beste Kaffeespezialitäten, versprechen ein weiteres gemeinsames Trödeljahr. Jeden Sonntag von 8 bis 16 Uhr am S-Bhf. Friedrichshagen, außer zu den Terminen des Antikmarkt Karlshorst 4.5./9.6./7.7./3.8./15.9./5.10./2.11.2025.

Wer bei der Eröffnung selbst einen **Stand** aufmachen möchte, meldet sich bitte online unter [www.oldthing.de/berlin](http://www.oldthing.de/berlin) oder ruft folgende Nummer an: (030) 29 00 20 10.

## Ein Friedrichshagen für ALLE!

„Jeder soll nach seiner Fassung selig werden“ wusste schon der Alte Fritz. Wir wollen ein Friedrichshagen, in dem sich alle wohl fühlen. Um darauf aufmerksam zu machen, fand im März ein Kiezspaziergang entlang Orten rassistischer Vorfälle statt. Von der Bölsche bis zum Spreetunnel wurde an Orten Halt gemacht, an denen es zu fremdenfeindlichen Sprüchen oder Übergriffen kam. Seit dem letzten Spaziergang im Mai

2022 sind 34 solcher Fälle unter [berliner-register.de](http://berliner-register.de) dokumentiert. Die Dunkelziffer dürfte höher sein. Ein Zwischenstopp am Gedenkstein für Richard Aßmann, der von den Nazis 1933 umgebracht wurde, rief in Erinnerung, wo dies hinführen kann. Setzen wir Zeichen für Respekt und gegen Diskriminierung.

Initiative Friedrichshagen für ALLE!

## Zum Vormerken: Mission Erpe – japanischer Knöterich ade!

Der japanische Staudenknöterich (*Fallopia japonica*) breitet sich invasiv entlang der Erpe aus, verdrängt heimische Pflanzen und gefährdet die Artenvielfalt. Aus diesem Grund laden NABU Berlin und die Stadtnatur-Ranger:innen der Stiftung

Naturschutz am **Mittwoch, 28. Mai 2025 um 9 Uhr** ein, zum Entfernen der invasiven Art. Mehr Informationen zu der Aktion erhalten Sie in unserer nächsten Ausgabe oder per Mail: [nkraatz@nabu-berlin.de](mailto:nkraatz@nabu-berlin.de)

CK

# WÄSCHEHAUS No.45

BODY & FASHION

*Wir wünschen unserer Kundschaft ein sonniges und gesundes Osterfest.*

**Bölschestraße 91A  
12587 Berlin-Friedrichshagen**

**Unsere Öffnungszeiten:  
Montag–Freitag 10–19 Uhr  
Samstag 10–15 Uhr**

Telefon 030-64 09 40 32  
[waeschehaus45@gmail.com](mailto:waeschehaus45@gmail.com)  
[www.waeschehaus45.com](http://www.waeschehaus45.com)



MARIE JO

# GLASFASER

Schnell. Stabil. Zukunftssicher.

**Jetzt Hausanschluss kostenlos statt 799,95 €!\***



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

**Alle genauen Details erfahren Sie hier:**

**EP: Bölsche**  
ElectronicPartner

**Einfach persönlicher.**

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

Ihr Elektronik-Fachhändler vor Ort.



**EP: Bölsche**

## Kleiner Einsatz, große Wirkung!

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

**Genießen Sie unser kalt-warmes österreichisches Brunchbuffet am Ostersonntag, 20. April 2025 von 11 bis 15 Uhr**

Inkl. Begrüßungssekt, Heißgetränke, Wasser und Saft, mit großer Sonnenterrasse und Blick auf den Hafen!

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



Bei Vorlage der Anzeige  
**10 €**  
Preisnachlass pro Person

## KOMBÜSE

Müggelseedamm 66 — 70 | 12587 Berlin  
[www.kombuese.berlin](http://www.kombuese.berlin)



Link zur Webseite

**RAUM FÜR GEMEINSAME KREATIVE ZEIT**

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





[www.hotel-spree-idyll.berlin](http://www.hotel-spree-idyll.berlin) | + 49 30 641 940 — 0

## „Treptow-Köpenick liest“ – Friedrichshagen hat neuen Bücherschrank

(PM) Gemeinsam mit der Kunger-KiezInitiative e.V. als Projektträger setzt die Bürgerstiftung Treptow-Köpenick ihr neues Leitprojekt „Treptow-Köpenick liest“ weiter um. An bereits vier Standorten im Bezirk finden sich Bücherschränke, in die Besucher:innen Bücher einstellen und entnehmen können – sei es, um Bücher zu tauschen oder zu verschenken, um neue Leseabenteuer zu

entdecken oder einfach die Freude am Lesen mit den Mitmenschen zu teilen.

Die Bücherschränke werden bei Aufstellung initial mit gespendeten Büchern gefüllt und dank engagierter Partner vor Ort wird die Ordnung in jedem Bücherschrank sichergestellt. Die vier Bücherschränke, gefertigt in den Werkstätten der Stephanus g GmbH, fanden ihren Platz

in öffentlich zugänglichen Gebäuden wie Supermärkten und Einkaufszentren. In Friedrichshagen finden Sie den Bücherschrank bei EDEKA. Ziel dieses Projekts ist es, in den kommenden Jahren in allen Ortsteilen des Bezirks Treptow-Köpenick öffentliche Bücherschränke aufzustellen, um das Lesen zu fördern und durch den Austausch von Büchern Gemeinschaft zu stiften.

Um die Vision von „Treptow-Köpenick liest“ über die kommenden Jahre zu verstetigen und zu erweitern, ist das Projekt weiterhin auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Spenden hierfür können auf folgendes Konto überwiesen werden: Bürgerstiftung Treptow-Köpenick (Berliner Volksbank) IBAN DE43 1009 0000 2488 5780 09 Verw.zweck „Treptow-Köpenick liest“

## Mal wieder: Graffiti-Sprayer festgenommen

(PM) Am Morgen des 24. März nahm die Bundespolizei gemeinsam mit der Polizei Berlin zwei Graffiti-Sprayer am S-Bahnhof Friedrichshagen vorläufig fest, nachdem diese eine Wand der Bahnstufunterführung besprühten.

Gegen 3:45 Uhr bemerkte ein Bundespolizist auf dem Heimweg zwei verummte Personen, welche die Wand der Bahnstufunterführung mehrfarbig auf circa elf Quadratmetern besprühten. Der Beamte informierte daraufhin weitere Einsatzkräfte. Durch zivil eingesetzte Kräfte der Bundespolizei und mit Unterstützung des sich

außer Dienst befindlichen Beamten erfolgte gemeinsam mit der Polizei Berlin vor Ort die vorläufige Festnahme der beiden jungen Männer. Die Bundespolizei ermittelt aufgrund des Verdachts der Sachbeschädigung gegen die bislang noch nicht polizeilich in Erscheinung getretenen 16- und 17-jährigen deutschen Staatsangehörigen und stellte diverse Sprayer-Utensilien sicher.

Nach Abschluss der polizeilichen Maßnahmen übergaben Einsatzkräfte die beiden Jugendlichen an den jeweiligen Wohnanschriften an ihre Erziehungsberechtigten.

## Sozialstiftung Köpenick begrüßt sozialen Roboter „Willi“

(PM/CK) Die Sozialstiftung Köpenick hat einen neuen Mitarbeiter: Der sogenannte soziale Roboter „Willi“ hat Anfang April seinen Dienst angetreten. Der Roboter der Firma Navel Robotics wird künftig die menschlichen Interaktionen auf dem Wohnbereich unterstützen und innovative, neue Wege ebnen. Die Einführung des Roboters wird durch eine wissenschaftliche Studie der Berliner Hochschule für Technik begleitet. Im Rahmen einer Masterarbeit wird untersucht, wie der Einsatz sozialer Roboter die



Foto: Sozialstiftung Köpenick

Lebensqualität von Pflegebedürftigen beeinflussen kann.

**EXPRESS Polsterei** GmbH  
 TRADITIONSREICHER MEISTERBETRIEB  
**Größte Polsterei Berlins**

Garnitur ab **499,-**  
 Neubezug Stühle ab **29,-**  
 Eckbänke ab **299,-**  
 inkl. Abholung/Lieferung  
 und hochwertigem Möbelstoff

**030-651 90 53**  
[www.expresspolsterei.de](http://www.expresspolsterei.de)  
 kostenloser Hausbesuch in allen Stadtbez.

## Kleiner Einsatz, große Wirkung!

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

Elisabeth Michall (Hörberaterin) & Thomas Groß (Hörakustikmeister)



Akku-Hörgeräte von Philips

## BESTES HÖREN IN FRIEDRICHSHAGEN

- Kostenlose Hörmessung & Beratung
- Unverbindlich führende Marken-Hörgeräte probieren (z. B. PHILIPS)
- Modernste Akku Technologie, um nie wieder Batterien wechseln zu müssen
- Diskrete Hinter-dem-Ohr-Hörgeräte
- Komfortables Besserhören mit Best-Preis-Garantie

**Thomas Groß & Elisabeth Michall**  
freuen sich auf Ihren Besuch!

Abmannstraße 48 • 12587 BERLIN  
030 / 64 95 81 14

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

**HörPartner** DEIN HÖRGERÄT

# Brandherd Küche

*Hausrat und Wohngebäude:  
Grobe Fahrlässigkeit immer mit absichern*

Die Küche ist der soziale Mittelpunkt in vielen Haushalten: ein Raum der Begegnung, für Gespräche und natürlich zum Kochen. Zugleich ist



sie aber auch der Ort im Haus, von dem die höchste Brandgefahr ausgeht. Etwa die Hälfte der Küchenbrände geht vom Herd aus – und fast immer ist menschliches Versagen der Auslöser.

Nur einmal kurz mit den Gedanken woanders zu sein – das kann gerade in der Küche fatale Folgen haben. Ein Beispiel aus der Versicherungspraxis schildert LVM-Agentur-inhaber Lutz Menzer aus Friedrichshagen: „Als eine unserer Kundinnen vom Einkaufen zurück kam und die Haustür aufschloss, schlug ihr eine Rauchwolke entgegen. Durch eine eingeschaltete Herdplatte waren auf dem Herd stehende Küchenutensilien in Brand geraten. Das gesamte Erdgeschoss war verrauchte, verrußt und letztendlich unbewohnbar. „Hinterher stellte sich heraus, dass sie vergessen hatte, die Herdplatte abzustellen – ein klassischer Fall

von grober Fahrlässigkeit“, so Menzer. Bei grober Fahrlässigkeit kommen Versicherer zwar für einen Teil des Schadens auf – je nach Schwere des

Falls muss sich aber auch der Versursacher einen Teil des Schadens zuschreiben lassen. Lutz Menzer: „Unsere Kundin hatte in ihrer LVM-Hausrat- und Wohngebäudeversicherung einen zusätzlichen Leistungsbaustein mit abgeschlossen, das ‚Pluspaket‘. Darin enthalten ist auch der Verzicht auf die Einrede wegen grober Fahrlässigkeit. Der Schaden wurde daher ohne Beanstandung in voller Höhe ersetzt. Grundsätzlich raten wir dazu, eine Police abzuschließen, die auf den Einwand der groben Fahrlässigkeit verzichtet. Damit ist man vor entsprechenden Leistungskürzungen gefeit.“

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

– Anzeige –

SIE WÜNSCHEN  
WIR PLANEN

**DIE BADGESTALTER**  
Komplett mein Bad

Ei gesucht: Traumbad gefunden. Frohe Ostern!

**KÖNIG**  
DIE BADGESTALTER  
seit mehr als 30 Jahren vor Ort

Große Straße 16 · 15344 Strausberg  
T.: 0 33 41 - 3 07 50  
www.baeder-koenig.de

**Wir beraten Sie gerne!**

WERBEN

**Ihre Anzeigenberaterin Alice Jonas**  
für Friedrichshagen KONKRET & Schöneiche KONKRET  
Tel.: 030 / 5 09 92 09 oder Handy: 0162 / 746 62 63  
E-Mail: alice.jonas@t-online.de

# EIN SUPER-AUSBILDUNGSPLATZ

## Dein Weg in die berufliche Zukunft!

Ein junges Team sucht  
Dich  
in Friedrichshagen

Lehrstelle für  
Kaufmann / Kauffrau für  
Büromanagement

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Dein Ausbildungsplatz wäre im Büro  
Bölschestr. 102, 12587 Berlin  
030-6549-8712

## Faust 'n' Roll – Ein Rocktheater nach Goethe

Vormerken: 12.9., 20 Uhr im Hügelland-Hangar Rüdersdorf / mit exklusiver Schülervorstellung 11 Uhr

Der FAUST-Stoff ist Jahrhunderte alt. Der „FAUST“ von Johann Wolfgang von Goethe ist ein Universum deutscher Dichtkunst und lässt genügend Raum für Modernität.

Unsere Kinder, unsere Freunde, auch unsere Widersacher brauchen „FAUST“ für Rückblicke, für das Erkennen der Gegenwart täglich, wie die Luft zum Atmen, wie unsere täglichen Mahlzeiten! Deshalb ist eine neue Interpretation, wie „FAUST 'n' Roll“ ein weiterer Meilenstein in der Beschäftigung mit dem großartigen Klassiker von Goethe.



Wir sind stolz, dass dieses Event unter Schirmherrschaft von Ingo Röhl, Bürgermeister von Schöneiche bei Berlin und Sabine Löser, Bürgermeisterin von Rüdersdorf bei Berlin steht.

„FAUST 'n' Roll“ wurde nach einer Idee von Michael Manthey, dem Geschäftsführer der renommierten Manthey Rocco Pera GmbH und nach den Versen von Johann

Wolfgang Goethe produziert. „FAUST 'n' Roll – Rocktheater nach Goethe“ ist ein Tourneetheater mit Live-Band und wird auch regelmäßig auf dem Brocken, als „FAUST auf dem Brocken – Rocktheater nach Goethe“ gespielt.

Das Sujet von „FAUST 'n' Roll“ lässt starke Anleihen an die Fantasiewelt des „Steampunk“ erkennen, welche gekonnt in die Geschichte und den Gestus der handelnden Figuren eingewoben wurden. Bei „Steampunk“ handelt es sich um ein Rollenspiel-Genre, in dem eine alternative Realität zu unserer Welt des Verbrennungsmotors und der Elektrotechnik herrscht. Zeitlich ist es im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert angesiedelt und quasi stehengeblieben in der Zeit der Dampfmaschinen: Alles funktioniert mit Dampf, mit grobschlächtiger Mechanik, was sich im immer wiederkehrenden Motiv der Zahnräder widerspiegelt. Die Menschen tragen technisch modifizierte Mode der viktorianischen Epoche, Zylinder, Korsagen und Gehröcke sind stilprägend. So auch die Protagonisten aus „FAUST 'n' Roll“, die sich wohlfühlen in diesen wunderbaren Kostümen. Genau wie das Spiel mit den Zeitebenen, ergeben sich auch gerade durch die Kostüme wunderbare Sprünge durch die von Goethe angestammte Rollenwelt.

Das digitale Bühnenbild verstärkt die Wirkung des Dargebotenen, hilft dabei, auf Pyrotechnik zu verzichten und vermengt geschickt



multimediale mit realen Effekten. Zwei LED-Wände, die je nach Szene zu einer einzigen kombiniert werden können, dienen als Kulisse und Pfeiler des Bühnenbildes.

Die Darsteller von „FAUST 'n' Roll“ sind durch die Bank Vollprofis im Musical-Business und die Bühnenmusiker eine hochprofessionelle Live-Band, die sanfte Rock-Balladen genauso mitreißend spielt, wie zum Tanz animierende Pop-Songs und bombastische Stadion-Rock-Hymnen. Mit Witz und Charme, Ohrwürmern und Gassenhauern, Special Effects und großer Schauspiel- und Sangeskunst hat „FAUST 'n' Roll“ dem Klassiker als „Rocktheater nach Goethe“ neues Leben eingehaucht und wird auch noch viele kommende Generationen für diesen zeitlosen Stoff begeistern.

**Ein Hinweis an Schüler und Schülerinnen, Pädagogen und Pädagoginnen:** Um 11 Uhr wird exklusiv eine Schülervorstellung angeboten. Diese ist geeignet ab Jahrgang 8 bis zur Abiturstufe. Unterstützt werden dabei insbesondere folgende Fächer bzw. Kurse: Deutsch „FAUST – Der Tragödie Erster Teil“ und „– Zweiter Teil“ von Johann Wolfgang von Goethe (90% Original-Verse von Goethe), Darstellendes Spiel, Live-Band, Gesang sowie Foto / Video. Tickets hierfür exklusiv unter: buero@mantheyevent.de

**12.9., 20 Uhr** (11 Uhr Schülervorstellung) im Hügelland-Hangar, Am Bahnhof 1, 15562 Rüdersdorf

**Weitere Infos:**  
www.faustnroll.de

**A. HÜBENER IMMOBILIEN & VERWALTUNGEN**

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSV ERWALTUNG  
IMMOBILIEN - BAUTRÄGER - BAUBETREUUNG  
GEBÄUDEDIENSTLEISTUNGEN - OBJEKTPFLEGE

**HÜBENER**  
UNTERNEHMENSGRUPPE

Bölschestraße 77, 12587 Berlin  
Tel.: 030 / 44 72 64 82

IHRE HAUSVERWALTUNG UND IMMOBILIENPARTNER

WWW.IMMOBILIENGESELLSCHAFT - BERLIN .DE

**KLOSS**  
DACHDECKERMEISTER

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

**Olaf Kloss · Tel. & Fax (030) 672 83 68**  
**Funk 0177-5 66 25 21**  
**Kanalstraße 47 · 12357 Berlin**

**ASF**  
typenoffen

**Service & Reparatur**

**Unfallinstandsetzung**

**HU & AU**

**Achsvermessung**

**Ölwechsel**

**Klimaservice**

**Reifenservice**

**Ersatzteilverkauf**

**AutoService Friedrichshagen**  
KFZ-Meisterbetrieb

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

**Kompostierplatz KompoTerra**  
Fischer GmbH

- ✓ **Kompost zur Düngung**
- ✓ **Vertrieb von Sand, Kies, Boden, Rindenmulch**
- ✓ **Annahme von Gartenabfällen**

Neuenhagener Chaussee 1-3 (hinter FloraLand Arnold) · 15566 Schöneiche  
Telefon (030) 64 38 85 23 · [www.kompoterra-schoeneiche.de](http://www.kompoterra-schoeneiche.de) ·

geöffnet: Montag-Freitag 7-18 Uhr, Samstag 9-12 Uhr

# Docemus Privatschulen:

## Der Weg zum Abitur mit Werten und Perspektive



Das Abitur ist der Schlüssel zu zahlreichen Zukunftsperspektiven – doch gute Bildung bedeutet mehr als nur Wissenserwerb. An den Docemus Privatschulen wird eine gymnasiale Oberstufe geboten, die nicht nur auf das Abitur vorbereitet, sondern auch auf das Leben. Mit einem modernen Bildungskonzept, das Wissen, Werte und persönliche Entwicklung vereint, bietet Docemus die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Schulzeit und eine vielversprechende Zukunft.

### Das Docemus-Konzept

Die Docemus Campus-Standorte bieten eine moderne Lernumgebung mit zeitgemäßer Ausstattung der Klassenzimmer. Neben den klassischen Fächern erhalten die Schülerinnen und Schüler durch besondere Konzeptfächer eine umfassende Bildung:

- Soziales und bürgerschaftliches Engagement stärkt das Bewusstsein für gesellschaftliche Verantwortung.
- Rhetorik fördert Ausdrucksvermögen und Argumentationsfähigkeit.
- Polyästhetik ermöglicht eine vielseitige künstlerische und kulturelle Bildung.
- Altertumskunde vermittelt ein tiefes Verständnis historischer Entwicklungen und deren Bedeutung für die Gegenwart.

### „Schule macht fit“ - Gelebte Gesundheit

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Förderung der Gesundheit. In Zusammenarbeit mit starken Partnern wie der mkk – meine Krankenkasse werden Seminare zu Themen wie gesunde Ernährung, Stressmanagement und Suchtprävention angeboten. Ergänzt wird dies durch ein umfangreiches Bewegungsangebot mit aktiven Pausen, einem voll ausgestatteten Fitnessstudio und verschiedenen Arbeitsgemeinschaften.



### Sozialpädagogisches Angebot

Ein zentraler Bestandteil des pädagogischen Konzepts ist die sozialpädagogische Begleitung. Die Sozialpädagogen stehen als vertrauensvolle Ansprechpartner zur Verfügung und unterstützen die Schülerinnen und Schüler in allen schulischen und persönlichen Belangen. Sie arbeiten eng mit Eltern, Lehrkräften und externen Kooperationspartnern zusammen, um eine optimale Persönlichkeitsentwicklung zu gewährleisten.

Durch diese umfassende Betreuung und das ganzheitliche Bildungsangebot schaffen die Docemus Privatschulen ideale Voraussetzungen für eine erfolgreiche schulische und persönliche Entwicklung.

In dieser Podcast-Folge erzählen drei unserer Abiturienten, warum sie gerne am Docemus Campus Grünheide Abitur machen:



*JETZT BEI SPOTIFY  
REINHÖREN!*



## Du willst die Schule wechseln? Komm zu uns!

Es gibt viele gute Gründe für einen Seiteneinstieg. Nutze die Chance für einen Wechsel an unser humanistisches Gymnasium auf dem Campus Grünheide.

**INFORMIER  
DICH GLEICH  
JETZT!**

CAMPUS GRÜNHEIDE  
An der Löcknitz 10, 15537 Grünheide (Mark)  
[www.docemus.de](http://www.docemus.de)



## Was ist los in und um Friedrichshagen?

### 4. April

- Kiezklub Vital: Interessantes aus Geschichte, Politik und Philosophie mit Margitta Liebsch. Eine Welt – viele Religionen Teil 2. Was ist Religion? Religion und Vernunft? Die fünf großen Weltreligionen – Entstehung, Geschichte, Aktualität. Eintritt: frei, bitte melden Sie sich an, 14 Uhr

### 6. April

- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, Winterpause bis 13. April, s. S. 1

### 10. April

- Histor. Rathaus Friedrichshagen, Ratssaal: Die Leibniz-Sozietät der Wissenschaften zu Berlin e.V. lädt zum öffentlichen Vortrag: Goethes Wahlverwandtschaften – eine Brücke zwischen Geistes- und Naturwissenschaften, mit Ekkehard Hinzsch, 10 Uhr
- Haus am See der AWO: Erlebnistanz nicht nur (aber auch) für Senioren. Kreis-, Reihen- und Gassentänze, auch ohne Vorkenntnisse, jeden Donnerstag, weitere Infos bei Doris Storch unter Tel. 0152 22 84 09 4, Müggelseedamm 244, 10.15 Uhr
- Histor. Rathaus Friedrichshagen, Ratssaal: Die Leibniz-Sozietät der Wissenschaften zu Berlin e.V. lädt zum öffentlichen Vortrag: Universum – Multiversum. Hatte Gott eine Wahl? Zur Feinabstimmung der Naturkonstanten mit Thomas Naumann, 13.30 Uhr

### 11. April

- Kiezklub Vital: PianLOLA – „Im Wandel der Zeiten“. Berliner Musikkabarett mit LOLA BOLZE mit Herz & Kodderschнауze. In ihrem Solo präsentiert Lola Bolze Berliner Chanson, Tango und alte Gassenhauer. Frech-kecke Einlagen, original Berliner Schnauze und ein butterweiches Herz. Diese Dame muss man einfach kennenlernen! Ein Berliner Original! Eintritt: 2,50 Euro. Bitte melden Sie sich an. 14 Uhr

### 12. April

- Kiezklub Vital: Tanzen mit Heidi, Eintritt: 2 Euro, 14 Uhr
- ABC: SPOTLIGHT – junges Bandfestival, 16 Uhr

### 13. April

- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, s. S. 1
- Kiezklub Vital: Sonntags-Café mit Kaffee- und Spielesonntag, Eintritt frei, 14 Uhr

### 14. April

- Mahnwache der Friedrichshagener Bürgerinitiative u.a. gegen Flugrouten über dem Müggelsee und für ein Nachtflugverbot zwischen 22 und 6 Uhr (jeden zweiten Montag im Monat), 19 Uhr

### 15. April

- Kiezklub Vital: 27 böse Kurzgeschichten. Der Autor B. Jeske liest aus seinem Buch „27 böse Kurzgeschichten“ – literarische Miniaturen, die mit feinem Gespür für

Sprache und Humor die kleinen Leute ins Zentrum rücken. Eine Einladung zum Schmunzeln, Staunen und Wiedererkennen. Eintritt: 2,50 Euro, bitte melden Sie sich an, 14.30 Uhr

### 17. April

- Haus am See der AWO: Erlebnistanz nicht nur (aber auch) für Senioren, s. 10. April

### 18. April

- Marktplatz: Osterfest vom 18. bis 21. April auf dem Marktplatz mit Livemusik, Streetfood und Fahrgeschäften. Fr. 14-22 / Sa. 12-22 / So. 12-22 / Mo. 12-18 Uhr

### 19. April

- Marktplatz: s. 18. April

### 20. April

- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, s. S. 1
- Marktplatz: s. 18. April

### 21. April

- Marktplatz: s. 18. April

### 24. April

- Haus am See der AWO: Erlebnistanz nicht nur (aber auch) für Senioren, s. 10. April

### 27. April

- Flohmarkt am S-Bhf. Friedrichshagen, s. S. 1

### 29. April

- Kiezklub Vital: „Mallorca schönste Seiten“ Teil 1 – Moderne Dia-Schau, präsentiert von Klaus

Forchheim. Nehmen Sie teil an einer farbenfreudigen Bilderreise kreuz und quer durch Mallorca, vom Osten zum Westen und vom Norden zum Süden. Erleben Sie die romantischen Küsten, die naturbelassenen Berglandschaften und die malerischen Städte der schönsten Insel des Mittelmeeres. So besuchen wir zuerst die beeindruckende Hauptstadt Palma mit ihrer historischen Altstadt, weiter nach Cala d'Or an die schöne Ostküste, dann nach Valdemossa und von dort nach Soller an die Westküste. Von dort geht es ins wildromantische Tramuntana-Gebirge und zu den herrlichen Küstenlandschaften im Westen der Insel. Eintritt: 2,50 Euro. Bitte melden Sie sich an. 14.30 Uhr

### 30. April

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

### VERANSTALTUNGSORTE

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

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

täglich ab 11 Uhr geöffnet  
warme Küche 11-21 Uhr

# Neu Helgoland

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

07.04. und 28.04. (15-18 Uhr) **Tanztee** mit dem Duo Berlin Music

08./09.06. **Pfingstkonzert** mit dem Duo Berlin Music

13.10. (12-17 Uhr) **Torsten Schäpan – Rumpelkammer mit Erinnerungen**  
Freuen Sie sich auf einen Wohlfühltag mit deutscher Küche, Unterhaltung, Tanz, Kaffee & Kuchen. Erleben Sie etwas verstaubte Melodien mit dem Tenor aus der Rumpelkammer mit Filmmusiken & Operetten.

10.-12.11. (12-17 Uhr) **Martinsgansessen mit Duo Berlin Music**  
Erleben Sie als Erste unsere leckeren Martingänse. Mittagessen, Musik zum Tanzen & Schunkeln, Kaffee & Kuchen.

18.11. (12-17 Uhr) **Zauberhaftes Neu-Helgoland**  
Zaubershow „Reine Kopfsache“ mit Cosmo, dem Mental-Künstler. Mittagessen, Musik zum Tanzen & Schunkeln, Kaffee & Kuchen.

01.-03.12. **Weihnachten mit Dagmar Frederic**

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

**Tee Galerie**

Über 180 Ronnefeldt-Teesorten  
Teezubehör – auch in schönem Porzellan  
Eine tolle Geschenkidee – auch zu Ostern!

Bölschestraße 65, 12587 Berlin  
Telefon: (030) 50 17 36 09  
Mo.–Fr. 11–18 Uhr  
Sa. 10–14 Uhr

**MAIK, WIR MÜSSEN REDEN**

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

Weitere Termine nach Vereinbarung.

Bürgerbüro  
Stellingdamm 15  
12555 Berlin

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

**MAIK PENN**  
Mitglied des Abgeordnetenhauses von Berlin



# BAUSTUBE FRIEDRICHSHAGEN



BÖLSCHESTRASSE 131, 12587 BERLIN TEL : 030 / 656 615 97

WIR ERLEDIGEN WIRKLICH ALLE ARBEITEN FÜR SIE!



**TISCHLERN \* MALERN \* GARTEN \* RENOVIERUNGEN \* HEIZUNG & SANITÄR \* ELEKTRO \* POOL & SAUNABAU \* BODEN & FLIESENARBEITEN**



## Lizenzierte Übungsleiter\_innen für Rehasportgruppen gesucht!

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

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

Die Vergütung ist angemessen und erfolgt auf Honorarbasis.

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

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

## COMPUTER WILL NICHT?

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



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

## Kleiner Einsatz, große Wirkung!

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

- Anzeige -

## Wir haben Ihren persönlichen Haushaltsengel

*Dank unserer Kompetenz in der Senioren- und Familienbetreuung*

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



nehmen – für viele eine einzigartige Dienstleistung für Senioren.

Mit dem Frühling naht die Osterzeit. Wir wünschen Ihnen allen ein fröhliches Osterfest im Kreise Ihrer Lieben.

Wenn auch Sie schon länger über eine zuverlässige Unterstützung im Haushalt nachgedacht haben, dann zögern Sie nicht länger. Auch Ihre Kräfte sind begrenzt und reichen nicht immer für alles.

### Und es gibt eine gute Nachricht:

Unser Team wurde erweitert! Es gibt einen neuen Haushaltsengel für Friedrichshagen.

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

Für ein unverbindliches Gespräch stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Rufen Sie einfach an.

**Ihre Gabriele Rothenhagen**  
**Gesellschafterin**  
**Familien- & Seniorenbetreuung**  
Brandenburgische Straße 109  
15566 Schöneiche  
Tel.: 030 / 64 38 77 22  
Mobil: 0160 / 94 43 25 57  
www.gesellschafterin-seniorenfamilie.de

## Cholesterin im Blick: So halten Sie Ihre Blutfettwerte unter Kontrolle

Erhöhte Blutfettwerte sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet und können langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Doch wie entstehen sie, und was kann man dagegen tun?

Der Hauptgrund für eine erhöhte Fettkonzentration im Blut liegt in unserer Ernährung: Ein übermäßiger Konsum von fetthaltigen und zuckerreichen Lebensmitteln trägt maßgeblich dazu bei. Hinzu kommt ein oft bewegungsarmer Lebensstil, der den Fettstoffwechsel negativ beeinflusst. Auch genetische Faktoren können eine Rolle spielen.

Zu den wichtigsten Blutfetten zählen Cholesterin und Triglyceride. Letztere sind Hauptbestandteile der Nahrungsfette und dienen dem Körper als Energielieferanten. Ein erhöhter Triglyceridspiegel kann jedoch die Blutzirkulation verschlechtern und das Risiko für Arteriosklerose steigern. Als Richtwerte gelten Triglyceridwerte unter 200 mg/dl und Cholesterinwerte unter 240 mg/dl.

Eine gezielte Ernährungsumstellung kann helfen, Cholesterin- und Triglyceridwerte zu optimieren. Beachten Sie dabei folgende Empfehlungen:

- Begrenzen Sie die Gesamtfettaufnahme auf maximal 80 g pro Tag.
- Reduzieren Sie tierische Fette und setzen Sie auf pflanzliche Alternativen.
- Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis von gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
- Halten Sie die Cholesterinaufnahme mit der Nahrung unter 300 mg pro Tag.
- Bei erhöhten Triglyceridwerten reduzieren Sie Zucker, kurzkettige Kohlenhydrate und Alkohol.
- Erhöhen Sie den Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse.



Tierische Produkte wie Butter, Speck oder fette Wurst enthalten besonders viel Cholesterin. Empfehlenswert sind stattdessen pflanzliche Öle wie Oliven-, Sonnenblumen- oder Sojaöl. Beim Kochen helfen fettarme Zubereitungsmethoden wie Dünsten oder Grillen, um die Fettaufnahme zu reduzieren.

Knoblauch kann helfen, das Risiko von Gefäßverkalkungen zu senken. Um eine wirksame Dosis zu erreichen, sind spezielle Knoblauchpräparate eine sinnvolle Alternative zum täglichen Verzehr großer Mengen frischen Knoblauchs.

Auch Fischöl mit seinen Omega-3-Fettsäuren unterstützt die Herzgesundheit. Fetter Seefisch wie Lachs oder Makrele sollte zwei- bis dreimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Alternativ sind Fischölkapseln eine praktische Möglichkeit, die wertvollen Fettsäuren aufzunehmen.

Eine bewusste Ernährung in Kombination mit ausreichend Bewegung ist der Schlüssel zu gesunden Blutfettwerten. Wer gezielt auf eine fettarme, ballaststoffreiche Kost setzt und natürliche Helfer wie Knoblauch und Fischöl in seinen Speiseplan integriert, kann aktiv zur eigenen Herzgesundheit beitragen.

*Ihre Rathaus-Apotheke  
Friedrichshagen*

## Verstärkung gesucht: Pflegeberatung mit Herz!

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

Jetzt bewerben

salow@kain-handicap.com

www.kain-handicap.com



Es gibt im Leben für alles eine Zeit,  
eine Zeit der Freude, der Stille, der Trauer  
und eine Zeit der dankbaren Erinnerung.

Wir trauern um

## Heinrich Wieberneit

\* 07.09.1935 † 09.03.2025

In stiller Trauer  
Sidonie Wieberneit  
Anke Wieberneit  
Ulrike Chirwa, geb. Wieberneit  
Deine Enkeltöchter  
Maria, Jane, Almut, Friederike, Amelie  
Deine Schwester Gisela Wittkuhn  
und alle, die Dich lieb hatten.

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet statt am Freitag, den 25. April 2025 um 13 Uhr, auf dem Friedhof Berlin-Friedrichshagen Aßmannstraße.



## Erhard Stötzner

\* 29.04.1936 † 21.03.2025

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Freitag, dem 2. Mai 2025, 13.00 Uhr, auf dem Ev. Friedhof Berlin-Friedrichshagen, Aßmannstraße, statt.



Bestattungshaus  
Feige



Tag und Nacht  
030 65 018 018

www.bestattungshaus-feige.de

**EXPRESS Polsterei GmbH**  
TRADITIONSREICHER MEISTERBETRIEB  
**Größte Polsterei Berlins**

Garnitur ab **499,-**  
**Neubezug** Stühle ab **29,-**  
Eckbänke ab **299,-**  
inkl. Abholung/Lieferung  
und hochwertigem Möbelstoff

**030-651 90 53**  
www.expresspolsterei.de  
kostenloser Hausbesuch in allen Stadtbez.

### KLEINER EINSATZ, GROSSE WIRKUNG!

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

### Apotheken-Notdienst

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

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

- A Müggel-Apotheke** Alt-Müggelheim 1-1 A
- B Wilhelminenhof-Apotheke**  
Wilhelminenhofstr. 51
- C Pharmland-Apotheke Köpenick**  
Friedrichshagener Str. 38-42
- D Apotheke an der Dahme** Regattastr. 77/79
- E Apotheke zum Weißen Schwan**  
Springeberger Weg 16
- F Süd-Apotheke** Wendenschloßstr. 324 A
- G Apotheke Biesdorf-Süd** Weißenhöher Str. 88
- H Sano-Apotheke** Freiheit 1
- I Schloss-Apotheke** Rudower Str. 13
- J Schneemann's Apotheke** Rahnsdorf  
Fürstenwalder Allee 318
- K Flieder-Apotheke** Köpenitzstr. 109-113
- L Apotheke im Gesundheitsforum Köpenick**  
Mahlsdorfer Str. 106
- M Kristinen-Apotheke** Bölschestr. 108
- N Dr. Rothes Apotheke** Bahnhofstr. 10
- O DocApotheke** Bahnhofstraße Köpenick  
Bahnhofstr. 41
- P Rathaus-Apotheke** Bölschestr. 59
- Q Elefanten Apotheke** Dörfeldstr. 46
- R Anker-Apotheke** Bölschestr. 27-28
- S Stadt-Apotheke in Berlin-Köpenick**  
Grünstraße 24
- T Phönix-Apotheke** Mahlsdorfer Str. 110
- U Normannen-Apotheke** Grünauer Str. 7-8
- V Amtsfeld-Apotheke**  
Salvador-Allende-Str. 2-8
- W Wilhelm-Voigt-Apotheke**  
Pablo-Neruda-Str. 2-4
- X VivApotheke** Hellersdorf  
Hellersdorfer Straße 237
- Y Europa-Apotheke** Schnellerstr. 21
- Z Falken-Apotheke** Edisonstr. 18
- a Taut-Apotheke** Bruno-Taut-Str. 1

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

Vergleichen mit dem UVP eines Markenpreises

Freundschaftspreis  
**€2,48**  
Wir beraten Sie gerne

Freundschaftspreis  
**€2,48**  
Wir beraten Sie gerne

Freundschaftspreis  
**€3,48**  
Wir beraten Sie gerne

Freundschaftspreis  
**€2,98**  
Wir beraten Sie gerne

Freundschaftspreis  
**€3,98**  
Wir beraten Sie gerne

Freundschaftspreis  
**€0,98**  
Wir beraten Sie gerne

Freundschaftspreis  
**€4,48**  
Wir beraten Sie gerne

Viele weitere Artikel im Angebot

**Mithaus Apotheke**  
Bölschestr. 59 | 12587 Berlin  
Tel. 030-6435281 | Fax: 030-84192854

## Bestattungshaus Spletzer

Familienunternehmen seit 1995

Bestattungen für jeden Anspruch



Tag und Nacht:

Tel. (030) 641 89 51 oder

Funk 0175-22 443 06

E-Mail: spletzer-bestattung@t-online.de

Internet: www.bestattungshaus-spletzer.de

Peter-Hille-Straße 77

12587 Berlin-Friedrichshagen

gegenüber dem Friedhof

## IMMER EINEN SCHRITT VORAUS

Möbelspedition • Umzüge • Küchenmontagen  
Möbelmontagen • Haushaltsauflösungen

### Michael Weiß Möbelservice

15566 Schöneiche • Am Fließ 18

☎ 030/ 64 90 33 40

www.moebelservice-michael-weiss.de



seit 1990  
für Sie da!

**verticalSOLUTION**  
verticalSOLUTION GmbH  
Müggelseedamm 129  
12587 Berlin  
Tel.: 030,270 172 530  
Fax: 030,270 172 533  
info@verticalsolution.eu  
www.verticalsolution.eu

**Baumpflege**  
mit Seilklettertechnik

- Baumfällung
- Kronenpflege, Astschnitt  
Totholzentrümmung
- Stubbenfräsen
- Baumgutachten
- Heckenschnitt

## Friedrichshagener SV setzt Zeichen im Frauenfußball:

Aufstieg und Nachwuchserfolge prägen Saison 2024/25

Beim Friedrichshagener SV (FSV) steht die laufende Saison ganz im Zeichen des Frauen- und Mädchenfußballs. Während die Frauenmannschaft den Aufstieg in die Berlinliga feierte, sorgt auch der Nachwuchs für positive Schlagzeilen.

### Ein starkes Fundament für die Zukunft

Der Verein macht beeindruckende Fortschritte in der Nachwuchsarbeit. Zum Saisonstart 2024/25 konnte erstmals wieder eine Mädchenmannschaft für den Spielbetrieb gemeldet werden. Ein weiterer Meilenstein folgte zur Rückrunde 2025 mit der Anmeldung der D-Juniorinnen. Damit sind nun sowohl eine D- als auch eine E-Juniorinnen-Mannschaft des FSV aktiv im Ligabetrieb – das Ergebnis kontinuierlicher Nachwuchsförderung über drei Jahre hinweg.

Die jungen Talente treten in der Landesklasse (E-Jugend) und Bezirksklasse (D-Jugend) an und trainieren unter der Anleitung von Philipp, Hanna und Sarah mit großem Engagement und Teamgeist. Das wachsende Interesse am Mädchenfußball spiegelt sich in der steigenden Zahl junger Spielerinnen wider, die mit Begeisterung am Trainings- und Spielbetrieb teilneh-



men. Der Verein setzt auf moderne Trainingsmethoden und gezielte Förderung, um eine solide Basis für den Frauenfußball der Zukunft zu schaffen.

### Frauenmannschaft will sich in der Berlinliga etablieren

Mit dem Aufstieg in die Berlinliga hat die Frauenmannschaft des FSV einen bedeutenden Erfolg erzielt. Doch die neue Spielklasse stellt hohe Anforderungen: Der Klassenerhalt ist das erklärte Ziel. Nach einer starken Hinrunde starteten die Frauen Anfang März in die zweite Saisonhälfte und sammelten bereits vier Punkte aus drei Spiel-

len. Dabei beendete das Team die Hinrunde auf einem respektablem 9. Platz. Trainerin Lisa Roemer lobt den Einsatz ihres Teams: „Unser Erfolg beruht auf harter Arbeit, Zusammenhalt und der ständigen Bereitschaft, uns zu verbessern.“ Mit dieser Einstellung und der Unterstützung von Verein und Fans will die Mannschaft auch in den kommenden Spielen für positive Ergebnisse sorgen.

### Professionalisierung im Trainerbereich

Ein weiterer wichtiger Schritt zur langfristigen Entwicklung des Frauen- und Mädchenfußballs

beim FSV ist die Qualifizierung der Trainerinnen und Trainer. Alle Trainerinnen und Trainer in den Bereichen Mädchen- und Frauenfußball absolvieren derzeit ihre Trainerlizenz beim Berliner Fußballverband. Dies stellt sicher, dass die Nachwuchstalente und die Frauenmannschaft nach neuesten sportlichen Erkenntnissen gefördert werden und optimale Trainingsbedingungen erhalten.

### Gemeinsam große Ziele erreichen

Die Entwicklung des Frauen- und Mädchenfußballs beim FSV zeigt, dass mit Leidenschaft, Engagement und einer starken Gemeinschaft viel erreicht werden kann. Der Verein ist stolz auf seine Spielerinnen und blickt mit großer Vorfreude auf die kommenden Herausforderungen – auf und neben dem Platz.

Die Mädchen (alle Altersklassen) suchen auch weiterhin nach jungen Talenten in den Jahrgängen 2017–2011. Bei Interesse melde Dich per Mail an neuhaus.johanna@web.de oder komm einfach vorbei.

### Trainingszeiten:

Mo. & Do. 16.30–18 Uhr  
auf dem FSV Platz am  
Fürstenwalder Damm

**ensō**  
STUDIO | YOGA | PILATES | MASSAGE

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

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

www.ra-sack.de

**§ STEFFEN SACK**  
Rechtsanwalt

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

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

✉ info@ra-sack.de  
☎ 030/64 32 86 91

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