

# FindeFix

- Rat und Tat für Einwohner
- Erst die Pflicht, dann die Kür
- Gesund und Fit
- Rund ums Älterwerden
- So lässt sich's gut leben
- Verlässliche Partner



**Notruftafel**  
**Inserentenverzeichnis**  
**Kartenübersicht**

**2**  
**3**  
**5**



**Rat und Tat für Einwohner**

Bürgerbeteiligung im Netz  
 Berliner Helden erobern die Großstadt

**6**  
**7**  
**11**



**Erst die Pflicht, dann die Kür**

Qualitätssteigerung des Bildungssystems durch integrierte Sekundarschulen  
 Mit fachmännischer Kinderbetreuung gelingt die Vereinbarkeit von Familie und Beruf

**12**  
**19**  
**21**



**Gesund und Fit**

Mit Pillen gegen Stress  
 Schlank und fit ohne unnötigen Stress  
 Gesunde Ernährung bei Kinder: Der richtige Mix beim Pausenbrot  
 Vom wichtigen Reflex zur Epidemie des 21. Jahrhunderts  
 Geistige Fitness  
 Tipps und Tricks für gesundes Jogging

**22**  
**25**  
**29**  
**31**  
**33**  
**35**  
**37**



**Rund ums Älterwerden**

Barrierefrei wohnen – was heißt das eigentlich?  
 Auch mit über 60 noch ins Fitnessstudio

**38**  
**39**  
**43**



**So lässt sich's gut leben**

Familienfreundliches Wohnen in Charlottenburg-Wilmersdorf  
 Lifestyle und Shopping: Der Kurfürstendamm und das Kaufhaus des Westens  
 Naherholung im Grünen

**44**  
**45**  
**47**  
**49**



**Verlässliche Partner**

**50**

**Impressum**

Herausgeber:



mediaprint WEKA  
 info verlag gmbh  
 Lechstraße 2  
 D-86415 Mering  
 Tel. +49 (0) 8233 384-0  
 Fax +49 (0) 8233 384-103  
 info@mp-infoverlag.de  
 www.mp-infoverlag.de  
 www.alles-deutschland.de

Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt der Verlag entgegen.

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

**Bildnachweise:**

- mediaprint  
weka info verlag gmbh
- Christiane Flechtner:  
Seite U2, Seite 11, Seite 33,  
Seite 47
- www.photocase.de:  
Seite 11, Seite 19  
Seite 1 soulcore@photocase.de,  
Seite 7 soulcore@photocase.de,
- sxu.hu.de:  
Seite 25 greekgod@sxu.hu.de,  
Seite 1, U3 iprole@sxu.hu.de  
Seite 31 memoosa@sxu.hu.de

**Kartografie:**

CompuMapping  
 Harald Köbele  
 Rudolfstr. 17  
 87463 Dietmannsried

**Druck:**  
 60.000 Exemplare  
 1. Auflage

**Redaktionsschluss:**  
 12/2009

**10585098/1. Auflage/2010**

<b>Polizei</b>		<b>Feuerwehr, Feuerwachen</b>	
<b>Abschnitt 22</b>		<b>Direktion West</b>	
Charlottenburger Chaussee 75, 13597 Berlin	Tel.: 030 4664222701	<b>Zuständig für die Bezirke Mitte, Charlottenburg-Wilmersdorf, Spandau, Steglitz-Zehlendorf</b>	
<b>Abschnitt 24</b>		Nikolaus-Groß-Weg 2, 13627 Berlin	Tel.: 030 387 30362
Kaiserdamm 1, 14057 Berlin	Tel.: 030 4664224701	<b>Berliner Feuerwehr – Serviceeinheit (SE)</b>	
<b>Abschnitt 25</b>		<b>Einsatzlenkung (EL) und Leitstelle</b>	
Kurfürstendamm 142, 10709 Berlin	Tel.: 030 4664225701	Nikolaus-Groß-Weg 2, 13627 Berlin	
<b>Abschnitt 26</b>		<b>Feuerwache Charlottenburg-Nord</b>	
Rudolstädter Str. 79, 10713 Berlin	Tel.: 030 4664226701	Nikolaus-Groß-Weg 2, 13627 Berlin	
<b>Abschnitt 27</b>		<b>Feuerwache Grunewald</b>	
Bismarckstraße 111, 10625 Berlin	Tel.: 030 4664227701	Wernerstr. 3, 14193 Berlin	
<b>Fachdienststelle für Delikte an Schutzbefohlenen</b>		<b>Feuerwache Ranke</b>	
(Kindesmisshandlung/-vernachlässigung von Kindern, Jugendlichen und alten Menschen)	Tel.: 030 4664912555	Rankenstr. 10, 10789 Berlin	
<b>LKA-Referat Umweltkriminalität</b>		<b>Feuerwache Suarez</b>	
ehem. Polizeipräsidium Charlottenburg	Tel.: 030 4664935913	Suarezstr. 9-10, 14057 Berlin	
Kaiserdamm 1, 14057 Berlin		<b>Feuerwache Wilmersdorf</b>	
<b>Polizeidirektion 2</b>		Gasteiner Str. 19, 10717 Berlin	
Charlottenburger Chaussee 67, 13597 Berlin	Tel.: 030 46640	<b>Freiwillige Feuerwehr Wilmersdorf</b>	
www.berlin.de/polizei/dir2/direktion2.html		Gasteiner Str. 19, 10717 Berlin	
<b>Polizei-Reiter (Bundespolizei)</b>		<b>NEF (Notarzteinsatzfahrzeug) Westend</b>	
Wache Grunewald	Tel.: 030 46640	Spandauer Damm 130, 14050 Berlin	
Koenigsallee 75, 14193 Berlin		<b>Website der Berliner Feuerwehr: www-berliner-feuerwehr.de</b>	
<b>Referat Verbrechensbekämpfung</b>		<b>Notrufnummern für Kinder und Jugendliche:</b>	
Charlottenburger Chaussee 75, 13597 Berlin	Tel.: 030 46640	Jugendnotdienst	Tel.: 3499934
<b>Referat Verkehrsdienst</b>		Kinder- und Jugendtelefon	Tel.: 0800 1110333
Radelandstr. 21, 13589 Berlin	Tel.: 030 4664281700	Mädchennotdienst	Tel.: 55051900 und Tel.: 21003999
<b>Website der Berliner Polizei: www.polizei.berlin.de</b>			

## HARTNACKSCHULE

Private Sprachenschule – Qualität und Tradition

**Jetzt informieren  
Happy-Hour-Kurse**

- ☐ Integrationskurse für Zuwanderer  
Deutsch als Fremdsprache  
Kostenübernahme durch die Agentur für Arbeit und das Bundesamt für Migration möglich.
- ☐ Allgemeiner Sprachunterricht bis zu den Zertifikatsprüfungen  
z. B. Englisch

**Informationen auf einen Klick  
www.hartnackschule-berlin.de**

Seit 2000 zertifiziert nach ISO 9001  
Motzstraße 5 · 10777 Berlin (Schöneberg)  
Telefon: 030/2102193 · Telefax: 030/2154454  
Hartnackschule@Hartnackschule-Berlin.de

<b>Frauennotrufnummern:</b>	
BIG-Hotline (Notruf bei häuslicher Gewalt)	Tel.: 6110300
Frauenkrisentelefon	Tel.: 6154243 und Tel.: 6157596
Frauenort (Zufluchtwohnungen und Beratung)	Tel.: 46600217
Lara Krisen- und Beratungszentrum für Vergewaltigte Frauen	Tel.: 2168888
Notübernachtung für Frauen	Tel.: 2832917
<b>Sprachenschule</b>	
Hartnackschule Motzstraße 5 10777 Berlin Tel.: 030 2102193 Fax: 030 2154454 www.hartnackschule-berlin.de	

So lässt sich's gut leben	
Asienhandel Da	47
Beauty & nature Berlin GmbH	45
Berliner Bau- und Wohnungsgenossenschaft	45
Charlottenburger Baugenossenschaft eG	49
EDEKA aktiv Markt	45
Kosmetik und Fußpflegestudio Birgitt Bendin	45

Rund ums Älterwerden	
AlexA Seniorendienste GmbH	43
Ambulante Pflege Ämuna	39
Hauskrankenpflege Regenbogen GmbH	39
KWA Stift im Hohenzollernpark	41
LmB – Leben mit Betreuung GmbH & Co. KG	39
Private Hauskrankenpflege Mirjana Fitzner-Vinski	41
Seniorenheim Helga Dobbert-Holst	41
Vivantes Forum für Senioren GmbH	39
Wilmersdorfer Seniorenstiftung	43

Verlässliche Partner	
Beerdigungsinstitut Gerhard Meyer	51
BLB – Berliner Lohnsteuerberatung für Arbeitnehmer e. V.	51
Grieneisen Bestattungen	U3
Ing.- Büro Klähn	51

Kfz-Prüfstelle "Wilmersdorf"	U3
Linke & Gabriel	51
Müller & Billhardt	51
Schuhreparaturen/Schlüsseldienst	51
T & TS Lackiererei GBR	51
Berliner Verkehrsbetriebe (BVG)	26 27

Gesund und Fit	
Augenarztpraxis Jan Jerrentrup	23
Cäcilien-Apotheke	23
Dr. F. Hannes, Dr. G. Raila	25
Friedrich von Bodelschwingh-Klinik	31
Gemeindepsychiatrischer Verbund und Altenhilfe gGmbH	31
Gemeinschaftspraxis Kaiserdamm	23
Gesundheitszentrum Villa am Roseneck	37
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.	35
Kramm	25
Leibniz-Apotheke	23
Logopädische Praxis am Roseneck Lancelle	23
Naturheilpraxis Gertraud Busam	25
PD Dr. Dr. med. Soost, Dr. Dr. med. Meister	25
Praxis für Ergotherapie und Soziales Coaching Kerkow	23
Praxis für Ergotherapie Ursula Thiesen	29

Praxis für Kieferorthopädie Dr. M. Sc. Can, M. Sc. S. Can	29
Rainer Gotthardt prakt. Tierarzt	25
Roseneck Apotheke	29
Sankt Gertrauden-Krankenhaus GmbH	33
Stern Apotheke	23
Tierarztpraxis, Tierzahnheilkunde Dr. Lankes, Dr. Rux	25
Zahnärztliche Praxis am Lietzensee Dr. med. dent. Walzer	25

Rat und Tat für Einwohner	
Georg Wenning & H-J. Schütz	9
Internationaler Bund	9

Erst die Pflicht, dann die Kür	
Aqua Medical Akademie	19
Berlin British School	19
Berlitz Deutschland GmbH	19
Büttner Schule	19
Campus Health Service GmbH	15
DIDACTA Berufsbildung	13
Hartnackschule	2
Touro College Berlin	21

U= Umschlagseite

mediaprint  
WEKA info verlag gmbh



Dank vieler starker Partner halten Sie diese hochwertige Publikation in Händen.

www.alles-deutschland.de

c.heckel@photocase.de



**Rathaus**

- 1 **Rathaus Charlottenburg**  
Otto-Suhr-Allee 100  
10585 Berlin

**Bürgerämter**

Öffnungszeiten, der Bürgerämter:  
Mo. 8.00 – 15.00 Uhr  
Di. 11.00 – 18.00 Uhr  
Mi. 8.00 – 13.00 Uhr  
Do. 11.00 – 18.00 Uhr  
Fr. 8.00 – 13.00 Uhr

- 2 **Rathaus Charlottenburg**  
Otto-Suhr-Allee 100  
10585 Berlin  
Tel.: 030 902913333  
Fax: 030 9029 12277  
buergeramt@charlottenburg-wilmersdorf.de

- 3 **Außenstelle Halemweg 22**  
13627 Berlin  
Tel.: 030 902925222  
Fax: 030 902925223  
buergeramt@charlottenburg-wilmersdorf.de

Öffnungszeiten:  
Di. 11.30 – 17.00 Uhr  
Fr. 11.30 – 13.30 Uhr

- 4 **Bezirksverordnetenversammlung von Charlottenburg-Wilmersdorf**  
Fehrbelliner Platz 4  
Raum 3126  
10707 Berlin  
Tel.: 030 902914901  
Fax: 030 902914905  
bv@charlottenburg-wilmersdorf.de

**Finanzamt**

- 5 **Finanzamt Charlottenburg**  
Bismarckstr. 48  
10627 Berlin  
Tel.: 030 9024130  
Fax: 030 902413900  
poststelle@fa-charlottenburg-verwalt-berlin.de

**Gerichte**

- 6 **Amtsgericht Charlottenburg**  
Amtsgerichtsplatz 1  
14057 Berlin  
Tel.: 030 901770  
Fax: 030 90177447  
Auskunft aus dem Handelsregister und Vereinsregister

**Rechtsantragsstelle**  
Tel.: 030 901770

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 8.30 – 13.00 Uhr  
Do. 14.00 – 17.15 Uhr

- 7 **Familiengericht Tempelhof-Kreuzberg**  
Familien-, Vormundschafts-, Ehescheidungssachen, zuständig für die Bezirke der Amtsgerichte Charlottenburg, Hohenschönhausen, Köpenick, Lichtenberg, Neukölln, Schöneberg, Spandau, Tempelhof-Kreuzberg.  
Hallesches Ufer 62  
10963 Berlin  
Tel.: 030 901750  
Fax: 030 9017511

- 8 **Grundbuchamt**  
im Amtsgericht Schöneberg  
Ringstr. 9  
12203 Berlin (Lichterfelde)  
Tel.: 030 901860  
Fax: 030 90186402

- 9 **Landgericht Berlin**  
Zivilgerichtsbarkeit  
Tegeler Weg 17-21  
10589 Berlin  
Tel.: 030 901880  
Fax: 030 90188518

- 10 **Oberverwaltungsgericht**  
Hardenbergstr. 31  
10623 Berlin  
Tel.: 030 9014980  
Fax: 030 901498808

- 11 **Standesamt**  
Alt-Lietzow 28  
10587 Berlin  
Tel.: 030 902912249  
Fax: 030 902912760  
standesamt@charlottenburg-wilmersdorf.de

Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Mi. 8.30 – 13.00 Uhr  
Do. 15.00 – 18.00 Uhr

- 12 **Urkundenstelle**  
Otto-Suhr-Allee 96, 10585 Berlin  
Tel.: 030 902913388  
Fax: 030 902913100  
standesamt@charlottenburg-wilmersdorf.de

Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Mi. 8.30 – 13.00 Uhr  
Do. 15.00 – 18.00 Uhr

Postanschrift des Standesamtes:  
10617 Berlin

**Wichtige Ämter**

- 13 **Bundespolizeiinspektion**  
Zoologischer Garten  
Hardenbergplatz 15  
10623 Berlin  
Tel.: 030 3159370  
Fax: 030 31593728

- 14 **Bundesvermögensamt 1**  
Fasanenstraße 87  
10623 Berlin  
Tel.: 030 31810  
poststelle@bvab1.bfinv.de

- 15 **Senatsbibliothek Berlin**  
Straße des 17. Juni 112  
10623 Berlin  
Tel.: 030 39987324  
Fax: 030 39987322  
auskunft@senatsbibliothek.de

## Bürgerbeteiligung im Netz

Damit sich Menschen in einer Stadt zuhause fühlen und sich mit ihr identifizieren können, ist mehr notwendig als nur ein Platz zum Schlafen, viele Freizeitangebote und gute Einkaufsmöglichkeiten. All diese Dinge sind wichtig, doch damit sich die Einwohner einer Großstadt wie Berlin mit einbezogen fühlen ist vor allem eins wichtig: Sie müssen mitsprechen dürfen.

Beteiligungsmöglichkeiten für die Berliner Bürger gibt es einige. So existiert im Internet zum Beispiel das Stadtforum, eine öffentliche Diskussionsplattform zu Fragen der Stadtentwicklung. Jeder kann hier seine Meinung zu aktuellen politischen Plänen und Projekten abgeben, mitdiskutieren und neue Themen ansprechen, die ihm am Herzen liegen. Zahlreiche Veranstaltungen geben zusätzlich die Möglichkeit, sich aktiv ins politische Geschehen der Stadt einzumischen.

**Neugierig geworden? Dann besuchen Sie das Stadtforum im Web: [www.stadtentwicklung.berlin.de/planen/stadtforum](http://www.stadtentwicklung.berlin.de/planen/stadtforum)**

Auf der Internetseite der Stadt ([www.berlin.de](http://www.berlin.de)) gibt es zudem als besondere Form der Wirtschaftsförderung für Unternehmen die Möglichkeit, auf unnötige bürokratische Hindernisse hinzuweisen, die unternehmerisches Handeln in Berlin erschweren.

Das Bürgeraktiv-Portal auf der Internetseite der Stadt bietet ebenfalls die Möglichkeit, sich am regen Stadtleben zu beteiligen. Allerdings geht es hier weniger um die politischen Aspekte des bürgerschaftlichen Engagements, sondern um die Möglichkeit, sich ehrenamtlich gesellschaftlich zu beteiligen. Wenn Sie sich ehrenamtlich für andere Menschen in der Hauptstadt einsetzen möchten, surfen Sie doch einmal mal vorbei: [www.berlin.de/buergeraktiv](http://www.berlin.de/buergeraktiv)



## Rathaus

- 1 Rathaus Wilmersdorf  
Fehrbelliner Platz 4  
10707 Berlin

## Bundesbehörden

- 2 Deutsche Rentenversicherung Bund (ehem. Bundesversicherungsanstalt für Angestellte)  
Ruhrstr. 2  
10709 Berlin  
Tel.: 030 8651
- 3 Auskunfts- und Beratungsstelle  
Fehrbelliner Pl. 5  
10707 Berlin  
Tel.: 030 868880
- 4 Bundesamt für den Zivildienst  
Zivildienstgruppe Berlin (auch zuständig für das Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern)  
Emser Str. 43  
10719 Berlin  
Tel.: 030 8803570
- Öffnungszeiten:  
Mo. – Do. 8.30 – 12.00 und 13.00 – 15.00 Uhr  
Fr. 8.30 – 13.00 Uhr
- 5 Bundeshaus mit verschiedenen Geschäftsbereichen  
Bundesallee 216 - 218  
10719 Berlin  
Tel.: 030 0188 86814100  
Fax: 030 0188 86814110
- 6 Bundesarchiv – Filmarchiv  
Fehrbelliner Platz 3  
10707 Berlin  
Tel.: 030 0188877700  
Fax: 030 0188877999

## Bürgerämter

- Öffnungszeiten der Bürgerämter:  
Mo. 8.00 – 15.00 Uhr  
Di. 11.00 – 18.00 Uhr  
Mi. 8.00 – 13.00 Uhr  
Do. 11.00 – 18.00 Uhr  
Fr. 8.00 – 13.00 Uhr  
Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

- 7 Hohenzollerndamm 174-177  
10713 Berlin  
Tel.: 030 902926200  
Fax: 030 902916211  
buengeramt@charlottenburg-wilmersdorf.de

- 8 Bezirksverordnetenversammlung von Charlottenburg-Wilmersdorf  
Fehrbelliner Platz 4  
Raum 3126  
10707 Berlin  
Tel.: 030 902914901  
Fax: 030 902914905  
bv@charlottenburg-wilmersdorf.de

## Finanzamt

- 9 Finanzamt Wilmersdorf  
Blissestr. 5  
10713 Berlin  
Tel.: 030 9024 240  
Fax: 030 902424900  
poststelle@fa-wilmersdorf.berlin.de

## Rechtsanwälte

- 10 Georg Wenning, H-J. Schütz  
Rechtsanwälte – Notar  
Paulsborner Str. 10, 10709 Berlin  
Tel.: 030 8906860  
Fax: 030 8927422  
www.wenning-schuetz.de

## Wichtige Ämter

- 11 IT-Dienstleistungszentrum Berlin ITDZ  
Berliner Str. 112 - 115  
10713 Berlin  
Tel.: 030 90120  
vertrieb@itdz-berlin.de
- 12 Landesamt für Gesundheit und Soziales  
Sächsische Str. 28  
10707 Berlin,  
Tel.: 030 90120
- 13 Landesamt für das Mess- und Eichwesen  
Lentzeallee 100  
14195 Berlin  
Tel.: 030 902595  
Fax: 030 90259619
- 14 Landesinstitut für Sportmedizin  
Forckenbeckstr. 20  
14199 Berlin  
Tel.: 030 8238147

- 15 Landesverwaltungsamt Berlin  
Fehrbelliner Platz 1  
10707 Berlin  
Tel.: 030 90120  
info@vwa.verwalt-berlin.de

- 16 Mietschlichtungsstelle e. V.  
Konstanzer Str. 61  
10707 Berlin  
Tel.: 030 8823085

- 17 Senatsverwaltung für Stadtentwicklung  
Württembergische Str. 6 - 10  
10707 Berlin  
Tel.: 030 90120



- 18 Versicherungsamt  
Albrecht-Achilles-Str. 62  
10709 Berlin  
Tel.: 030 90126114

- 19 Versorgungsamt Berlin  
Albrecht-Achilles-Str. 62  
10709 Berlin  
Tel.: 030 90120

## Wohnungslosenhilfe

- 20 Internationaler Bund  
Ambulante Wohnhilfen  
Wilmersdorf  
Bundesallee 24, 10717 Berlin  
Tel.: 030 86208183, Fax: -184  
AWH-B-Wilmersdorf@internationaler-bund.de  
www.internationaler-bund.de  
Hilfen für Wohnungslose  
Menschen und Mietschuldner



## Die Kündigung im Arbeitsrecht Erbrecht

– Unternehmensnachfolge

– eine ewige Fehlerquelle

WENNING & SCHÜTZ · Rechtsanwälte · Notar

Wenning & Schütz  
Rechtsanwälte · Notar

Paulsborner Straße 10  
10709 Berlin

Tel.: (0 30) 89 06 86-0  
Fax: (0 30) 8 92 74 22

www.wenning-schuetz.de

---

Rechtsanwalt Georg Wenning  
Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Tätigkeitsbereiche

- Arbeitsrecht einschl. der damit verbundenen sozialrechtlichen Probleme
- Verkehrsrecht – geprüfter Absolvent des Speziallehrgangs Verkehrsrecht der Deutschen Anwaltsakademie – Bußgeld- und Strafsachen
- Schadensrecht
- Zivilrecht

---

Rechtsanwalt und Notar  
Hans-Joachim Schütz

Tätigkeitsbereiche

- Erbrecht
- Unternehmensnachfolge
- Testament
- Patientenverfügung
- Pflichtteilsrecht
- Erbengemeinschaft

Schriftform beachtet? Hat der Richtige unterzeichnet?

Kann der Zugang der Kündigung (persönliche Übergabe, Einwurf-Einschreiben, Übergabe-Einschreiben, Zustellung durch Gerichtsvollzieher) nachgewiesen werden?

Enthält die Kündigung die evtl. nach Gesetz oder Tarifvertrag vorgeschriebene Begründung? Erfolgte die Kündigung vor Dienstantritt?

Gibt es Beschränkungen der Kündigung durch gesetzliche, tarifvertragliche oder arbeitsvertragliche Regelungen?

Sind die besonderen Kündigungsbeschränkungen bei Betriebsratsmitgliedern, Wahlbewerbern, Wahlvorständen, Schwerbehinderten und Gleichgestellten, Mutterschutz, Erziehungsurlaub, Einberufung zum Wehrdienst und Zivildienst beachtet worden?

Das Kündigungsschutzrecht gibt dem Arbeitnehmer einen starken Schutz.

Es sieht folgende Kündigungen vor:

- personenbedingte (Krankheit u.a.)
- verhaltensbedingte (Vertragsverstöße etc.)
- betriebsbedingte (Umsatzrückgang, Rationalisierungsmaßnahmen u.a.)

Ist die Sozialauswahl zutreffend vorgenommen worden?

Ist das Kündigungsschutzgesetz im konkreten Falle überhaupt anwendbar?

Sind die besonderen Probleme der Massenentlassung berücksichtigt, die Kündigungsfristen zutreffend berechnet worden?

Wegen der vielfältigen juristischen Fallstricke sollte unbedingt bei Ausspruch bzw. Erhalt einer Kündigung rechtskundiger Rat in Anspruch genommen werden.

**Letztwillige Verfügung • Bestimmen Sie selbst**

Mehr als 70 Prozent der privat errichteten Testamente können nicht ausgeführt werden, da sie fehlerhaft sind. Zwei Drittel aller Deutschen verzichten gänzlich auf die Regelung ihrer Vermögensnachfolge. Dies führt regelmäßig zu Streit und Zerrüttung der Familien.

Nur sinnvolle Planung kann den Bestand des Betriebs und Unternehmens auch für die nachfolgende Generation sichern.

**Verzichten Sie nicht auf den fachkundigen Rat Ihres Rechtsanwalts und Notars!**

**Rathaus**

- 1 Rathaus Schmargendorf  
Berkaer Platz 1  
14199 Berlin

**Bundesbehörden**

- 2 Bundesamt für Bauwesen und Raumordnung  
Abteilung V  
Pommernallee 4  
14052 Berlin  
Tel.: 030 018884010  
Fax: 030 018884013900
- 3 Polizei-Reiter (Bundespolizei)  
Koenigsallee 75  
14193 Berlin  
Tel.: 030 46640

**Bürgerämter**

Öffnungszeiten der Bürgerämter:

Mo.	8.00 – 15.00 Uhr
Di.	11.00 – 18.00 Uhr
Mi.	8.00 – 13.00 Uhr
Do.	11.00 – 18.00 Uhr
Fr.	8.00 – 13.00 Uhr

- 4 Heerstraße 12/14  
14052 Berlin  
Tel.: 030 902917777  
Fax: 030 902917780  
buengeramt@charlottenburg-wilmersdorf.de
- 5 Bezirksverordnetenversammlung von Charlottenburg-Wilmersdorf  
Fehrbelliner Platz 4  
Raum 3126  
10707 Berlin  
Tel.: 030 902914901  
Fax: 030 902914905  
bv@charlottenburg-wilmersdorf.de
- 6 Standesamt  
Berkaer Platz 1, 14199 Berlin  
Tel.: 030 902915606  
Fax: 030 902915605  
standesamt@charlottenburg-wilmersdorf.de

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Mi.	8.30 – 13.00 Uhr
Do.	15.00 – 18.00 Uhr

**Wichtige Ämter**

- 7 Forstamt Grunewald  
Koenigsallee 82  
14193 Berlin  
Tel.: 030 8953810  
Fax: 030 89538120  
foA\_grunewald@senstadt.verwalt-berlin.de

**Zollamt**

- 8 Abfertigungsstelle Messe  
Hammarskjöldplatz 1  
14055 Berlin  
Tel.: 030 30820436  
Fax: 030 30820437
- 9 Hauptzollamt für Prüfungen Berlin  
Soorstraße 83  
14050 Berlin  
Tel.: 030 306870



## Berliner Helden erobern die Großstadt

In Berlin sind rund 19 Prozent der Bewohner ehrenamtlich tätig. Damit belegt die Hauptstadt im bundesweiten Vergleich eher die hinteren Ränge. Doch es liegt nicht daran, dass sich die Berliner Bürger nicht engagieren wollen, viele wissen nur einfach nicht, wo ihre Hilfe gerade gebraucht wird. Das soll jetzt ein Projekt der B.Z. ändern: die Aktion „Berliner Helden“.

Seit 12. Oktober 2009 haben Menschen aus ganz Berlin die Möglichkeit, sich über das Onlineportal [www.berliner-helden.com](http://www.berliner-helden.com) über ehrenamtliche Projekte im gesamten Stadtgebiet zu informieren. Die Projekte sind sehr unterschiedlich und vielseitig, manchmal reichen bereits wenige Stunden Hilfsarbeit aus, um dem Betroffenen ein großes Stück Lebensqualität wiederzugeben. Es gibt aber auch zahlreiche Projekte, die über einen längeren Zeitraum betreut werden können.

Die B.Z. berichtet parallel über die Projekte auf ihrer Internetseite und rückt somit ehrenamtliches Engagement stärker ins Bewusstsein der Öffentlichkeit. Mit dem Projekt will sich Berlins größte Zeitung für mehr Lebensqualität in der Hauptstadt einsetzen.

Seit dem Projektstart haben sich bereits über 500 Berliner Helden gefunden, die sich zusammen rund 4000 Stunden für andere Menschen eingesetzt haben. Die Projekte könnten dabei unterschiedlicher nicht sein. So sammelten zum Beispiel B.Z. Leser und Prominente mit Büchse und Spendenausweis für die Berliner-Aids-Hilfe. Andersorts machten sich 40 junge Menschen aus aller Herren Länder im Rahmen des internationalen Projekts „Up with people“ daran, den Keller der Dathe-Oberschule zu entrümpeln und den Schulleich wieder herzurichten. Eine Familienbegleiterin unterstützt junge Familien und alleinerziehende Elternteile bei der Pflege von schwer- oder chronischkranken Kindern. Und jedes Wochenende befreien Jugendliche mit Besen und Greifzangen bewaffnet den Alexanderplatz von Schmutz und Abfall.



**Berufsbildung**

- 1 DIDACTICA Berufsbildung**  
Wilmsdorfer Str. 39  
10627 Berlin  
Tel.: 030 32900880  
info@didactica-berlin.de  
www.didactica-berlin.de

**Bibliotheken**

- 2 Heimatarchiv im Heimatmuseum**  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Schloßstr. 69  
14059 Berlin  
Tel.: 030 902913201
- 3 MedienPoint**  
Charlottenburg-Wilmersdorf des  
Kulturings in Berlin e.V.  
Bismarckstr. 3  
10625 Berlin  
Tel.: 030 33091480

- 4 Stadtbibliothek**  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Heinrich-Schulz-Bibliothek,  
Bezirkszentralbibliothek,  
Otto-Suhr-Allee 96,  
10585 Berlin,  
Rathaus Charlottenburg,  
Auskunft Erwachsenenbereich  
Tel.: 9029 12217, -12352,  
Auskunft Kinderbereich  
Tel.: 9029 12205,  
Anmeldung Gruppenführungen  
und Bücherkisten  
Tel.: 9029 12205,  
Fax: 9029 12901  
stadtbibliothek@charlottenburg-  
wilmersdorf.de

**Öffnungszeiten:**

Erwachsenenbereich  
Mo. – Fr. 11.00 – 19.30 Uhr  
Sa. 11.00 – 14.00 Uhr

Kinderbereich  
Mo. – Fr. 12.00 – 19.30 Uhr  
Sa. 11.00 – 14.00 Uhr

- 5 Stadtteilbibliothek**  
Halemweg  
Halemweg 24 (in den Räumen  
der Anna-Freud-Oberschule)  
13627 Berlin  
Tel.: 030 902925284  
Fax: 030 902925252

- 6 Stadtteilbibliothek West**  
Nehringstr. 10  
14059 Berlin  
Tel.: 030 902924313  
Fax: 030 902924311

**Öffnungszeiten:**  
Mo., Mi., Fr. 13.00 – 19.00 Uhr  
Di., Do. 13.00 – 17.00 Uhr

- 7 Stiftung Archiv der Akademie der Künste**  
Archivabteilung Baukunst  
Spandauer Damm 19  
14059 Berlin  
Tel.: 030 39076 181

- 8 Bibliothek der Technischen Universität**  
Straße des 17. Juni 135  
10623 Berlin  
Tel.: 030 31422956

- 9 Abt. Publikationen**  
Franklinstraße 15/15 a  
10587 Berlin  
Tel.: 030 31422976

**Förderzentren (Sonderschulen)**

- 10 Arno-Fuchs-Schule**  
(für Geistigbehinderte)  
Richard-Wagner-Str. 30  
10585 Berlin  
Tel.: 030 902913250  
Fax: 030 902913259  
www.arno-fuchs-schule.  
cidsnet.de

- 11 Ernst-Adolf-Eschke-Schule**  
(für Gehörlose)  
Waldschulallee 21  
14050 Berlin  
Tel.: 030 902925000  
Fax: 030 902925033  
www.eaeschule.de

- 12 Helen-Keller-Schule**  
(für Sprachbehinderte)  
Waldschulallee 31  
14055 Berlin  
Tel.: 030 902925040  
Fax: 030 902925044  
www.helen-keller-schule.de

- 13 Peter-Jordan-Schule**  
Nehringstr. 9/10  
14059 Berlin  
Tel.: 030 902924330  
Fax: 030 902924310  
www.peter-jordan-schule.de

- 14 Reinfelder-Schule**  
(für Schwerhörige)  
Maikäferpfad 30  
14055 Berlin  
Tel.: 030 902925050  
Fax: 030 902925064  
www.reinfelder-schule.de

**Gesamtschulen**

- 15 Friedensburg-Oberschule**  
Staatliche Europa-Schule –  
Spanisch  
Goethestraße 8 – 9  
10623 Berlin  
Tel.: 030 902925804  
Tel.: 030 902925805  
Tel.: 030 902925806  
Fax: 030 902925929  
www.friedensburg-oberschule.de

- 16 Poelchau-Oberschule**  
Halemweg 24  
13627 Berlin  
Tel.: 030 902925394  
Tel.: 030 902925211  
Fax: 030 902925395  
www.poelchau-oberschule.de

**Grundschulen**

- 17 Charles-Dickens-Grundschule**  
Staatliche Europa-Schule Berlin –  
Englisch  
Dickensweg 15,  
14055 Berlin  
Tel.: 030 902917278  
Fax: 030 902917285  
www.charles-dickens-gs.de

- 18 Dietrich-Bonhoeffer-Grundschule**  
Spandauer Damm 205/215  
14050 Berlin  
Tel.: 030 902917335  
Fax: 030 902917360  
www.dietrichbonhoeffergrund-  
schule.cidsnet.de

- 19 Eichendorff-Grundschule**  
Goethestr. 19/24  
10625 Berlin  
Tel.: 030 902928900  
Fax: 030 902928930  
www.eichendorff-grundschule.  
cidsnet.de

- 20 Eosander-Schinkel-Grundschule**  
Nithackstr. 8/12  
10585 Berlin  
Tel.: 9029-24001  
Fax: 9029-24040  
www.esg.cidsnet.de

- 21 Erwin-von-Witzleben-Grundschule**  
Halemweg 34/42  
13627 Berlin  
Tel.: 030 902925380  
Fax: 030 902925336  
www.unser-erwin.  
cidsnet.de

- 22 Goerdeler-Grundschule**  
Staatliche Europa-Schule  
Berlin  
Polnisch, Sybelstr. 20  
10629 Berlin  
Tel.: 030 902927220  
Fax: 030 902927250

- 23 Helmut-James-von-Moltke-Grundschule**  
Heckerdamm 221  
13627 Berlin  
Tel.: 030 902927654  
Fax: 030 902927653

- 24 Joan-Miró-Grundschule**  
Staatliche Europa-Schule Berlin –  
Spanisch  
Bleibtreustr. 43  
10623 Berlin  
Tel.: 030 902928100  
Tel.: 030 902928110  
Fax: 030 902928118  
Fax: 030 902928119

- 25 Lietzensee-Grundschule**  
Witzlebenstr. 34/35  
14057 Berlin  
Tel.: 030 902911736  
Fax: 030 902911734  
www.lietzensee.cidsnet.de

- 26 Ludwig-Cauer-Grundschule**  
Cauerstr. 36/38  
10587 Berlin  
Tel.: 030 902925700  
Fax: 030 902925707  
www.ludwig-cauer.schule-  
berlin.net

- 27 Mierendorff-Grundschule**  
Mierendorffstr. 20/24  
10589 Berlin  
Tel.: 030 902927508  
Fax: 030 902927550  
www.mierendorff-  
grundschule.de

- 28 Nehring-Grundschule**  
Nehringstr. 9 - 10  
14059 Berlin  
Tel.: 030 902924300  
Fax: 030 902924343  
www.nehringgrundschule.  
cidsnet.de

## Rückenwind für Ihre berufliche Zukunft

### Fremdsprachen-Ausbildung (auch Umschulung)

**Staatlich geprüfte/r**

- **kfm. Assistent/in**  
Fachrichtung Fremdsprachen
- **Fremdsprachen-,  
Europa-  
korrespondent/in**
- **Europasekretär/in**

ab März, Mai, Sept., Nov.  
international anerkannt  
europaweite Arbeitsmöglichkeiten  
multimedialer Sprachunterricht  
diverse Fördermöglichkeiten  
**Sprachen:**  
Englisch (Pflicht), Spanisch,  
Französisch, Italienisch,  
Russisch, Polnisch,  
Türkisch oder Portugiesisch

**Weiterbildung**

- **Fremdsprachen-  
korrespondent/in (IHK)**
- **Medienoperator/in**
- **Business-  
Communications**

4-6-monatige Bildungsgänge  
für ALG-I- und ALG-II- Empf.  
Bildungsgutschein nicht erforderl.  
multimedialer Sprachunterricht

**Schulabschluss**

- **MSA**

Mittleren Schulabschluss  
in einem Jahr nachholen

**DIDACTICA**  
Berufsbildung

Staatlich anerkannte Berufsfachschule  
für Wirtschaft und Verwaltung



Wilmsdorfer Str. 39  
10627 Berlin

U-Bhf. - Bismarckstr.

**32 900 880**



**29 Reinhold-Otto-Grundschule**  
Leistikowstr. 7/8  
14050 Berlin  
Tel.: 030 902928031  
Fax: 030 902928036  
www.reinhold-otto.de

**30 Wald-Grundschule**  
Waldschulallee 83/93  
14055 Berlin  
Tel.: 030 902926900  
Fax: 030 902926917  
www.wald-grundschule.de

#### Gymnasien

**31 Erich-Hoepner-Oberschule**  
Bayernallee 4/5  
14052 Berlin  
Tel.: 030 902928701  
Tel.: 030 902928702  
Fax: 030 902928720  
www.eho.cidsnet.de

**32 Gottfried-Keller-Oberschule**  
Olbersstraße 38  
10589 Berlin  
Tel.: 030 902927310  
Fax: 030 902927362  
www.gks-berlin.cidsnet.de

**33 Herder-Oberschule**  
Westendallee 45/46  
14052 Berlin  
Tel.: 030 902927800  
Fax: 030 902927821  
www.herder-oberschule.de

**34 Schiller-Oberschule**  
Staatliche Europa-Schule Berlin -  
Englisch  
Schillerstraße 125/127  
10625 Berlin  
Tel.: 030 902925920  
Fax: 030 902925841  
www.schiller-gymnasium-berlin.de

**35 Sophie-Charlotte-Oberschule**  
Sybelstraße 2/4  
10629 Berlin  
Tel.: 030 902928600  
Fax: 030 902928660  
www.scoberlin.de

**36 Wald-Oberschule**  
Waldschulallee 95  
14055 Berlin  
Tel.: 030 902926930  
Fax: 030 902926925  
www.waldoberschule.de

#### Kinder-und Jugendfreizeiteinrichtungen

#### Charlottenburg-Nord

**37 Café Nightflight**  
(Ev. Gemeindezentrum  
Plötzensee)  
Heckerdamm 226  
13627 Berlin  
Tel.: 030 3821756

Öffnungszeiten:  
Mi., Fr. 17.00 – 20.00 Uhr  
Sa., So. 16.00 – 21.00 Uhr

**38 Interkultureller  
Mädchentreff**  
(Lisa e.V.)  
Spandauer Damm 65  
14059 Berlin  
Tel.: 030 3226609  
Fax: 030 32105008

Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Do. 13.00 – 19.00 Uhr  
Mi. 13.00 – 20.00 Uhr  
Fr. 13.00 – 18.00 Uhr

**39 „Jakie“ - Mädchenorientiertes  
Freizeitgelände am  
Jakob-Kaiser-Platz  
Jakob-Kaiser-Platz  
14059 Berlin  
Tel.: 030 3226609  
Fax: 030 32105008  
01. April bis 31. Oktober**

Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Do. 13.00 – 19.00 Uhr  
Mi. 13.00 – 20.00 Uhr  
Fr. 13.00 – 18.00 Uhr

**40 Jugendclub Halemweg**  
Halemweg 18, 13627 Berlin  
Tel.: 030 902925267  
Fax: 030 902925234  
mail@jc-halemweg.de  
www.jc-halemweg.de

Öffnungszeiten:  
Mo. – Do. 9.30 – 17.00 Uhr  
Fr. 9.30 – 13.00 Uhr  
mit Mediencafé des Vereins  
Together e.V.

**41 Jugendclub Heckerdamm**  
Heckerdamm 210  
13627 Berlin  
Tel.: 030 902925331  
Fax: 030 902925230  
mail@jc-heckerdamm.de  
www.jc-heckerdamm.de

Öffnungszeiten:  
Mo. 14.30 – 21.00 Uhr  
Di. 14.30 – 18.00 Uhr  
(nur Gruppen)  
Mi., Do., Fr. 14.30 – 22.00 Uhr  
Sa. 12.30 – 19.00 Uhr

**42 Jugendclub Olbersstraße**  
(abw arbeit bildung wohnen e.V.)  
Olbersstr. 40  
10589 Berlin  
Tel.: 030 902927370

Öffnungszeiten:  
Mo. – Do. 13.00 – 19.00 Uhr

**43 Jugendclub Schloß 19**  
mit Jugendinfopoint (Internet)  
und Kletterwand  
Schloßstr. 19  
14059 Berlin  
Tel.: 030 22498042  
Fax: 030 22498041  
www.jugendclub-schloss19.de  
schloss19@web.de

Öffnungszeiten:  
Mo., Di. 14.30 – 21.00 Uhr  
Mi. 14.30 – 22.00 Uhr  
Do. 10.30 – 18.00 Uhr  
(nur Gruppen)  
Fr. 14.30 – 22.00 Uhr  
Sa. 12.00 – 18.00 Uhr

**44 Ziegenhof (Kinderbauernhof)**  
Danckelmannstraße 14  
14059 Berlin

#### Charlottenburg-City

**45 Haus der Familie**  
Schillerstr. 26  
10625 Berlin  
Tel.: 030 902927111  
Fax: 030 902927117

Öffnungszeiten:  
Mo. 15.00 – 19.00 Uhr  
Di. 9.00 – 22.00 Uhr  
Mi., Do. 9.00 – 20.00 Uhr  
Fr. 9.00 – 19.00 Uhr  
nach Bedarf auch am Wochenende

**46 Haus der Jugend Charlottenburg**  
mit Internetcafé  
Zillestr. 54  
10585 Berlin  
Tel.: 030 90291277512265  
Fax: 030 902912780  
kontakt@jugendclubring-berlin.de  
www.jugendclubring-berlin.de

Öffnungszeiten:  
Mo. 15.00 – 21.00 Uhr  
Di., Do., Fr. 14.30 – 22.00 Uhr  
Mi. 14.30 – 18.00 Uhr  
Sa. 12.00 – 20.00 Uhr

**47 Jugendcafé Keks**  
(Ev. Kirchengemeinde Trinitatis)  
Leibnizstr. 79  
10625 Berlin  
Tel.: 030 31868510

Öffnungszeiten:  
Mi., Do. 16.30 – 20.00 Uhr  
Fr. 16.00 – 20.00 Uhr  
Sa. 17.00 – 21.00 Uhr

**48 Spielhaus**  
Schillerstr. 86  
10627 Berlin,  
Tel.: 030 902928901  
mail@spielhaus-city.de

Öffnungszeiten:  
Mo. 12.00 – 18.00 Uhr  
Di., Mi., Do. 10.30 – 18.00 Uhr  
Fr. 10.30 – 17.00 Uhr

#### Charlottenburg-West

**49 Café Lietze**  
Jugendzentrum der Kirchen-  
gemeinde am Lietzensee  
Herbartstr. 4-6, 14057 Berlin  
Tel.: 030 32671803  
jugendarbeit@cafe-lietze.de  
www.cafe-lietze.de

Öffnungszeiten:  
Di. 15.00 – 19.00 Uhr  
(Computerwerkstatt)  
Do. 15.00 – 20.00 Uhr  
(Folkcafé)  
Fr. 19.00 – 23.00 Uhr  
(Live-Café)

**50 Eiche**  
(Evangelische Jugend  
Charlottenburg)  
Eichenallee 47, 14050 Berlin  
Tel.: 030 3042007  
die.eiche@t-online.de  
www.dieeiche.de

Öffnungszeiten:  
Di., Mi., Do. 15.00 – 20.00 Uhr

#### Musikschulen

**51 Standort  
Charlottenburg**  
Platanenallee 16  
14050 Berlin

Sprechzeiten:  
Mo. – Do. 12.00 – 15.00 Uhr  
Tel.: 030 902917907  
Do. 16.00 – 18.00 Uhr  
Tel.: 030 902917908

#### Real-/Hauptschulen

**52 Elisabeth-Schule,  
Realschule**  
Kamminer Straße 17  
10589 Berlin  
Tel.: 030 902927320  
Fax: 030 902927338  
www.elisabeth-oberschule.de

**53 Oppenheim-Schule,  
Haupt- und Realschule**  
(ehem. Schlesien-Oberschule)  
Schloßstraße 55 a  
14059 Berlin  
Tel.: 030 902924110  
Fax: 030 902924132  
www.oppenheim-schule.de

**54 Peter-Ustinov-Schule, Realschule**  
Staatliche Europa-Schule Berlin –  
Englisch  
Kuno-Fischer-Straße 22 – 26  
14057 Berlin  
Tel.: 030 902924901  
Fax: 030 902924920  
www.peter-ustinov-schule.de

**55 Pommern-Schule, Hauptschule**  
Sybelstraße 20/21  
10629 Berlin  
Tel.: 030 902927200  
Fax: 030 902927216  
www.pommern-oh.de

#### Umschulung

**56 CampusHealth Service GmbH**  
Wilmsdorfer Str. 126-127  
10627 Berlin  
Tel.: 030 37592162  
Fax: 030 37592164  
info@campus-health-service.com

#### Volkshochschulen

**57 Haus der Volkshochschule**  
Pestalozzistraße 40-41  
10627 Berlin  
Tel.: 030 902928869  
Fax: 030 902928831  
vhs@charlottenburg-  
wilmsdorfer.de

**CampusHealth**   
Service GmbH

Weiterbildung und Umschulung

Wilmsdorfer Str. 126 · 10627 Berlin  
Telefon 030-37 59 21 62 · Telefax 030-37 59 21 64  
www.campus-health-service.com

**Bibliotheken**

- 1 Dietrich-Bonhoeffer-Bibliothek,**  
Mittelpunktbibliothek  
Brandenburgische Str. 2  
10713 Berlin  
Auskunft Erwachsenenbereich  
Tel.: 9029 15900, -15907  
Auskunft Kinderbereich  
Tel.: 9029 15907  
Anmeldung Gruppenführungen  
Tel.: 9029 15908, -15907  
Fax: 9029 15905  
stadtbibliothek@charlottenburg-wilmersdorf.de

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 11.00 – 19.30 Uhr  
Sa. 11.00 – 14.00 Uhr

- 2 Institut Français de Berlin**  
Kurfürstendamm 211  
Ecke Uhlandstraße  
10719 Berlin  
Tel.: 030 8859020

- 3 Max-Planck-Institut für  
Bildungsforschung**  
Lentzeallee 94  
14195 Berlin  
Tel.: 030 824060

- 4 Musik- und Stadtteilbibliothek  
Bundesallee**  
Bundesallee 1-12  
10719 Berlin  
Tel.: 030 88725581  
Fax: 030 88725583

Öffnungszeiten:  
Mo., Fr. 13.00 – 19.00 Uhr  
Di., Do. 13.00 – 17.00 Uhr  
Mi. 11.00 – 17.00 Uhr

- 5 Neil-Armstrong-Bibliothek**  
Kinderbibliothek  
Rüdesheimer Str. 14  
14197 Berlin  
Tel.: 030 82009439  
Fax: 030 82009437

Öffnungszeiten:  
Mo., Do. 12.00 – 19.00 Uhr  
Di., Fr. 12.00 – 15.00 Uhr  
(in den Ferien nur  
Mo., Do. 12.00 – 19.00 Uhr)

- 6 Senatsbibliothek**  
Straße des 17. Juni 112  
Tel.: 030 39987324

- 7 Volkswagen Universitäts-  
bibliothek (von TU und UDK)**  
Fasanenstr. 88  
10623 Berlin  
Tel.: 030 31476473

- 8 Zentrum für  
Antisemitismusforschung (ZfA)**  
Technische Universität Berlin  
Ernst-Reuter-Platz 7  
10587 Berlin  
Tel.: 030 31423154

**Förderzentren  
(Sonderschulen)**

- 9 Comenius-Schule**  
(Grundschule und Schule für  
Lernbehinderte)  
Brandenburgische Str. 5  
10713 Berlin  
Tel.: 030 8649950  
Fax: 030 86499518  
www.comenius.cidsnet.de

- 10 Finkenkrug-Schule**  
(für Geistigbehinderte)  
Mannheimer Str. 21 – 22  
10713 Berlin  
Tel.: 030 8277060  
Fax: 030 82770618  
www.finkenkrug-schule.  
cidsnet.de

**Gesamtschulen**

- 11 Robert-Jungk-Oberschule**  
Staatliche Europa-Schule -  
Polnisch  
Sächsische Str. 58  
10707 Berlin  
Tel.: 030 8639280  
Fax: 030 863928299  
www.robert-jungk-oberschule.de

- Nelson-Mandela-Schule**  
**12 Grundstufe**  
Pfalzburger Str. 23  
10719 Berlin  
Tel.: 030 902923913  
Fax: 030 902923917

- 13 Oberstufe**  
Kastanienallee 12/13  
14050 Berlin  
Tel.: 030 902928012  
Fax: 030 902928028  
www.sisberlin.de

**Grundschulen**

- 14 Alt-Schmargendorf-  
Grundschule**  
Reichenhaller Str. 8  
14199 Berlin  
Tel.: 030 902922808  
Fax: 030 8234569  
www.asg.cidsnet.de

- 15 Birger-Forell-Grundschule**  
Koblenzer Str. 22 – 24  
10715 Berlin  
Tel.: 030 8577180  
Fax: 030 85771877

- 16 Carl-Orff-Grundschule**  
Berkaer Str. 9 – 10  
14199 Berlin  
Tel.: 030 902922809  
Fax: 030 8254632  
www.carl-orff-grundschule.de

- 17 Cecilien-Grundschule**  
Nikolsburger Platz 5  
10717 Berlin  
Tel.: 030 8639050  
Fax: 030 86390570

- 18 Ernst-Habermann-Grundschule**  
Babelsberger Str. 24 – 25  
10715 Berlin  
Tel.: 030 85758 45  
Fax: 030 85758940  
www.ernst-habermann.  
cidsnet.de

- 19 Grundschule am  
Rüdesheimer Platz**  
Rüdesheimer Str. 24-30  
14197 Berlin  
Tel.: 030 8200940  
Fax: 030 8200943  
www.garp.in-berlin.de

- 20 Grunewald-Grundschule**  
Delbrückstr. 20a  
14193 Berlin  
Tel.: 030 89049690  
Fax: 030 890496919  
www.grunewald-grundschule.de

- 21 Halensee-Grundschule**  
Joachim-Friedrich-Str. 35 – 36  
10711 Berlin  
Tel.: 030 8902860  
Fax: 030 89028630  
www.halensee-grundschule.  
cidsnet.de

- 22 Johann-Peter-Hebel-  
Grundschule**  
Emser Str. 50  
10719 Berlin  
Tel.: 030 902922802  
Fax: 030 86420761  
www.hebelschule.cidsnet.de

- 23 Judith-Kerr-  
Grundschule**  
Staatliche Europa-Schule Berlin -  
Französisch  
Friedrichshaller Str. 13  
14199 Berlin  
Tel.: 030 8979940  
Fax: 030 89799418  
www.judith-kerr-sesb.cidsnet.de

- 24 Katharina-Heinroth-  
Grundschule**  
Münstersche Str. 15-17  
10709 Berlin  
Tel.: 030 902922805  
Fax: 030 8915079  
www.katharina-heinroth-grund-  
schule.de

**Gymnasium**

- 25 Friedrich-Ebert-Oberschule**  
Blissestr. 22  
10713 Berlin  
Tel.: 030 89745110  
Fax: 030 89745124  
www.ebert.be.schule.de

- 26 Goethe-Gymnasium**  
Gasteiner Str. 23  
10717 Berlin  
Tel.: 030 8649960  
Fax: 030 8617680  
www.goethe-gymnasium-berlin.  
cidsnet.de

- 27 Hildegard-Wegscheider-  
Oberschule**  
Lassenstr. 16 – 20  
14193 Berlin  
Tel.: 030 902922816  
Fax: 030 8265862  
www.hwos.de

- 28 Marie-Curie-Oberschule**  
Weimarsche Str. 21  
10715 Berlin  
Tel.: 030 902922818  
Fax: 030 902922813  
www.mco-berlin.de

- 29 Walther-Rathenau-Oberschule**  
Herbertstr. 4  
14193 Berlin  
Tel.: 030 8902990  
Fax: 030 89029918  
www.wro.be.schule.de

**Kinder-und  
Jugendfreizeiteinrichtungen**

- 30 Haus der Jugend  
„Anne Frank“**  
Mecklenburgische Str. 15  
10713 Berlin  
Tel.: 030 902922586  
Fax: 030 25099908  
info@hdj-annefrank.de  
www.hdj-annefrank.de

Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Mi. 14.00 – 21.00 Uhr  
Do. 14.00 – 19.30 Uhr  
Fr. 14.00 – 21.30 Uhr  
Sa. 14.00 – 19.30 Uhr

- 31 Jugend- und Kulturzentrum  
„Spirale“**  
Westfälische Str. 16 a  
10709 Berlin  
Tel.: 030 902922397  
Fax: 030 8613813  
info@spirale-kulturzentrum.de  
www.spirale-kulturzentrum.de

Öffnungszeiten:  
Di. – Fr. 14.00 – 21.00 Uhr  
Sa wechselnde Veranstaltungen

- 32 Mädchentreff**  
Düsseldorfer Str. 3  
10719 Berlin,  
Tel.: 030 902922534  
Fax: 030 8613813  
witchwatch@web.de

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 12.00 – 18.30 Uhr

- 33 Motor- und  
Fahrradwerkstatt**  
(TJFBV Technischer  
Jugendfreizeit- und  
Bildungsverein e. V.)  
Emser Str. 52  
10719 Berlin  
Tel.: 030 84715907

Öffnungszeiten:  
Sommer:  
Mo. – Mi. 10.30 – 17.00 Uhr  
Do. – Fr. 10.30 – 18.00 Uhr  
Winter:  
Mo. – Mi. 11.00 – 17.30 Uhr  
Do. – Fr. 11.00 – 18.00 Uhr

- 34 Pädagogisch betreuter  
Abenteuerspielplatz  
Spirale**  
Westfälische Str. 16 a  
10709 Berlin,  
Tel.: 030 8616068  
asp-spirale@arcor.de

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 11.00 – 19.00 Uhr

- Pädagogisch betreuter  
Abenteuerspielplatz und  
Spielplatzladen**

- 35 Spielplatz:**  
Holsteinische Str. 45  
10717 Berlin  
Tel.: 030 8737888

- 36 Laden:**  
Holsteinische Str. 52  
10717 Berlin  
Tel.: 030 8617940

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 12.00 – 18.00 Uhr

**Musikschulen**

- 37 Standort Wilmersdorf**  
Prinzregentenstr. 72  
10715 Berlin  
Tel.: 030 85994490  
Fax: 030 85994492

Sprechzeiten:  
Mo., Di., Do. 10.00 – 13.00 Uhr  
und Do. 16.00 – 18.00 Uhr

## Nachhilfe

- 38 Büttner Schule**  
Nachhilfe- und Fachunterricht  
Franzsbader Str. 3, 14193 Berlin  
Tel.: 030 8263847  
Fax: 030 89503025  
www.buettner-schule-online.de

## Real-/Hauptschulen

- 39 Marienburg-Schule**  
Kranzer Str. 3  
14199 Berlin  
Tel.: 030 902923823  
Fax: 030 902923685  
www.marienburg-oberschule-berlin.de
- 40 Otto-von-Guericke-Schule, Realschule**  
Eisenbahnstr. 47 – 48  
10709 Berlin  
Tel.: 030 902922822  
Fax: 030 86423359  
www.ovg-berlin.cidsnet.de
- 41 Rudolf-Diesel-Schule, Hauptschule**  
Prinzregentenstr. 33 – 34  
10715 Berlin  
Tel.: 030 902922826  
Fax: 030 8535366  
www.rudolf-diesel-os.de

## Schwimmbäder

- 42 Aqua Medical Akademie**  
Sigismundkorso 3  
13465 Berlin  
Tel.: 030 40108132  
welcome@aquamedical.de  
www.aquamedical.de

## Sprachschulen

- 43 Berlitz Deutschland GmbH**  
Ku'damm 203, 10719 Berlin  
Tel.: 030 3239047  
Fax: 030 3241045  
berlin1@berlitz.de  
www.berlitz.de

## Volkshochschulen

- 44 Paul Löbe Volkshochschulhaus**  
Trautenaustraße 5  
10717 Berlin  
Tel.: 030 902919400  
Fax: 030 902919412  
vhs@charlottenburg-wilmersdorf.de

Anmeldung,  
Information und Beratung  
Mo. & Mi. 10.00 – 13.00 Uhr  
Mo. – Do. 17.00 – 20.00 Uhr  
(nicht in den Schulferien)

Telefonservice  
Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr  
Mo. – Fr. 17.00 – 20.00 Uhr  
(nicht in den Schulferien)

## Qualitätssteigerung des Bildungssystems durch integrierte Sekundarschulen

Nach einem langen Hin und Her soll die von Bildungssenator Jürgen Zöllner entwickelte Schulstrukturreform nun für das Schuljahr 2010 / 2011 durchgeführt werden. Die wesentliche Änderung der Reform ist die Zusammenfassung von Haupt-, Real- und Gesamtschule zur sogenannten integrierten Sekundarschule. Diese Neuerung soll eine bessere individuelle Förderung der Schüler ermöglichen und die Zahl der Schulabbrecher verringern. Das Gymnasium bleibt als zweite Schulform weiterhin in seiner jetzigen Form bestehen. Laut dem Bildungssenator war die Reform vor allem durch die sinkende Akzeptanz der Hauptschule nötig geworden.

An der neuen integrierten Sekundarschule sind nun alle Abschlüsse bis hin zum Abitur nach 13 Jahren möglich. Besonders begabte Jugendliche sollen ihr Abitur bereits nach 12 Jahren ablegen können. Dazu werden die neuen Schulen eine eigene gymnasiale Oberstufe haben. Eine Klasse soll nicht mehr als 25 Schüler umfassen, der Stundenplan ist auf höchstens 32 Stunden festgelegt. Mit beiden Maßnahmen soll eine bessere Betreuung auch leistungsschwächerer Schüler ermöglicht werden. Zudem sind die Sekundarschulen ausnahmslos Ganztagschulen. Für eine Verknüpfung von theoretischem Lernen und praxisnahen Erfahrungen soll das Duale Lernen sorgen, das älteren Schülern regelmäßige Praktika in Betrieben oder spezielle Praxistage ermöglicht.

## Für Groß und Klein

42



Die Nr. 1 in Berlin für Aqua-Fitness-Angebote. Kostenlose Probestunde!!! Abrechnung über Krankenkasse möglich.

**Schwimmhalle Heiligendammer Str. 40**  
14199 Berlin-Schmargendorf  
Busse 110, 186, 249  
Montag und Donnerstag:  
10.00–10.45 Uhr  
Montag: 18.15–19.00 Uhr und  
19.00–19.45 Uhr  
Mittwoch: 19.30–20.15 Uhr  
Donnerstag: 18.00–18.45 Uhr und  
19.00 – 19.45 Uhr

**Hotel Holiday Inn Berlin City West**  
Rohrdamm 80 - 13629 Berlin  
Montag und Mittwoch 18.00–18.45 Uhr  
Montag 19.15–19.45 Uhr  
Donnerstag 11.00–11.45 Uhr  
Rohrdamm  
Anmeldung und Informationen über:  
AquaMedical-Akademie: 40 10 81 32

## Büttner Schule

Nachhilfe- und Fachunterricht



### Die richtige Adresse für gute Nachhilfe

**Franzsbader Straße 3, (Nähe Roseneck)**  
**14193 Berlin (Schmargendorf)**

Erfahrene Fachkräfte geben qualifizierten Unterricht für Schüler, aber auch für Studenten und Erwachsene besonders in

- **Mathematik, Physik, Chemie, Latein,**
- **Deutsch, Englisch, Französisch, Alt-Griechisch**  
(Andere Fächer auf Anfrage.)

**Telefon: 826 38 47** eMail: buettner.schule@t-online.de  
**www.buettner-schule-online.de**

## Erfolg mit Sprachen

- Einzelunterricht in allen Sprachen
- Gruppenkurse mit Durchführungsgarantie
- Berlitz 55plus – Gruppenkurse für Senioren
- Intensivkurse, z. B. Total Immersion®
- Berlitz Language Professional™
- Berufsbezogene Programme & Firmenservice
- Sprachkurse & Camps für Kids & Teens

**Rufen Sie uns einfach an.**  
**Wir beraten Sie gerne!**

**www.berlitz.de**



Berlin • Ku'damm 203 • Tel. 030/3 23 90 47

38

43

**Bibliotheken**

- 1 Adolf-Reichwein-Bibliothek**  
Stadtteilbibliothek  
Berkaer Platz 1  
14199 Berlin  
Tel. Erwachsenenbereich:  
030 02922391  
Tel. Kinderbereich:  
030 902922392  
Fax: 030 902922391
- Öffnungszeiten:  
Erwachsenenbereich:  
Mo., Mi., Fr. 14.00 – 19.00 Uhr
- Kinderbereich  
Di., Do. 12.00 – 17.00 Uhr  
Mi. 14.00 – 19.00 Uhr  
(in den Ferien Mi. geschlossen)

- 2 Stadtteilbibliothek Neuwendend**  
Westendallee 45  
14052 Berlin  
Tel.: 030 902927803  
Fax: 030 902927878
- Öffnungszeiten:  
Mo., Mi., Fr. 13.00 – 19.00 Uhr  
Di., Do. 12.00 – 17.00 Uhr

**Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen**

- 3 Abenteuerspielplatz**  
(Deutsche Schreiberjugend  
Landesverband Berlin e.V.)  
14197 Berlin  
Sodener Straße 29  
Tel.: 030 8241034
- Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Do., Fr., Sa.  
Sommer 12.00 – 19.00 Uhr  
Winter 11.00 – 18.00 Uhr
- 4 Jugendfreizeitheim am Grunewaldsee**  
(Pfadfinder)  
Eichhörnchensteig 3  
14193 Berlin  
Tel.: 030 8261317
- 5 Jugendfreizeitheim Plöner Straße**  
Plöner Str. 4 – 18  
14193 Berlin  
Tel. & Fax: 030 902922595  
jfh.ploenerstr@arcor.de
- Öffnungszeiten:  
Mo., Do., Sa. 10.00 – 18.00 Uhr  
Di., Mi., Fr. 11.00 – 19.00 Uhr

- 6 Kinder und Jugendfreizeit-**  
**zentrum im Rudolf-Mosse-Stift**  
Rudolf-Mosse-Str. 11  
14197 Berlin  
Tel.: 030 89724720  
Fax: 030 89724719  
kjfz-mossestift@arcor.de  
www.kjfz-mossestift.de
- Öffnungszeiten:  
Di., Mi., Fr. 13.00 – 20.00 Uhr  
Do. 13.00 – 19.00 Uhr  
Sa. 15.00 – 21.00 Uhr

**Musikschulen**

- 7 Geschäftsstelle**  
Berkaer Platz 1  
14199 Berlin  
Tel.: 030 902915514  
Fax: 030 902915511  
musikschule@ba-cw.  
verwalt-berlin.de

**Schulen**

- 8 Berlin British School**  
Lower, Middle + Upper School  
Dickensweg 17–19, 14055 Berlin  
Tel.: 030 35109190, Fax: -199  
bbs-enz@t-online.de  
www.berlinbritishschool.de
- 9 Touro College Berlin**  
Campus am Rupenhorn  
Am Rupenhorn 5, 14055 Berlin  
Tel.: 030 3006860, Fax: 30068639  
info@touroberlin.de  
www.touroberlin.de



## Mit fachmännischer Kinderbetreuung gelingt die Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Eine qualifizierte zeitlich angepasste Kinderbetreuung ist sicherlich die größte Hilfe im Alltag zwischen Beruf und Familie. Während das Thema in vielen europäischen Nachbarländern nicht einmal Grund zur Diskussion bietet, ist die Situation in Deutschland noch immer mitunter heikel. Das liegt zum einen natürlich an der politisch ausgiebig diskutierten Tatsache, dass in Deutschland viel zu wenig Betreuungsplätze für unter dreijährige Kinder zur Verfügung stehen.

Eine Möglichkeit ist eine Tagesmutter, die sich um das Kleinkind kümmert. Eine Tagespflegeperson mit pädagogischer Qualifikation sorgt dabei für das Wohl von bis zu fünf Kindern. Durch die kleinen Gruppen entsteht eine sehr familiäre Atmosphäre, die sich positiv auf die Entwicklung des Kindes auswirkt. Diese Tagespflege bietet außerdem noch einige andere nicht von der Hand zu weisende Vorteile gegenüber der Betreuung in einer Kita: Die Kinder werden individuell gefördert und die Betreuung kann zeitlich sehr viel flexibler gestaltet werden.

In Frankreich und Skandinavien ticken die Menschen bei diesem Thema zum Beispiel ganz anders: Dort wird die Kindererziehung von jeher als Sache des Staates angesehen. Da ist es natürlich kaum verwunderlich, dass für ausreichende Betreuungsplätze gesorgt ist und es für die französischen Mütter selbstverständlich ist, so früh wie möglich nach der Geburt ihres Kindes wieder in den Beruf zurückzukehren. Doch auch Deutschland zieht im Zuge der demographischen Entwicklung allmählich nach: Ab 2013 haben Eltern in Deutschland einen gesetzlichen Anspruch auf einen Betreuungsplatz für Kinder

unter drei Jahren. Und es wird auch bereits ordentlich etwas dafür getan. So ist die Zahl der angebotenen Plätze von 2007 auf 2008 bereits um 12,4 Prozent gestiegen.

Nicht nur für Kinder unter drei Jahren hat sich das Betreuungsangebot in den letzten Jahren immer mehr verbessert. Auch wenn es noch vor fünf Jahren die Regel war, dass Kindergärten um die Mittagszeit schlossen und die Schulglocke um ein Uhr den Unterricht endgültig beendete, bieten heute viele Einrichtungen Ganztagsangebote an. Dazu gehört zum Beispiel ein gemeinsames Mittagessen innerhalb der Kindergartengruppe oder Hilfe bei den Hausaufgaben.

Vor allem an die Frauen trägt die Frage der Kinderbetreuung vom ungenügenden Angebot abgesehen noch eine ganz andere Problematik heran. Viele Mütter haben nämlich Angst, dass ihre Berufstätigkeit ihren Kindern schaden könnte, wenn sie nicht rund um die Uhr an ihrer Seite sein können. Zudem werden Frauen, die nach der Geburt eines Kindes schnell wieder in ihren Beruf zurückkehren, oft von der Gesellschaft als schlechte Mütter abgestempelt. Das hängt vor allem mit dem Bild der aufopfernden Hausfrau und Mutter zusammen, das in Deutschland noch immer das Verständnis von Familie prägt. Forscher haben allerdings herausgefunden, dass nicht die Quantität der Eltern-Kind Beziehung ausschlaggebend ist, sondern die Qualität. Wichtig ist also in erster Linie ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Kind und Eltern. Das Kind muss das Gefühl haben, mit seinen Sorgen und Ängsten jederzeit zu seiner Mutter oder seinem Vater kommen zu können.

**Allgemeinmedizin**

**1 Gemeinschaftspraxis Kaiserdamm**  
Kaiserdamm 20, 14057 Berlin  
Tel.: 030 3026252 oder 3213007  
Fax: 030 3010398820  
www.gemeinschaftspraxis-kaiserdamm.de

**Apotheken**

**2 Cäcilien-Apotheke**  
Inhaberin S Farah  
Holtzendorfstr. 16, 14057 Berlin  
Tel.: 030 3238140  
Fax: 030 32764998  
Wir beraten Sie gern!

**3 Leibniz-Apotheke**  
Kantstraße 130 b  
10625 Berlin  
Tel.: 030 3138000  
info@leibnizapotheke.com  
www.leibnizapotheke.com

**4 Stern Apotheke**  
Kantstraße 107  
10627 Berlin  
Tel.: 030 3243321  
Fax: 030 3233304  
www.stern-apotheke-berlin.de

**Augenheilkunde**

**5 Augenarztpraxis Jan Jerrentrup**  
Berkaer Str. 30, 14193 Berlin  
Kontaktlinsen – Sehschule  
Gefäßanalyse  
Tel.: 030 8255051  
www.janjerrentrup.de

**Ergotherapie**

**6 Praxis für Ergotherapie und Soziales Coaching**  
Sibylle Kerkow  
Hildegardstr. 25, 10715 Berlin  
Tel.: 030 85075786  
www.ergotherapie-kerkow.de

**Logopädie**

**7 Logopädische Praxis am Roseneck**  
Anna Lancelle (Logopädin,  
Dipl. - Psychologin, Mediatorin)  
Hohenzollerndamm 111  
14199 Berlin  
Tel.: 030 8264864

**Wir sind für Sie da!**

**Gemeinschaftspraxis Kaiserdamm**  
www.gemeinschaftspraxis-kaiserdamm.de

**Fachärzte für Innere Medizin  
Hausärztliche Versorgung  
Kaiserdamm 20 · 14057 Berlin**

**Dr. med. Hans-Jürgen Schulze**  
Anti-Aging - Orthomolekulare Medizin

**Dr. med. Dirk Kampe**  
Spezialgebiet Gefäßkrankungen

**Dipl.-Med. Andreas Valentin**  
Schwerpunkt Ernährungsberatung  
und Zuckerekrankungen

**Dr. med. Claus-Michael Richter**  
Spezialgebiet Bluthochdruck  
und Nierenerkrankungen

**Montag bis Freitag 08:00 bis 19:30 Uhr  
Samstag 10:00 bis 12:00 Uhr**  
Donnerstag von 12:00 bis 14:00 Uhr keine Sprechstunde

Telefon (030) 302 62 52 oder (030) 321 30 07  
Telefax (030) 301 03 98 820



**praxis für ergotherapie  
und soziales coaching**

**sibylle kerkow**  
hildegardstraße 25  
(nahe bundesplatz)  
10715 berlin  
fon: 030 / 85 07 57 86  
fax: 030 / 85 10 37 03  
praxis@ergotherapie-kerkow.de  
www.ergotherapie-kerkow.de

**spezialisierungen:**

- psychomotorik – affolter –  
perfetti – feldenkrais –
- schulter- / handbehandlungen
- rehabilitation
- überleitung in ambulante /  
stationäre rehabilitation
- einzel- /gruppentherapie
- seminare, vorträge und  
unterricht
- mediation
- bindungsenergetik

**Ihre Gesundheit  
liegt uns am Herzen**



**Stern Apotheke**

Stern Apotheke  
Kantstraße 107  
10627 Berlin

Telefon 030.3243321  
Telefax 030.3233304  
www.stern-apotheke-berlin.de



**Leibniz-Apotheke**

Kantstraße 130b /  
Ecke Leibnizstr.  
10625 Berlin  
Tel. 313 8000  
Fax 31 80 67 30  
www.leibnizapotheke.com  
info@leibnizapotheke.com

**Unsere Leistungen:**

- Kundenkarte mit 5% Rabatt auf alle nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel
- Jahresaufstellung für Finanzamt und Krankenkasse
- Lieferung frei Haus (während der Geschäftszeiten)

**Service rund um Ihre Gesundheit**

**Mund-, Kiefer-,  
Gesichtschirurgie**

8 PD Dr. Dr. med. Frank Soost  
Dr. Dr. med. Peter Meister  
Ilsenburger Str. 15, 10589 Berlin  
Tel.: 030 34503450  
Fax: 030 34503447  
www.dietagesklinik.de

**Naturheilkunde**

9 Naturheilpraxis Gertraud Busam  
Landshuter Str. 1, 10779 Berlin  
Tel.: 030 2135513  
Handy: 0160 1527804  
mail@naturheilpraxis-busam.de  
www.naturheilpraxis-busam.de

**Orthopädie**

10 Kramm  
Orthopädische Maßschuhe –  
Einlagen  
Schlüterstraße 28, 10629 Berlin  
Tel.: 030 3243964  
Fax: 030 31004808

**Tierärzte**

10 11 Rainer Gotthardt prakt. Tierarzt  
Winkler Str. 21, 14193 Berlin  
Tel.: 030 8912524  
Mo. – Sa. 10.00 – 11.00 Uhr  
Mo. – Fr. außer Mi. 17.00 – 19.00 Uhr  
gerne nach Vereinbarung

12 Dr. F. Hannes, Dr. G. Raila  
Tierärztinnen  
am Bundesplatz  
Detmolder Str. 3  
10715 Berlin  
Tel.: 030 8532087

13 Tierarztpraxis,  
Tierzahnheilkunde  
Dr. Teresa Lankes, Dr. Helmut Rux  
Knobelsdorffstr. 17  
14058 Berlin  
Tel.: 030 3228606

**Zahnärzte**

14 Zahnärztliche Praxis am Lietzensee  
Dr. med. dent. Winfried Walzer  
Lietzenseeufer 2, 14057 Berlin  
Tel.: 030 30301410  
praxis@drwalzer.de  
www.drwalzer.de

8



**DIE TAGESKLINIK**  
Ilsenburger Str. 15  
10589 Berlin  
Tel. 34 50 34 50  
Fax 34 50 34 47  
U7, Bus 126, 227, 340  
bis Mierendorffplatz

**TAGESKLINIK**  
in der Ilsenburger Str. 15 GmbH  
Priv.-Doz. Dr. Dr. med. F. Soost  
Dr. Dr. med. P. Meister  
Dr. med. G. Bethke  
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie  
Plastische Operationen  
Implantologie • Ästhetische Zahnheilkunde  
Spezialprechstunde Mundschleimhautrekrankungen

14

**Ihre Zahnärztliche Praxis am Lietzensee**  
**Dr. med. dent. Winfried Walzer**

- Implantologie
- Implantatprothetik
- Kosmetische Zahnbehandlung

Lietzenseeufer 2  
(gegenüber dem Hotel Seehof)  
14057 Berlin  
Fon: (030) 30301410 praxis@drwalzer.de  
Fax: (030) 30301412 www.drwalzer.de



## Mit Pillen gegen Stress?

Viele Jobs sind heutzutage mit einem sehr hohen Stresslevel verbunden. Egal ob Führungsperson oder normaler Arbeitnehmer, viele Menschen stehen häufig unter einem nicht mehr endenden Erfolgsdruck, können nicht mehr richtig abschalten und leiden nicht selten unter Burnout-Erscheinungen. Bei vielen Jobs ist ein Dauerlächeln und gute Laune außerdem eine Grundvoraussetzung. Auch mal krank, müde oder gestresst sein? Absolutes No-Go.

Angesichts dieses enorm hohen Drucks im Alltag steigt die Bereitschaft der deutschen Bevölkerung, sich mit Medikamenten durch den Bürotag zu puschen, zeigt eine DAK-Studie. Dabei gaben zwanzig Prozent der Befragten an, die Risiken einer Medikamenteneinnahme geringer einzuschätzen als ihren Nutzen. Rund fünf Prozent gaben an, tatsächlich schon einmal Medikamente eingenommen zu haben, ohne dass eine medizinische Notwendigkeit bestanden hätte. Am ehesten werden dabei Pillen eingenommen, die eigentlich gegen Demenz helfen sollen oder für Kinder mit einem Aufmerksamkeitsdefizit zugelassen wurden.

Experten sehen in dieser Entwicklung vor allem eine erschreckende Prognose für die Zukunft. Es ist relativ einfach, auch ohne Rezept an die betreffenden Mittel zu gelangen. Somit könnte sich Doping in den nächsten Jahren zu einem gesellschaftlich weit verbreiteten Mittel etablieren, um im Arbeitsalltag bestehen zu können. Dabei ist bei vielen der betreffenden Medikamente noch nicht einmal erwiesen, ob sie auf gesunde Menschen überhaupt eine Wirkung haben, und zwar im negativen wie im positiven Sinne. Bisher ist Doping außerdem zwar im Sport verboten, nicht aber im Alltag oder am Arbeitsplatz.





Natürlich mit der BVG unterwegs:

**Grüne Welle: Gelb fährt vor ...**

[www.BVG.de](http://www.BVG.de) - Call Center (030) 19 44 9

Es lebe Berlin. **BVG**

## Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf



**BVG** Verkaufsstellen

Es lebe Berlin. **BVG**

**Apotheken**

- 1 **Roseneck Apotheke**  
Hohenzollerndamm 88  
14199 Berlin  
Tel.: 030 89502546  
Fax: 030 59502547  
www.roseneckapotheke.de

**Ergotherapie**

- 2 **Praxis für Ergotherapie**  
Ursula Thiesen  
Clausewitzstr. 2, 10629 Berlin  
Tel. & Fax: 030 88677204  
www.ergotherapie-  
thiesen-berlin.de

**Kieferorthopädie**

- 3 **Praxis für Kieferorthopädie**  
Fach Zahnärzte u. Master of Science  
Dr. M. Sc. Can, M. Sc. Simon Can  
Köpenicker Landstraße 256  
12437 Berlin  
Tel. & Fax: 030 5329096

1   
Inh. Katrin Peter  
Hohenzollerndamm 88 14199 Berlin  
Tel: 030/ 89 50 25 46 Fax: 030/ 89 50 25 47  
www.roseneck-apotheke.de

2   
**Praxis für Ergotherapie**  
Ursula Thiesen  
Pädiatrie + Neurologie + Hausbehandlung  
  
www.ergotherapie-thiesen-berlin.de  
  
Clausewitzstraße 2, 10629 Berlin  
Telefon/Telefax: 030/88 67 72 04  
E-Mail: kontakt@ergotherapie-thiesen-berlin.de

3   
**ÄSTHETISCHE KIEFERORTHOPÄDIE**  
FÜR ERWACHSENE UND KINDER  
Praxis für Kieferorthopädie • Fach Zahnärzte und Master of Science (GB)  
Dr. S. CAN, M. Sc. • SIMON CAN, M. Sc.  
• Invisalignbehandlung (Zahnkorrektur ohne Metallspange)  
• Lingualbehandlung (unsichtbare Zahnkorrektur)  
• Damon-System (selbstregulierende Zahnkorrektur)  
• Keramikbrackets • Funktionskieferorthopädie, Bionatortherapie  
• Mikroimplantate • Sportmundschutzgeräte  
Schöne Zähne für jedes Alter  
Standort City • Minnekess 3 • 10719 Berlin (U-Bhf. Kottbusdamm) • Tel: 8821251  
Standort Süd • Köpenicker Landstr. 256 • 12437 Berlin-Treptow (U-Bhf. Baumschuldenweg) • Tel: 5329096

  
**Vertrauen schaffen durch**  
**Informationen – zum Wohle**  
**der Patienten**  
  
**Ihr Einblick in die**  
**Kliniken Deutschlands**  
  
[www.klinikinfo.de](http://www.klinikinfo.de)



## Schlank und fit ohne unnötigen Stress

Die große Werbetafel am Straßenrand bewirbt einen neuen Joghurt mit den perfekten Maßen eines schlanken Modells. In der Fernsehwerbung geben sich gestylte Stars die Klinke in die Hand. Und um die Ecke hat schon wieder ein Figurstudio eröffnet. In kaum einer Gesellschaft war der Druck, einem gewissen Schönheitsideal zu entsprechen, so allgegenwärtig wie heute. Um mit diesen Anforderungen noch mithalten zu können, stürzen sich viele Menschen von einer Diät zur nächsten – meist mit ernüchternden Ergebnissen.

Denn wer nach einer strikten Diät in wenigen Wochen viele Kilos verlieren will, setzt seinen Körper und seine Psyche unter einen enormen Druck. Da ist es nicht verwunderlich, wenn die Frustration über ausbleibende Ergebnisse nach ein oder zwei Wochen dazu führt, dass die Diät wieder abgebrochen wird. Dabei ist der Weg zur Wunschfigur keine Hexerei, sondern mit viel weniger Aufwand verbunden, als mancher denken mag.

Den Erfolg bringt eine ausgewogene Ernährung. Und auch der Kopf isst mit: Die Pfunde purzeln, wenn man mit Genuss isst und sich Zeit nimmt, statt hektisch einen Mikrowellensnack vor dem Fernseher hinunterzuschlingen.

Das Fleisch nur in Maßen genossen werden sollte und Fisch einmal die Woche Pflicht ist, weiß jeder. Der wichtigste Bestandteil der täglichen Ernährung sollten Getreideprodukte wie Nudeln, Reis und Brot sein. Auch Kartoffel enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, dafür aber fast kein Fett. Ideal ist eine Kombination aus Getreideprodukten und schonend zubereitetem Gemüse für das Mittag- oder Abendessen. Wer sein Gemüse gart statt es zu kochen oder zu braten, stellt sicher, dass die wertvollen Bestandteile nicht verloren gehen. Eine andere Möglichkeit ist, den Sud von gekochtem Gemüse mit in das Gericht einzubinden.

Gerade beim Abnehmen ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Eineinhalb Liter Wasser oder Früchtetee am Tag sorgen für einen ausreichenden Flüssigkeitshaushalt und machen die Fettverbrennung zum Kinderspiel. Vorsicht ist allerdings bei sogenannten Softdrinks wie Limo oder Eistee geboten. Diese enthalten nämlich viel versteckten Zucker und somit auch Kalorien.

Beim Abnehmen spielt allerdings nicht nur eine ausgewogene Ernährung eine Rolle. Viele Menschen unterschätzen, welche große Rolle der Spaß am Essen spielt. Denn ein in Ruhe genossenes Mittagessen macht Sie viel zufriedener als ein schnell zubereitetes Mikrowellengericht, das Sie zwischen Tür und Angel zu sich nehmen. Außerdem werden Sie sich viel gesättigter fühlen und weniger schnell zur nächsten Zwischenmahlzeit greifen.





- Kliniken**
- 4 **Friedrich Bodelschwingh-Klinik**  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Landhausstraße 33-35  
Tel.: 030 54727777  
www.FvBKlinik-Berlin.de
  - 5 **Gemeindepsychiatrischer Verbund und Altenhilfe gGmbH**  
Herzbergstraße 79  
10365 Berlin  
Tel.: 030 54722500  
Fax: 030 54722126

## Gesunde Ernährung bei Kindern: Der richtige Mix beim Pausenbrot

Eine gesunde Ernährung spielt in keiner Lebensphase eine so zentrale Rolle wie im Kindesalter. Hochwertige Lebensmittel tragen dazu bei, dass ein Kind sich geistig und körperlich optimal entwickeln kann.

Besonders wichtig ist eine optimale Versorgung mit Nährstoffen in der Schule, die an den kindlichen Organismus hohe Anforderungen stellt. Schüler, die regelmäßig ein ausgewogenes Frühstück zu sich nehmen, arbeiten in der Schule konzentrierter mit und sind ausdauernder. Viel Wert sollte auch auf das richtige Pausenbrot gelegt werden, um im langen Schulalltag den Energiehaushalt des Kindes wieder aufzufüllen.

Der ideale Pausensnack ist dabei rohes Gemüse, Obst, Joghurt und gesundes Vollkornbrot, das ist kein Geheimnis. Allerdings muss die gesunde Rohkost dem Kind auch schmackhaft gemacht werden, damit es das Pausenbrot nicht regelmäßig wieder mit nach Hause bringt.

Die goldene Regel lautet hier: für Abwechslung sorgen! Gemüse und Obst können zum Beispiel auf kleinen Spießchen präsentiert, der Pausen-Apfel als Geschenk verpackt werden. Es muss ja auch nicht immer ein belegtes Brot sein – in einer entsprechenden Dose aufbewahrt, eignet sich auch weißer Joghurt oder Quark mit vielen bunten Früchten optimal als Pausensnack.

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

**GPVA**  
Gemeindepsychiatrischer Verbund und Altenhilfe gGmbH der v. Bodelschwingschen Anstalten Bethel

**Bethel**

**Angebot für die Patienten**

**Das moderne Haus bietet**

- 4 Stationen mit 100 Betten (Ein- und Zweibettzimmer)
- eine Tagesklinik mit 20 Plätzen
- eine Institutsambulanz

**Behandlungsschwerpunkte**

- Depression
- Schizophrenie
- alterspsychiatrische Erkrankungen wie Demenz
- Abhängigkeitserkrankungen
- Gedächtnisprechstunde

**Friedrich von Bodelschwingh-Klinik**

Landhausstraße 33 – 35 · 10717 Berlin · www.fvbk.de · Zentrale: Telefon (030) 54 72-77 77

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

**Spitzenmedizin in Psychiatrie und Psychotherapie**  
Vollversorgung für Wilmersdorf-Charlottenburg

**Angebot für die Patienten**

**Das moderne Haus bietet**

- 4 Stationen mit 100 Betten (Ein- und Zweibettzimmer)
- eine Tagesklinik mit 20 Plätzen
- großzügige Therapieräume
- eine Institutsambulanz

**Hier finden Sie uns:**  
Landhausstr. 33–35 (Nähe Güntzelstraße)  
10717 Berlin  
www.FvBKlinik-Berlin.de

**Ärztlicher Direktor:**  
Prof. Dr. Friedel M. Reischies  
Zentrale: Telefon (030) 54 72 – 77 77  
Sekretariat: Telefon (030) 54 72 – 7901

**Zu den Behandlungsschwerpunkten gehören**

- Depression
- Schizophrenie
- alterspsychiatrische Erkrankungen wie Demenz – mit Gedächtnisprechstunde
- Abhängigkeitserkrankungen

**Barbara von Renthe-Fink-Haus**  
Wohnen und Pflege im Alter

**Gemeinsam und geborgen in familiärer Atmosphäre**  
Ganzheitliche Betreuung in Wilmersdorf-Charlottenburg

**Angebot für die Bewohnerinnen und Bewohner**

- idyllisch wohnen in einer grünen Oase zentral in Wilmersdorf
- ruhig gelegene Ein- und Zwei-Bett-Zimmer, teilweise mit Balkon zum sonnigen Innenhof
- ganzheitliche Bezugspflege für alle Pflegestufen
- gemeinsame Alltagsgestaltung (Ausflüge, Feste, Gymnastikkurse, Gedächtnistraining)
- Seelsorge und Gottesdienste
- medizinische Versorgung bei freier Arztwahl
- Ärztliche Hausbesuche und Rufbereitschaft rund um die Uhr

**Hier finden Sie uns:**  
Bundesallee 33, 10717 Berlin  
Telefon: 8 60 06 – 0  
Fax: 8 60 06 – 170  
www.bvrf.de

**Das Barbara von Renthe-Fink-Haus kann täglich besichtigt werden.**  
Ansprechpartnerin  
Frau Jutta Hahn:  
Telefon (030) 8 60 06 – 106  
oder j.hahn@bvrf.de.

## Krankenhäuser

- 6 Sankt Gertrauden-Krankenhaus GmbH  
Paretzer Str. 12, 10713 Berlin  
Tel.: 030 82722460  
Fax: 030 82722166  
www.sankt-gertrauden.de

6



## SANKT GERTRAUDEN KRANKENHAUS





BRUST ZENTRUM CITY  
SGK-Behandlungszentrum  
am Sankt-Gertrauden-Krankenhaus

SGK-Behandlungszentrum  
und ambulantes OP-Zentrum  
am Sankt-Gertrauden-Krankenhaus



AMBULANTES  
REHABILITATIONSZENTRUM  
AM SANKT GERTRAUDEN-KRANKENHAUS  
10713 BERLIN

- Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Allgemeine und Viszerale Chirurgie
- Unfall- und Wiederherstellungschirurgie
- Neurochirurgie
- Innere Medizin – Kardiologie
- Innere Medizin – Gastroenterologie
- Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
- Plastische Gesichts- und Halschirurgie

- Augenheilkunde
- Anästhesie und Intensivmedizin
- Röntgenabteilung
- Labor
- Institut für Pathologie
- Kopfschmerz-Zentrum
- Ambulante Geriatrische Rehabilitation
- Ambulante Neurologische Rehabilitation



KTQ  
Kliniken  
Tübingen  
Klinik für  
Kardiologie  
und  
Koronarinterventionen



pro  
Cum  
Cert

**Sankt Gertrauden-Krankenhaus GmbH**  
 Paretzer Straße 11-12 • 10713 Berlin-Wilmersdorf  
 Tel.: 030/8272-0 • Fax: 030/8272-2166  
 info@sankt-gertrauden.de • www.sankt-gertrauden.de

## Vom wichtigen Reflex zur Epidemie des 21. Jahrhunderts

Früher ein überlebenswichtiger Reflex, heute ein Zustand, der uns das Leben schwer macht: Stress ist in der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts Volkskrankheit Nummer eins. Allein in Deutschland sollen rund zwei Millionen erwerbstätige Menschen unter Gesundheits-schäden leiden, die durch Dauerstress verursacht werden.

Stress kann sich durch vielseitige Symptome äußern. Als unmittelbare Folge erhöht sich der Herzschlag und die Atmung, die Muskeln spannen sich an und das Gehirn befindet sich in höchster Alarmbereitschaft. Dieser Zustand der Alarmbereitschaft war für unsere frühen Vorfahren überlebenswichtig, wenn sie sich plötzlich in einer lebensbedrohlichen Situation befanden und nur auf zwei verschiedene Arten reagieren konnten: mit Flucht oder Kampf.

So sinnvoll die Stressreaktionen des menschlichen Körpers also in früheren Zeiten war, so unerwünscht und gesundheitsschädigend können sie heute sein. Denn den meisten stressbetonten Situationen können wir heute nicht mehr mit Weglaufen begegnen. Dadurch fehlt uns der natürliche Ausgleich durch Bewegung und der Körper kann die freigesetzten Stresshormone nicht mehr abbauen. Als Folge ist der Bluthochdruck ständig erhöht und das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt steigt ebenso wie die allgemeine Infektionsanfälligkeit. Chronischer Stress wirkt sich zudem negativ auf die Psyche aus und führt zu Zuständen ständiger Erschöpfung oder Depressionen.

Wie nun kann man diesem Teufelskreis am ehesten entgehen? Die wirkungsvollste Methode zum Stressabbau ist der Ausgleich durch Bewegung. Sport baut die Stresshormone ab und setzt zugleich Glückshormone frei, die wesentlich zur Entspannung des Körpers beitragen. Für welche Art von Sport Sie sich dabei entscheiden, hängt ganz von Ihren persönlichen Vorlieben ab: Meist reicht es bereits, eine Runde mit dem Hund um den Block zu drehen. Auch Ausdauersportarten wie Joggen oder Schwimmen haben sich als Gegenpol zum Dauerstress bewährt.

Einige Experten sind der Meinung, dass Frauen besser mit Dauerstress umgehen können als Männer. Das liege daran, dass Frauen kommunikativer sind und mehr Zeit in den Aufbau eines sozialen Netzwerks investieren. Was könnte auch besser entspannen als ein netter Abend mit Freunden oder ein reinigendes Gespräch mit einer Vertrauensperson? Kommunikation ist ein wichtiges Mittel zur Stressbewältigung, das ist mittlerweile eine bewiesene Tatsache.

Wer sich einmal über das eigene Reaktionsschema in einer stressbetonten Situation Gedanken macht, kann den besseren psychischen Umgang mit Stress auch erlernen. Dazu sollten Sie sich Gedanken darüber machen, welches Ereignis von Ihnen als stressig und bedrückend empfunden wird und wie Sie darauf reagiert haben. Auf diese Weise können Sie in Zukunft gezielt gegen das Handlungsschema agieren und sich Schritt für Schritt mehr Gelassenheit antrainieren.



## Pflegedienste

- 7 Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
Ambulanter Pflegedienst  
Soorstraße 76  
14050 Berlin  
Tel.: 030 34396990  
www.juh-bb.de

## Geistige Fitness in jedem Alter leicht gemacht

Geistige Fitness in jedem Alter ist keine Kunst, sondern gelingt bereits mit vier einfachen Tricks, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen.

### 1. Intelligentes Essen

Von jedem Verfechter gesunden Essens verpönt, doch für das Gehirn unverzichtbar: Zucker! Das soll nun aber nicht heißen, dass Sie sich vor jedem wichtigen Meeting eine Tafel Schokolade gönnen sollten. Süßes liefert zwar sehr schnell Energie für das Gehirn, wirkt dafür allerdings nur vorübergehend. Besser geeignet als Fitmacher fürs Gehirn sind daher Vollkornprodukte, ungeschältes Obst oder auch Hülsenfrüchte, da sie den Zuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen, dafür aber umso länger Energie zur Verfügung stellen.

### 2. Das Nickerchen zwischendurch

Neueste Studien haben gezeigt, dass sich ein kleines Nickerchen zwischendurch positiv auf das Gedächtnis und das Denkvermögen auswirkt. Schon durch eine sechsminütige Kurzschlafperiode steigert sich die Gedächtnisleistung merklich. Allerdings können ein paar Minuten Dösen auf dem Sofa eine richtige Tiefschlafphase nicht ersetzen. Denn dabei verfestigt sich neu Gelerntes am besten im Gehirn.

### 3. Kreuzwörter, Sudoku & Co

Leider ist es mit dem richtigen Essen und viel Schlaf dann aber doch nicht getan. Um fit zu bleiben, benötigt das Gedächtnis Training wie jeder andere Muskel des Körpers auch. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wenn Sie sich nur zehn Minuten pro Tag Zeit nehmen, um ein Kreuzwörter oder ein Sudoku zu lösen, haben Sie Ihrem Denkapparat bereits viel Gutes getan. Ebenfalls anregend für die grauen Zellen ist Lesen, egal ob es sich um die Tageszeitung oder ein gutes Buch handelt.

### 4. Aufbruch ins Ungewisse


Der ärgste Feind eines wachen Geistes ist die Routine. Denn nur wer sich an neue Aufgaben und Denkweisen heranwagt, bleibt geistig fit. Bekannte Muster reizen das Gehirn nämlich bald nicht mehr. Diesen Grundsatz kann man meist schon mit ganz einfachen Mitteln umsetzen, zum Beispiel, wenn man die Lösung eines Kreuzwörter rückt rückwärts einträgt. Neuland wagen bedeutet aber auch, sich auf fremdes Gedankengut einzulassen: Gespräche und Diskussionen fördern ebenfalls die geistige Fitness.



7

## Der Ambulante Pflegedienst der Johanniter. Immer für Sie da!

Die Johanniter helfen, wenn häusliche Pflege gebraucht wird. Mit viel Sachverstand, viel Erfahrung und vor allem mit viel Liebe.

Servicenummer:  0800 5642664 (gebührenfrei)

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
Ambulanter Pflegedienst  
Soorstraße 76, 14050 Berlin  
www.juh-bb.de

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



## Augenheilkunde

- 1 Gesundheitszentrum  
Villa am Roseneck  
Dr. med. Kirk Nordwald  
Facharzt für Augenheilkunde  
Hohenzollerndamm 104  
Tel.: 030 89746171

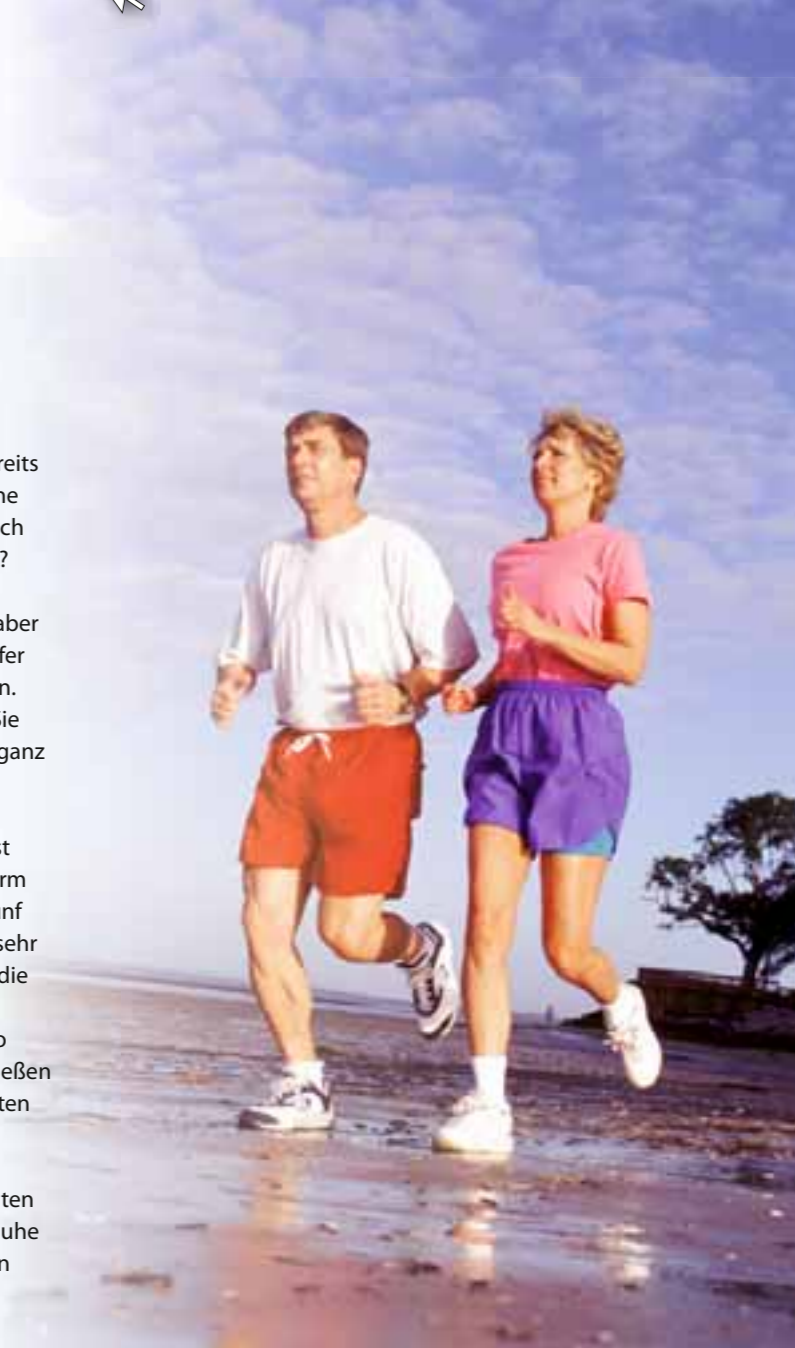
## Tipps und Tricks für gesundes Jogging

Laufen ist eine der beliebtesten Sportarten schlechthin – und das bereits seit vielen Jahren. Das ist auch kein Wunder, schließlich ist Joggen eine der wenigen Sportarten, die man nicht erst lernen muss. Man zieht sich einfach ein paar Schuhe und eine Sporthose an und los geht's – oder?

Tatsächlich ist Joggen eine hervorragende Art, um sich fit zu halten, aber auch mit einem relativ hohen Verletzungsrisiko verbunden. Viele Läufer leiden zum Beispiel unter Schäden an Bändern, Sehnen und Gelenken. Das sollte Sie allerdings keinesfalls vom Sport abhalten, denn wenn Sie einige einfache Grundregeln beachten, vermeiden Sie Verletzungen ganz spielend.

Egal, welcher Sportart Sie nachgehen, sich gründlich aufzuwärmen ist immer ein Muss. Das gilt jedoch insbesondere für das Laufen. Um warm zu werden, empfehlen sich Dehnübungen vor dem Start und etwa fünf Minuten lang ruhiges Gehen, bis es richtig los geht. Es ist außerdem sehr wichtig, sich am Anfang nicht gleich zu viel zuzumuten. Steigern Sie die Strecke und das Tempo nur allmählich. Außerdem gilt der Grundsatz: Wer sich beim Joggen noch unterhalten kann, hat das richtige Tempo gefunden. Sollte es Ihnen an einem Gesprächspartner mangeln, schließen Sie sich am Besten einer Jogginggruppe an – viele Fitnessstudios bieten diese Möglichkeit bereits an.

Die richtige Kleidung ist das A und O. Auf das richtige Schuhwerk sollten Sie besonders Wert legen, um Verletzungen zu meiden. Gute Laufschuhe schützen Bänder und Sehnen auch auf unebenem Terrain oder harten Asphaltstraßen. Atmungsaktive Kleidung verhindert, dass Ihr Körper auskühlt.



1



**PRIVATE AUGENARZTPRAXIS**  
im Gesundheitszentrum „Villa am Roseneck“  
www.augen-roseneck.de | Dr. med. Kirk Nordwald

- Umfassende Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Erwachsene, Schiel diagnostik, Sehschule, Orthoptik
- Vorsorge und Behandlung bei grauem u. grünem Star (Glaukomdiagnostik, Laserbehandlung des Glaukoms mittels modernster SLT-Lasertherapie)
- Seriöse Beratung und Durchführung von Laser-Fehlsichtigkeitskorrekturen (Femto-LASIK, LASEK/PRK)
- bei angeborener Hornhautschwäche (Keratokonus) Stabilisierungsbildung mittels CE-zert. UV-Hornhautversteifung (Crosslinking)
- Schlupflidkorrekturen/Lidstraffungen
- Flug- und Führerscheingutachten, Einstellungsgutachten

**DR. MED. KIRK NORDWALD**  
Hohenzollerndamm 104 | 14199 Berlin-Dahlem  
Tel. 030. 89 74 61 71 | Fax 030. 89 74 61 72  
mail: info@augen-roseneck.de | www.augen-roseneck.de



### Tipps für Winter-Jogger

- Im Winter ist es besonders wichtig, sich gut aufzuwärmen. Daher ist es sinnvoll, sich in der kalten Jahreszeit circa zehn Minuten länger als sonst aufzuwärmen.
- Damit Sie bei glattem oder matschigem Untergrund nicht ausrutschen, sind gute Schuhe wichtiger denn je.
- Lassen Sie es im Winter ruhig etwas ruhiger angehen. Selbst die Profis stecken zu dieser Jahreszeit bei ihrem Training zurück, um ihre Gesundheit nicht unnötig zu belasten.

### Tipps für Sommer-Jogger

- Trainieren Sie vormittags oder abends. In diesen Stunden ist die Hitze nicht so extrem und belastet den Kreislauf weniger.
- Ausreichend trinken ist im Sommer besonders wichtig. Beim Sport schwitzen Sie viel und verlieren dadurch reichlich Flüssigkeit. Daher sollten Sie vor und nach dem Laufen Wasser, Tees oder Saftschorlen zu sich nehmen.
- Auch beim Laufen dürfen Sie nicht den Sonnenschutz vergessen. Da Sie oft der direkten Sonne ausgesetzt sind, ist Sonnencreme unverzichtbar.

**Forum für Senioren**

1 **Vivantes Forum für Senioren GmbH**  
Hauptstadtpflege Haus  
Jungfernheide  
Schweigigerweg 2-12  
Tel.: 030 36702330103  
www.vivantes.de

**Pflegedienste**

2 **Ambulante Pflege ämuna**  
Kaiser-Friedrich-Str. 34  
10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 36407050  
Fax: 030 36407051  
www.aemuna.de

3 **Hauskrankenpflege Regenbogen GmbH**  
Geschäftsführer  
Herr Mateus  
Schlossstraße 65, 14059 Berlin  
Tel.: 030 34706099

**Seniorenheime**

4 **LmB – Leben mit Betreuung GmbH & Co. KG**  
Seniorenresidenzen in Berlin KG  
Lichterfelder Ring 197  
12209 Berlin, Tel.: 030 710950  
www.leben-mit-betreuung.de

**Barrierefrei wohnen – was heißt das eigentlich?**

Für immer mehr Menschen stellt die barrierefreie Ausgestaltung ihrer Wohnräume eine gute Alternative zum Umzug in eine spezielle Einrichtung für Senioren und/oder Menschen mit Pflegebedarf dar. Dabei wird dafür gesorgt, dass die alltäglichen Wege begehbar bzw. befahrbar sind und die Dinge des täglichen Lebens greifbar bzw. erreichbar sind. Bedarf für eine bessere Ausleuchtung von möglichen Stolperfallen oder die sinnvolle Anbringung von Handläufen zur Verringerung unnötiger Balanceakte können schnell erkannt und umgehend behoben werden. Auch zu viel Mobiliar oder zu wenig Platz vor Waschtischen oder in der Küche können einschränken.

4

*gepflegt wohnen – unbeschwert leben*  
in Charlottenburg/Wilmersdorf

**Wir bieten individuelles Wohnen für aktive Senioren in komfortablen 1- und 2-Zimmerwohnungen.**

- parkähnlich gestaltete Gartenanlagen
- eine Hausdame ist Ansprechpartner für unsere Bewohner
- ein Notrufsystem sorgt 24 Stunden für Sicherheit in den eigenen vier Wänden
- zahlreiche, frei wählbare Serviceleistungen
- zahlreiche Unterhaltungsangebote innerhalb und außerhalb des Hauses

Sie sind neugierig geworden und möchten noch mehr über uns erfahren? Gern stehen Ihnen unsere freundlichen Mitarbeiter für ausführliche und individuelle Beratungsgespräche zur Verfügung.



Haustiere willkommen

Probewohnen möglich

Mitglied im

Bundesverband  
privater Alten-  
und Pflegeheim-  
und sozialer  
Dienste e.V.



LmB – Leben mit Betreuung GmbH & Co. Seniorenresidenzen in Berlin KG  
Lichterfelder Ring 197 · 12209 Berlin, Tel. (030) 71 095-0, www.leben-mit-betreuung.de

3



*Kompetenz für menschliche Pflege  
zu Hause & in Wohngemeinschaften*

- Grundpflege SGB XI – Pflegeversicherung
- Behandlungspflege SGB V – Krankenversicherung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- 24-Stunden-Rufbereitschaft – 365 Tage im Jahr
- Pflegeversicherung – Urlaubsvertretung
- Vorgeschriebene Pflegegutachten



Schlossstraße 65 · 14059 Berlin · Tel. 34 70 60 99 · Fax 34 70 62 34  
regenbogenpflege@gmx.de · www.hauskrankenpflege-regenbogen.de



**ämuna**  
ambulante Pflege



Kaiser-Friedrich-Str. 3 a  
10585 Berlin-Charlottenburg  
Fon (030) 36 40 70-50  
Fax (030) 36 40 70-51

---

**IHR KOMPETENTER UND  
ZUVERLÄSSIGER PFLEGEDIENST**

Web [www.aemuna.de](http://www.aemuna.de)  
E-Mail [info@aemuna.de](mailto:info@aemuna.de)

**Pflegedienste**

1 **Private Hauskrankenpflege**  
Mirjana Fitzner-Vinski  
Sigmaringer Str. 22  
10713 Berlin  
Tel.: 030 883501112  
Fax: 030 8835041

**Seniorenheime**

2 **Senioren-domizil**  
Helga Dobbert-Holst  
Lietzenburger Straße 62  
10719 Berlin  
Tel.: 030 8871350  
domizil44@web.de

3 **KWA Stift im Hohenzollernpark**  
Fritz-Wildung-Str. 22  
14199 Berlin  
Tel.: 030 89734001  
Fax: 030 89734599  
www.kwa.de

2

Tel. 030/8871350 35 Jahre Fax 030/88713522

# Senioren-domizil

Helga Dobbert-Holst

**Das Seniorenheim der Pflegestufe 0  
im Herzen von Berlin**

Hier wohnen Sie in hellen, freundlichen Räumen  
und in einer familiären Atmosphäre.  
Eigene Möbel, Tiere nach Absprache willkommen.

**Wir bieten:**  
Betreuung rund um die Uhr, helfen bei allen Behörden und So-  
zialämtern, leisten Hilfestellung bei den täglichen Verrichtungen.  
Wir feiern gemeinsam Feste, veranstalten Spielnachmittage und  
Ausflüge.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Inh. Helga Dobbert-Holst • Lietzenburger Straße 62 • 10719 Berlin  
domizil44@web.de

1



## Private Hauskrankenpflege

Alle Kassen  
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8.00–17.00 Uhr  
Sigmaringer Str. 22 · D-10713 Berlin

Telefon: (030) 8 83 50 11/12

Telefax: (030) 8 83 50 41  
info@fitzner-vinski.de  
www.fitzner-vinski.de

**Sicherheit und Selbstständigkeit  
im häuslichen Bereich.**

# KWA Kuratorium Wohnen im Alter: Leben – so wie ich es will.



- Stiftswohnen • Notrufbereitschaft • ambulante 24 h-Pflege • Urlaub im Wohnstift
- Probewohnen • Wellnessbereich mit Sauna und Dampfbad • Kegelbahn
- Bibliothek und Kaminzimmer • tägliche Menüwahl im Restaurant

**KWA Stift im Hohenzollernpark** ist eines der 14 Wohnstifte des bundesweiten Trägers KWA Kuratorium Wohnen im Alter. Mit 142 gut geschnittenen 1 ½- bis 3-Zimmer-Wohnungen besitzt das Stift im Stadtteil Wilmersdorf-Schmargendorf eine angenehme Atmosphäre.

Das KWA-Konzept verbindet auf harmonische Weise unabhängiges und selbständiges Wohnen in den eigenen vier Wänden mit Sicherheit, Pflege und Gemeinschaft. Neben zahlreichen Serviceleistungen im Haus wird auch ein umfangreiches und vielfältiges Kultur- und Veranstaltungsprogramm geboten.



KWA Stift im Hohenzollernpark · Fritz-Wildung-Straße 22 · 14199 Berlin  
Telefon (030) 8 97 34-001 · Fax (030) 8 97 34-599 · hohenzollernpark@kwa.de · www.kwa.de

**Seniorenheime**

- 1 **AlexA Seniorendienste GmbH**  
Kurfürstendamm 126-127  
Berlin  
Tel.: 030 8906400  
Fax: 030 726266899  
www.alex-seniorendienste.de
- 2 **Wilmsdorfer Seniorenstiftung**  
Lentzeallee 2 – 4, 14195 Berlin  
Tel.: 030 89793030  
Fax: 030 89793040  
www.wilmsdorfer-seniorenstiftung.de

**Auch mit über 60 noch ins Fitnessstudio**

Bewegung fördert sowohl die Herz-Kreislauf-Funktion als auch die Lungenatmung, den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit. Was dem Körper wohltut, ist also auch gut fürs Hirn - allein schon der bloße Gedanke an Bewegung fördert hier die Durchblutung.

Sport bietet außerdem eine hervorragende Möglichkeit, sich zu geselligen Runden zusammenzutun. Das weiß auch die Seniorin Inge Baumann (62 Jahre). Sie besucht schon seit Jahren regelmäßig ein Fitnessstudio und hat dort schon zahlreiche Bekanntschaften geschlossen, die sie heute nicht mehr missen möchte. Heute kann sie auch über die Scheu lachen, die sie bei ihren ersten Besuchen im Trainingsraum verspürt hat. „Anfangs hatte ich schon ein komisches Gefühl, in ein Fitnessstudio zu gehen“, erzählt die aktive Seniorin. „Ich hatte Angst, dass die ganzen jungen Leute mich vielleicht anstarren oder auslachen würden. Aber das Gegenteil war schließlich der Fall: Eine junge Sportlerin hat mir sogar ganz freundlich einige der Geräte erklärt, als sie meinen anfangs etwas ratlosen Blick gesehen hat.“ Mittlerweile besucht sie die Trainingsräume schon seit vielen Jahren und hat sich vor kurzem einer 60+ Laufgruppe angeschlossen, die sich im Studio zusammengefunden hat. „Ich kann jedem nur empfehlen, auch im Alter noch Sport zu treiben. So lernt man sehr einfach und schnell neue Leute kennen“, empfiehlt Inge ihren Altersgenossen.

2



**WILMSDORFER SENIORENSTIFTUNG**



- **Geschäftsführung und zentrale Verwaltung**  
Lentzeallee 2 – 4 · 14195 Berlin  
Telefon: 030 / 897 930 - 30 · Telefax: 030 / 897 930 - 40
- **Seniorenheim Lentzeallee**  
Lentzeallee 2 – 4 · 14195 Berlin  
Telefon: 030 / 897 930 - 0 · Telefax: 030 / 897 930 - 40
- **Seniorenheim Hohensteiner Straße**  
Hohensteiner Straße 6 – 12 · 14197 Berlin  
Telefon: 030 / 82 77 992 - 0 · Telefax: 030 / 82 77 992 - 40
- **Seniorenheim Koenigsallee**  
Koenigsallee 15 · 14193 Berlin  
Telefon: 030 / 89 67 993 - 0 · Telefax: 030 / 89 67 993 - 40
- **Wohnungsvermietung Seniorenwohnbäuser**  
Pestalozzistraße 91 • 10625 Berlin  
Telefon: 030 / 74 74 18 - 20 • Telefax: 030 / 74 74 18 - 40
- **Seniorenwohnhaus Pestalozzistraße**  
Pestalozzistraße 91 · 10625 Berlin
- **Seniorenwohnhaus Roscherstraße**  
Roscherstraße 14 – 15 · 10629 Berlin
- **Seniorenwohnhaus Schillerstraße**  
Schillerstraße 26 a · 10625 Berlin
- **Seniorenwohnhaus Heckerdamm**  
Heckerdamm 228 · 13627 Berlin

**AlexA Seniorenresidenz Kurfürstendamm**



**Pflege mit Herz**

- Vollstationäre Pflege
- Einzelzimmer von 19 bis 25 m², individuell gestaltbar
- Spezielle Betreuung für Menschen mit Demenz
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Probewohnen
- Dachterrasse / Garten
- Hauseigene Küche

Kurfürstendamm 126/127 | 10711 Berlin  
Telefon 030/89 06 40-0 | www.alex-seniorendienste.de

1

**Fit und Gesund**

**www.sen-info.de**

- Alles rund um die **Vorsorge**
- Angebote in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis
- Umfangreiches Branchenverzeichnis mit Top-Einkaufsadressen
- Viele Tipps und Infos zu **Gesundheit und Ernährung**
- Sicherheit im Alltag ...



Mehr Lebensqualität durch gute Informationen

Besuchen Sie uns doch im Internet!

**Die Internetinformation für Senioren**

**Kosmetik & Fußpflege**

- 1 **beauty & nature Berlin GmbH**  
Nürnberger Straße 50-55  
10789 Berlin  
berlin@beautyandnature.de  
www.beautyandnature.de  
Tel.: 030 79016585  
Fax: 030 79016595

Öffnungszeiten:  
Mo. – Sa. 10.00 – 20.00 Uhr

- 2 **Kosmetik und Fußpflegestudio**  
Birgitt Bendin  
Hubertusallee 33 A, 14193 Berlin  
Tel.: 030 8261229  
Termine nach Vereinbarung  
auch Hausbesuche

**Lebensmittel**

- 3 **EDEKA aktiv Markt**  
Mann und Jost OHG  
Kantstraße 24  
10623 Berlin  
Tel.: 030 3128003  
Fax: 030 3128003

**Wohnen/Mieten**

- 4 **Berliner Bau- und Wohnungsbaugenossenschaft von 1892 eG**  
Knobelsdorffstr. 96, 14050 Berlin  
Tel.: 030 303020  
1892@bbwo1892.de  
www.bbwo1892.de

## Familienfreundliches Wohnen in Charlottenburg-Wilmersdorf

Jungen Eltern die Möglichkeit zu geben, ihr Familien- und Berufsleben nach ihren persönlichen Vorstellungen in Einklang zu bringen, ist die zentrale Philosophie für familienfreundliche Lebensbedingungen.

Eine entscheidende Rolle für Familien mit kleinen Kindern sowie für junge Paare in der Familien-gründungsphase spielt die Frage nach einem möglichst geeigneten Wohnumfeld. Die Ansprüche an ein familiengerechtes Wohnumfeld sind dabei natürlich von Mensch zu Mensch je nach privater und beruflicher Situation sehr unterschiedlich.

Während für die einen ein eigenes Haus im Grünen mit viel Platz zum Spielen eine Idealvorstellung ist, ziehen andere eine zentrale Lage mit möglichst guter Anbindung an Arbeitsplatz, Schule, Freizeit- und Einkaufsmöglichkeiten mit städtischem Flair vor. Um den zahlreichen unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden und den Familien einer Region ein attraktives Umfeld zu bieten, ist es daher wichtig, dass ein möglichst vielfältiges Angebot an Wohnraum bzw. bewohnbaren Flächen zur Verfügung steht.

Der Berliner Stadtbezirk Charlottenburg – Wilmersdorf bietet Familien alles, was sie zum Leben brauchen – ein umfangreiches Beratungsangebot bei Fragen rund um Geburt, Kinderbetreuung und Erziehung, vielfältige Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten und günstigen Wohnraum.

Besonders beliebt bei Jung und Alt sind die zahlreichen Veranstaltungen der Jugend- und Familieneinrichtungen, die über das Jahr verteilt zum Mitmachen und Entspannen einladen. Mit dem „Kurfürstendamm“ befindet sich zudem eines der Berliner Hauptgeschäftszentren in der unmittelbaren Umgebung und erspart lange Einkaufswege. Zudem sind alle Schulformen in der unmittelbaren Umgebung vorhanden und sorgen somit bei den Sprösslingen für ein hohes Bildungsniveau. Direkt im Stadtbezirk befindet sich außerdem die Technische Universität und die Universität der Künste.

4



Berliner Bau- und  
Wohnungsgenossen-  
schaft von 1892 eG  
Knobelsdorffstraße 96  
14050 Berlin

Wir freuen uns über neue Mitglieder -  
herzlich Willkommen!

**Kontakt:** Tel: 030 - 30 30 20  
Fax: 030 - 30 30 2165  
Mail: 1892@bbwo1892.de  
www.bbwo1892.de

Die attraktive City-Lage im Berliner Westen macht die Siedlung besonders für den Großstädter interessant. Grüne Wohnhöfe sind das Kennzeichen der Anlage mit schönen 1- und 2-Zimmer-Wohnungen sowie familiengerechten 3- und 4-Zimmer-Wohnungen. Weitere genossenschaftliche Angebote: kostenloser Concierge-Service, Spar-einrichtung für Mitglieder, Treffpunkt 1892, schöne Gästewohnungen, auch in Hamburg und Warnemünde.

## Siedlung Charlottenburg Sicher wohnen in der Großstadt





**Möbel**

- 1 **Asienhandel Da**  
Chinesische Möbel &  
Kunsthandwerk  
Kantstr. 143, 10623 Berlin  
Tel. & Fax: 030 54710733  
www.asienhandel.de



## Lifestyle und Shopping: Der Kurfürstendamm und das Kaufhaus des Westens

Im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf lässt es sich so gut flanieren, einkaufen und entspannt einen Kaffee trinken wie sonst fast nirgendwo in der Landeshauptstadt. Das ganze Jahr über zieht es viele Besucher und Einwohner zum Kurfürstendamm, einer der großen Einkaufsmeilen Berlins. Die dreieinhalb Kilometer lange Hauptverkehrsachse lockt mit erstklassigen Hotels, einer bunten Gastronomielandschaft und vielen Kinos und blickt auf eine lange und bewegte Geschichte zurück.

Der Kurfürstendamm existiert bereits seit 1542 und war in seiner ursprünglichen Form der Reitweg des Kurfürsten Joachim II. Den Grundstein für die heutige Flaniermeile legte im Jahr 1873 niemand anderer als Otto von Bismarck. Im Jahr 1886 hatte er seinen Plan in die Tat umgesetzt: Die Straße „Churfürsten Damm“ war fertig ausgebaut und konnte sich zum beliebten Einkaufsziel mausern.

In den kommenden Jahren bis zum Ersten Weltkrieg entwickelte sich der Kurfürstendamm zu einem attraktiven und lebendigen Vergnügungs- und Einkaufszentrum. Ihren Entwicklungshöhepunkt erreichte die Prachtstraße zu Zeiten der Weimarer Republik.

Für viele Menschen wurde sie damals zum Synonym für die „Goldenen Zwanziger Jahren“. Das Dritte Reich und der Zweite Weltkrieg bereiteten dieser Entwicklung ein jähes Ende. Mit der Vertreibung der ansässigen Juden, die das glamouröse Erscheinungsbild des Kurfürstendamms mitgeprägt hatten, verschwand der schillernde alte Geist und das Gedankengut der Bohémé fast vollständig. Die alliierten Luftangriffe zerstörten später weite Teile der Prachtstraße. Nach dem Wiederaufbau steht der Boulevard heute wieder für den Facettenreichtum und das internationale Flair Berlins.

Neben dem Kurfürstendamm ist die bekannteste Einkaufsmöglichkeit des Stadtbezirks Charlottenburg-Wilmersdorf natürlich die Tauentzienstraße mit dem Kaufhaus des Westens. Das KaDeWe wurde 1905 vom jüdischen Kaufmann Adolf Jandorf als Warenhaus mit einem gehobenen Warensortiment gegründet und 1907 mit einer großen Feierlichkeit eröffnet. Der im Namen enthaltene Begriff „Westen“ bezog sich dabei auf die großen Neubauten aus den Jahren der Reichsgründung 1870/71 im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf, wie zum Beispiel den Tiergarten, die unter dem Namen „Neuer Westen“ im Volksmund bekannt waren. Bereits nach wenigen Jahren avancierte das Kaufhaus durch sein exzellentes Warenangebot zu einer der beliebtesten Einkaufsadressen Berlins. Parallel dazu siedelten sich in der umliegenden Tauentzienstraße immer mehr Geschäfte und Dienstleister an und lockten mit ihrem kosmopolitischen Flair viele Ausländer in die Hauptstadt.

Im Jahr 1926 wechselte das KaDeWe erstmals den Besitzer. Neuer Eigentümer wurde Hermann Tietz, der wenige Jahre nach Geschäftsübernahme die bis heute berühmte Feinkostabteilung errichten ließ. In den Jahren der Nazi-Herrschaft stand die Hermann-Tietz-Gruppe jedoch vor dem Konkurs. Die Gläubigerbanken kauften das Warenhaus auf und gründeten die Hertie GmbH als Nachfolgefirma. Die Geschäftsleitung wurde nach und nach systematisch durch „arische“ Geschäftsmänner ersetzt. Im zweiten Weltkrieg brannte das KaDeWe fast vollständig aus, nachdem ein amerikanisches Flugzeug in das Gebäude gestürzt war.

Erst nach der Wende kehrte der Glanz des KaDeWes nach mehreren Jahrzehnten als Kaufhaus zu Grundversorgung wieder zurück. Anfang der 1990er Jahre erhielt das KaDeWe mit dem Bau der siebten Etage sein endgültiges Gesicht, das heute von zahlreichen Touristen aus der ganzen Welt bestaunt und fotografiert wird.



**Chinesische Möbel &  
Kunsthandwerk**  
Inh.: Jianfei Da

www.asienhandel.de · dajf2000@yahoo.com  
Mobil: 0179 - 9444318 · Tel./Fax: 030-54710733

**Kantstraße 143**  
10623 Berlin  
Tel./Fax: 030 - 5471 0733

**Kantstraße 134 B**  
10623 Berlin  
Tel./Fax: 030 - 3199 6978

**Bismarckstr. 107**  
10626 Berlin  
Tel.: 030 - 3180 8856

**Im Ku'damm-Karree**  
Kurfürstendamm 207-208  
10719 Berlin  
Tel.: 030 - 8872 5450

**Öffnungszeiten: Mo.–Sa. 10.00–20.00 Uhr**

**Wohnen/Mieten**

- 1 **Charlottenburger Baugenossenschaft eG**  
 Dresselstr. 1, 14057 Berlin  
 Tel.: 030 3200020  
 mail@charlotte-bau.de  
 www.charlotte-bau.de

## Naherholung im Grünen

Das beste Mittel, um sich vom stressigen Alltag zu erholen, ist immer noch ein entspannter Spaziergang im Grünen. Die Ortsteile Halensee und Grunewald sind Berlins grüne Lungen und laden mit ausgedehnten Spazierwegen und Seenlandschaften zum Frische-Luft-Schnappen und Sonnetanken ein. Der historisch gewachsene Stadtteil Halensee ist nach dem gleichnamigen See benannt. Dieser lockt bereits seit dem 19. Jahrhundert Besucher aus Nah und Fern als Ausflugsziel in die Hauptstadt. Sogar der bekannte deutsche Autor Theodor Fontane schickte eine seiner Romanheldinnen, Frau Jenny Treibel, mit einer Gesellschaft an den Halensee. Heute lassen sich Berliner und Besucher auf satten grünen Wiesen die Sonne auf den Bauch scheinen oder flanieren am glitzernden See entlang.

Ein weiteres sehr beliebtes Ausflugsziel ist die Havelchaussee im Grunewald. Diese kurvenreiche Straße quer durch das wunderschöne Waldgebiet bietet die Möglichkeit, in den zahlreichen Buchten der Havel schwimmen zu gehen oder einfach nur die Segelboote zu beobachten, die majestätisch den Fluss entlang gleiten. Dieses Naherholungsgebiet ist durch gute Busverbindungen schnell zu erreichen.

Auch der Grunewald selber bietet viele Möglichkeiten der Freizeitgestaltung an der frischen Luft. Er ist zum Beispiel optimal geeignet zum Wandern durch die Havelberge, einer ausgedehnten Radtour oder auch einem Picknick im Grünen mit der ganzen Familie. Das Gebiet um den Grunewaldsee ist ein beliebtes Hundauslaufgebiet mit schönen Spazierstrecken, bei denen Vier- und Zweibeiner gleichwohl auf ihre Kosten kommen. Ein besonderer Tipp ist der Grunewald für reitbegeisterte Menschen, denn neben der Lüneburger Heide bietet er die längsten Reitwege in Deutschland.

Auch für Kulturbegiertere gibt es im Grunewald etwas zu entdecken: Malerisch eingebettet in die herrliche Naturlandschaft liegt am oberen Ende des Waldes das Jagdschloss Grunewald, die älteste noch erhaltene Schlossanlage Berlins. Das Gebäude beherbergt zahlreiche Kunstwerke von Cranach und der deutschen und niederländischen Malerei. Sehenswert ist außerdem der prächtige Renaissance-Schlosssaal.

## WOHLFÜHLEN IN DER GENOSSENSCHAFT – FINDEN SIE IHR NEUES ZUHAUSE!

... 6.500 Wohnungen in den Bezirken *Charlottenburg, Reinickendorf, Siemensstadt, Spandau, Steglitz, Wilmersdorf und Weißensee.*



Lothar M. Peter

### Die „Charlotte“

- 1907 gegründet; eine der ältesten und größten Berliner Genossenschaften
- Modernisierte bedarfsgerechte Wohnungen, geeignet für Jung und Alt
- Gepflegte Wohngebäude und ein angenehmes Wohnumfeld
- Für unsere rd. 11.800 Mitglieder stehen 6 Gästewohnungen zur Verfügung
- CharlotteTreffe, in denen sich die Mitglieder zum Reden, Spielen, Singen oder zu sportlichen Aktivitäten treffen
- „Gemeinschaftliches Wohnen“ im Meller Bogen – Reinickendorf

Werden Sie Mitglied und damit Partner einer starken Gemeinschaft.  
**Sie sind herzlich willkommen!**

**CHARLOTTENBURGER**   
 BAUGENOSSENSCHAFT eG

Charlottenburger Baugenossenschaft eG · Dresselstraße 1 · 14057 Berlin  
 Tel.: (0 30) 32 00 02-0 · Fax: (0 30) 321 41 86 · mail@charlotte-bau.de · www.charlotte-bau.de



**Bestattungen**

**1** Beerdigungsinstitut  
Gerhard Meyer  
Spandauer Damm 51  
Tel.: 030 3212832  
www.meyer-bestattungen-berlin.de

**Kfz-Sachverständige**

**2** Ing.-Büro Klähn  
Kraftfahrzeug-Sachverständige  
Inh. Dipl. Ing. C. Demir  
Spandauer Damm 95  
14059 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 3017087

**Lackiererei**

**3** T & TS Lackiererei GBR  
Dovestraße 7, 10587 Berlin  
Tel.: 030 39886522  
Fax: 030 32304624  
tts@tts-lackiererei.de  
www.tts-lackiererei.de

**Lohnsteuerberatung**

**4** BLB – Berliner Lohnsteuerberatung für Arbeitnehmer e. V.  
Lohnsteuerhilfverein  
Suarezstraße 56, 14057 Berlin  
Tel.: 030 3277290  
www.blb-ev.de

**Schlüsseldienst/  
Schuhreparaturen**

**5** Schuhreparaturen/  
Schlüsseldienst  
Wir machen Ihre Schuhe wie neu  
schnell, preiswert und fachgerecht  
Schuhreparaturen  
Schlüsseldienst  
Stempel, Gravuren, Schleifarbeiten  
Passauer Str. 37, 10789 Berlin  
Tel.: 030 30104167  
Fax: 030 30104167

**Steuerberater**

**6** Linke & Gabriel  
Steuerberatungsgesellschaft  
Otto-Suhr-Allee 97/99  
10585 Berlin  
Tel.: 030 33006360  
Fax: 030 33006363

**7** Müller & Billhardt  
Steuerberatungsgesellschaft mbH  
Kaiserdamm 30  
14057 Berlin  
Tel.: 030 322305758  
Fax: 030 308235926

**4**

Berliner Lohnsteuerberatung  
für Arbeitnehmer e. V.  
**Lohnsteuerhilfverein**

**BLB**

Beratung für Arbeitnehmer, Beamte und **Rentner** im Rahmen einer Mitgliedschaft gemäß den gesetzlichen Vorschriften. Bereits mehr als 200 Beratungsstellen – zum Beispiel:

**Hauptberatungsstelle Charlottenburg**  
Suarezstraße 56  
nahe U-Bahnhof Sophie-Charlotte-Platz  
14057 Berlin · Telefon 327 72 90  
Montag bis Donnerstag 9.00 bis 18.00 Uhr  
(Annahmeschluss 17.30 Uhr)

alle Beratungsstellen und viele Infos  
unter [www.blb-ev.de](http://www.blb-ev.de)

Seit 1950 in Familienbesitz

BEERDIGUNGSMUSEUM  
**GERHARD MEYER**

Spandauer Damm 51 · 14059 Berlin-Charlottenburg  
am Klausenerplatz · Nähe Schloss Charlottenburg  
meyer-bestattungen-berlin@arcor.de · www.meyer-bestattungen-berlin.de

**Telefon 321 28 32** Tag und Nacht

**Kompetente Beratung**

**2**

**ING.-BÜRO KLÄHN**  
Kraftfahrzeug-Sachverständige seit 1968  
anerkannt, zertifiziert, vereidigt

**ADAC** VERTRAGS-SACH-VERSTÄNDIGER

Dipl.-Ing. Cengiz Demir  
Dipl.-Ing. Reinhold Schulze  
Kfz-Ing. Wolfgang Klähn

● Spandauer Damm 95  
14059 Berlin-Charlbg.  
Tel. 0 30 \* 301 70 87  
Fax 0 30 \* 302 94 58

Unfall-Rekonstr.  
Unfallgutachten  
Motorenschäden  
HU n. § 29 StVZO i.N.d.

● Markgrafenstraße 33  
10117 Berlin-Mitte  
Tel. 0 30 \* 203 943 - 0  
Fax 0 30 \* 203 943 - 50

**3**

**T&S** G.B.R.  
**Lackiererei**

Karosserie und Lack

Dovestraße 7  
10587 Berlin

● Unfallinstandsetzung  
● Design-Lackierung  
● Oldtimer-Restaurierung  
● Elektronisch gesteuerte Farbmischung

Tel.: 0 30/39 88 65 22  
Fax: 0 30/32 30 46 24  
tts@tts-lackiererei.de  
www.tts-lackiererei.de

**6**

**Linke & Gabriel**  
Steuerberatungsgesellschaft  
in Partnerschaft

Jana Linke  
Steuerberaterin

Christian Gabriel  
Rechtsanwalt

Otto-Suhr-Allee 97/99  
10585 Berlin

Telefon (030) 3 30 06 36-0  
Telefax (030) 3 30 06 36-33

**7**

■ Steuererklärungen  
(auch Arbeitnehmer)

■ Buchhaltung

■ Jahresabschlüsse

■ Lohnabrechnung

■ Beratung

**MÜLLER & BILLHARDT**

Steuerberatungsgesellschaft mbH

Kaiserdamm 30  
14057 Berlin  
Telefon 322 30 57

**www.mein-profi.de**  
Das neue große Handwerker-Portal.

Ab Anfang 2010 online!

**Bestattungen**

1 Grieneisen Bestattungen  
Ist Ihr Berliner Traditions-  
bestatter seit 1830. Wir sind Ihr  
kompetenter und einfühlsamer  
Ansprechpartner für Vorsorge  
und im Trauerfall – über 30x in  
Berlin. Tag & Nacht sind wir unter  
der 030 787820 für Sie erreichbar.  
Hausbesuche & Filialtermine sind  
an jedem Wochentag möglich –  
auch am Wochenende.

**Kfz-Prüfstelle**

2 Kfz-Prüfstelle  
"Wilmsdorf"  
Nestorstraße 30  
10709 Berlin  
Tel.: 030 89543205  
www.fsp.de



**GRIENEISEN BESTATTUNGEN** Alles in sicheren Händen  
*Vorsorge und Bestattung*

Kurfürstendamm 124	78 78 29 58
Fürstenbrunner Weg 10-12	78 78 28 55
Kantstraße 39	313 50 11
Bismarckstraße 67	341 57 62
Berliner Straße 5	854 14 81
Brandenburgische Straße 1	873 24 43

Hausbesuche / Filialtermine an jedem Wochentag  
**www.grieneisen.de - über 30x in Berlin**

*Tag & Nacht für Sie da*

**Kfz-Prüfstelle Wilmsdorf**

Nestorstraße 30  
10709 Berlin ☎ **89 54 32-05**

- Hauptuntersuchungen
- Abgasuntersuchungen
- Änderungsabnahmen
- Kfz-Gutachten/ Oldtimer-Gutachten
- Fahrzeugcheck

Öffnungszeiten:  
Mo-Mi und Fr 8-18 Uhr  
Do 8-20 Uhr

Partner des TÜV Rheinland

**NEU** Mit uns erhalten Sie Ihren individuellen Flyer mit Fachinformationen

**Haus & Dach** Frische Ideen für schöneres Wohnen  
Von Ihrer Dachdecker Muster GmbH  
Mehrwert dank Dachsanierung  
Jetzt verbessertes Förderangebot nutzen

**Haus Hof & Garten** Frische Ideen für eine schöne Außenanlage  
Von Ihrer Mustergarten GmbH  
Romantische Idylle in der grünen Oase  
Gestaltungsvielfalt bei Teichanlagen

**Haus & Installation** Frische Ideen für schöneres Wohnen  
Von Ihrer Installateur Muster GmbH  
Strom und Wärme selbst erzeugen  
Mini-Blokheizkraftwerke für Ein- und Zweifamilienhäuser

**Haus & Elektrik** Frische Ideen für schöneres Wohnen  
Von Ihrer Elektro Muster GmbH  
Höherer Steuerbonus auf Handwerkerrechnungen  
Leistungen können bis zu 1200 Euro steuerlich geltend gemacht werden

**WEKA** mediaprint WEKA info verlag  
Lechstraße 2  
86415 Mering  
Tel. 08233 384-270  
Fax 08233 384-243

