



## PRENZLAUER BERG

### Menschen im Kiez

Ein Stück Frankreich an der Greifswalder

### Geschichte im Kiez

Persönliche Erinnerungen an den  
Berliner Prater gesucht

### Leben im Kiez

Der Mauerpark: ein Ort, der verbindet



**margot friedländer  
stiftung**



© Marlene Garwisch

# **„Seid Menschen.“ Margot Friedländer**

Unermüdlich engagierte sich Dr. h. c. Margot Friedländer für Freiheit, Demokratie und Menschlichkeit. Die von ihr 2023 gegründete Margot Friedländer Stiftung setzt ihr Lebenswerk fort. Sie baut Brücken für eine menschliche Gesellschaft, die aus der Vergangenheit lernt und sich mit Mut gegen Antisemitismus und jede Form der Ausgrenzung stellt und eine freie und demokratische Zukunft gestaltet.

Für die Fortsetzung der wichtigen Arbeit von Margot Friedländer bittet die Margot Friedländer Stiftung um Spenden:



Margot Friedländer Stiftung  
IBAN: DE69 1005 0000 0191 2629 27  
BIC: BELADEBEXXX (Berliner Sparkasse)

# Liebe Prenzlauer Berger, liebe Leserinnen und Leser,

unsere erste Ausgabe 2026 sehnt sich nach Sonne, offenen Fenstern und dem ersten Kaffee im Freien. Kurz: Der Frühling darf kommen.

Bis dahin gibt's unseren Kiezkalender, die Stadtteilkarte, Leserbriefe und vertraute Stimmen: Wladimir Kaminer im Stau, René Koch mit Beauty-Tricks, Bernd Oertwig im Zwiegespräch mit seinem Spiegel und Andreas Langholz öffnet – wie versprochen – die Pralinenschachtel.

## **Menschen im Kiez**

Henrik Seidler war Schornsteinfeger, heute ist er Feinkosthändler – und sein Laden in der Greifswalder Straße längst eine Institution für alle, die gutes Essen genießen. Statt Ruß gibt's Baguette, Käse und französische Delikatessen. Ein Lebensweg mit Geschmack.

## **Geschichte im Kiez**

Der Prater Garten Berlin lag einst draußen vor den Toren der Stadt. Berlin wuchs – und heute sitzt man hier mitten in Prenzlauer Berg unter Kastanien. Vom Ausflugsziel zum lebendigen Treffpunkt im Herzen des Kiezes.

## **Leben im Kiez**

Rund um den Mauerpark – früher Brache an der Mauer – engagiert sich der Verein *Freunde des Mauerparks*. Mit viel Herzblut sorgen die Vereinsmitglieder dafür, dass der Park ein Ort bleibt, an dem Nachbarn, Familien und Besuchende zusammenkommen.

Wir wünschen euch einen leichten Start ins Jahr – mit Sonne im Gesicht, Zeit füreinander und vielen schönen Momenten hier im Kiez.



Eure

***Bea und Markus Beeth***

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Menschen im Kiez</b>                                 | <b>1</b>  |
| Ein Stück Frankreich an der Greifswalder                |           |
| <b>Geschichte im Kiez</b>                               | <b>6</b>  |
| Persönliche Erinnerungen an den Berliner Prater gesucht |           |
| <b>Kolumne</b>                                          | <b>12</b> |
| Bunte Vorwürfe auf Bügeln                               |           |
| <b>Kiezkarte</b>                                        | <b>14</b> |
| <b>Veranstaltungstipps</b>                              | <b>16</b> |
| Februar bis März 2026                                   |           |
| <b>Leben im Kiez</b>                                    | <b>18</b> |
| Der Mauerpark: ein Ort, der verbindet                   |           |
| <b>Kolumne</b>                                          | <b>22</b> |
| Stau in Berlin                                          |           |
| <b>Stil und Charme</b>                                  | <b>24</b> |
| Wenn normales Make-up versagt                           |           |
| <b>Küchenanekdote</b>                                   | <b>26</b> |
| Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser                 |           |
| <b>Leserbriefe</b>                                      | <b>28</b> |
| <b>Zu guter Letzt</b>                                   | <b>30</b> |
| ... ein Buchtipp                                        |           |

## Chin Meyer

### DIE EROTIK DES GELDES

Lustspiel um Luxus und Lastschrift

Mittwoch,  
**25.02.2026**  
20:00 Uhr

**Die Wühlmäuse**  
Pommernallee 2-4  
14052 Berlin

*„Chin Meyer  
zieht dem  
Geld die  
Hosen aus  
und zeigt, was  
übrigbleibt ...“*



[chin-meyer.de/programme](https://chin-meyer.de/programme)



# MENSCHEN IM KIEZ

## Ein Stück Frankreich an der Greifswalder



*Wenn man den Laden betritt, passiert etwas ganz Einfaches: Man bleibt stehen. Es riecht nach Käse. Nach frischem Baguette. Und nach diesem warmen, leicht buttrigen Duft, der eher an einen Markt in Südfrankreich erinnert als an eine vielbefahrene Straße im Berliner Norden. Hinter dem Tresen steht Henrik Seidler, schneidet ein Stück Comté an und reicht es herüber. „Probieren Sie erst mal.“ Hier beginnen die meisten Gespräche mit Geschmack statt mit Preisen.*

Draußen rattert die Straßenbahn über die Greifswalder, drinnen wird genickt, gefachsimpelt, gelacht. Zwischen Weinregalen, Terrinen und Olivenöl fühlt sich der kleine Laden weniger wie ein Geschäft an als wie eine Küche bei Freunden. Wer reinkommt, bleibt meistens länger als geplant.

Dass hier ausgerechnet ein ehemaliger Schornsteinfeger französische Feinkost verkauft, klingt zunächst wie ein schiefer Lebenslauf. Henrik zuckt nur mit den Schultern. Schornsteinfeger bringen ja bekanntlich Glück. „Vielleicht bin ich dem einfach treu geblieben“, sagt er und lächelt. „Nur in einem anderen Metier.“ Heute verteilt er sein Glück eben scheibchenweise – als Käseprobe oder als gut gekühltes Glas Wein.



Frankreich begleitete ihn zu dieser Zeit längst wie ein stiller roter Faden. Schon als Jugendlicher fuhr er immer wieder dorthin. Bretagne, kleine Dörfer, Märkte am Vormittag, Bäckereien, in denen die Croissants noch dampfen. Nirgends duftet es besser als in französischen Boulangerien. Oder die Provence, wo mittags alles langsamer wird und selbst ein einfacher Einkauf zur kleinen Pause gerät. Dieses selbstverständliche Genießen faszinierte ihn. Niemand schlingt, alle nehmen sich Zeit. „Ich bin ein Flaneur“, sagt er. „Ich streife gern rum und gucke, was mir begegnet.“



2008 machte er aus seiner Leidenschaft ein Konzept und eröffnete seinen eigenen Laden in Prenzlauer Berg. Die Lage ist keine Postkartenkulisse, eher Durchgangsstraße mit viel Verkehr. Dafür sichtbar. „Die Leute fahren vorbei, gucken rein – und irgendwann kommen sie doch.“

Und sie bleiben, weil dort nichts nach Kette aussieht. Statt aufpolierter Feinkostshow warten individuell bestückte Regale voller Entdeckungen. Weine kleiner Winzer, Käse aus unterschiedlichen Regionen, Terrinen, Olivenöl, Baguettes. Alles Dinge, die Henrik selbst ausgesucht hat.

Mehrmals im Jahr fährt er nach Paris zu Fachmessen. Das bedeutet: früh aufstehen, riesige Hallen durchlaufen, Hunderte Stände ansehen. Er probiert sich von Tisch zu Tisch, spuckt, notiert, redet und verhandelt. Meist sind es die kleinen Produzenten, die ihn interessieren: Familienbetriebe, Quereinsteiger, Leute mit Erde an den Händen. Viele kennt er inzwischen persönlich, schreibt E-Mails, telefoniert oder besucht sie auf den Höfen. „Ich will wissen, wer hinter der Flasche steckt“, sagt er. „Sonst macht das für mich keinen Sinn.“

Zu fast jedem Wein kann er eine Geschichte erzählen. Vom alten Ehepaar aus der Ardèche. Vom jungen Winzer, der alles auf Bio umgestellt hat. Von einer Zufallsentdeckung, die eigentlich gar nicht exportiert werden sollte. Seine Kunden hören das gern. Sie kaufen nicht nur einen Wein, sie kaufen ein Stück Beziehung, eine persönliche Geschichte.

Früher gab es zusätzlich einen kleinen Imbiss mit Croissants und belegten Baguettes, draußen ein paar Tische – es hatte fast schon Caféhausgefühl. Doch für eine Einzelperson war das schlicht nicht zu stemmen. Während draußen gegessen wurde, warteten drinnen Käse, Wein und Beratung. „Irgendwas fällt immer hinten runter“, erzählt Henrik, „entweder die Tische oder der Laden.“ Also strich er den Imbiss wieder und konzentrierte sich auf das, was er wirklich gut allein bewältigen kann:



Wein, Käse, Feinkost – und Zeit für Gespräche. Ganz ohne Backwaren geht es trotzdem nicht: Frische Baguettes gehören einfach dazu. Manchmal kommt jemand schnell für eins rein, klemmt es sich unter den Arm und ist wieder weg – fast wie in Paris. Henrik nimmt's gelassen. „Passiert öfter, als man denkt“, sagt er grinsend. „Aber meistens kommen sie irgendwann doch zurück. Für den Käse.“

Unterstützt wird er von Katharina, die seit der Eröffnung an seiner Seite ist. Sie kennt die Stammkundschaft beim Namen, weiß, wer welchen Rotwein mag, und hält Henrik den Rücken frei, wenn er unterwegs ist. „Eine große Bank“, sagt er. Und man merkt: Ohne sie wäre das hier kaum zu schaffen.

Das Schönste an seinem Job? „Wenn jemand wiederkommt und sagt: ‚Der Wein war großartig.‘“ Diese leuchtenden Augen sind wie kleine Glücksmomente für den Ladeninhaber.

Was man mitbringen soll, wenn man durch die Tür kommt? Henrik muss nicht lange überlegen: „Neugier.“

Fast zwanzig Jahre macht er das nun schon. Es gibt keine zweite Filiale und kein Wachstum um jeden Preis. Er belässt es lieber überschaubar, persönlich und echt. Mit Käse und Wein, Menschlichkeit und Frankophilie bringt der ehemalige Schornsteinfeger ein wenig Glück und Savoir-vivre nach Berlin. ■

## WEITERE INFORMATIONEN

**Le Flaneur** – Französische Spezialitäten  
Greifswalder Straße 214 | 10405 Berlin

Telefon: 030 70243192

Öffnungszeiten:

Di. bis Fr.: 12–20 Uhr

Sa.: 10–18 Uhr





## Leidenschaft für Mode

Authentisch,  
Kompetent,  
Nachhaltig

### CITY LOOK

Danziger Str. 38  
10435 Berlin

[www.rottleb-city-look.de](http://www.rottleb-city-look.de)

**Lockwood**  
dedicated to blundstones

Lychener Straße 11  
10437 Berlin  
Mobil: 0152 54360 309  
Öffnungszeiten:  
Mo-Fr: 14-19 h, Sa: 11-16 h  
[www.lockwood.store](http://www.lockwood.store)

**MRS.SPORTY**

**DEINE NR.1 FÜR FRAUEN FITNESS**

*Gratis PROBE-TRAINING\**

**FLEXIBLE MITGLIEDSCHAFTEN.  
FLEXIBLE TRAININGSZEITEN.**

Mrs.Sporty Prenzlauer Berg  
Rodenbergstrasse 35, 10439 Berlin  
Tel.: 030 32 59 19 33  
[www.mrssporty.de/club125](http://www.mrssporty.de/club125)  
[www.mrssporty.com](http://www.mrssporty.com)

\* Nur für Interessentinnen, die noch nicht Mitglied sind. Nur einmal einzulösen. Nicht verkäuflich.  
Inhaber: Mrs.Sporty Prenzlauer Berg Gesa J. Schmech, Rodenbergstraße 35, 10439 Berlin

**La Kriteria**  
Der Lakritzladen in Prenzlauer Berg

[la-kriteria.de](http://la-kriteria.de)

**Erich-Weinert-Str. 82  
10439 Berlin**  
Mi-Fr 11-19 Uhr  
Sa 11-16 Uhr

# GESCHICHTE IM KIEZ

## Persönliche Erinnerungen an den Berliner Prater gesucht



Postkarte Berliner Prater-Theater um 1909 © Archiv Museum Pankow

Text: Helena Doppelbauer, wissenschaftl. Volontärin der Prater Galerie

„Ob Tochter, Sohn – ob Mutter, Vater – jeder einmal in den Berliner Prater“ – mag sein, dieser Spruch auf einem Programmzettel für eine Italienische Nacht aus dem Jahr 1955 liegt schon zu weit in der Vergangenheit, als dass sich noch jemand daran erinnern könnte. Aber womöglich erinnert ihr euch noch an eine durchtanzte Nacht im Bastard Club? An einen kurzweiligen Theaterabend im Pratersaal oder einen unvergesslichen Besuch im schrillen *Schmalzwald* von Laura Kikauka? Habt ihr bei Christoph Schlingensiefels Wahlkampfaktion *Chance 2000* im Hotel Prora übernachtet? Oder habt ihr sogar noch weiter zurückliegende Erinnerungen an den Berliner Prater? Hat jemand von euch noch den Kinoklassiker *Der alte Mann und das Meer* 1965 im DEFA-Filmtheater Kastanienallee gesehen oder war sogar Ende der 1950er-Jahre als freiwillige:r Helfer:in am Umbau des Pratergartens beteiligt? So vielfältig und bunt wie das Programm des Berliner Praters seit jeher war, so unterschiedlich und einmalig sind auch die Erinnerungen daran. Um zu verhindern, dass diese einzigartigen Geschichten mit der Zeit verloren gehen, möchten wir sie in dem neuen Online-Archiv *Vom Prater aus* sammeln und veröffentlichen. Wenn auch ihr Erinnerungen an den Berliner Prater habt, freuen wir uns über euren Beitrag zu einem lebendigen Archiv an Pratergeschichten.

Die Idee, die vielen verschiedenen Erinnerungen an den Prater zu sammeln, kam Lena Prents, bis vor Kurzem Leiterin der Prater Galerie, als sie sich intensiv mit der Geschichte des Ortes auseinandergesetzt hat. Im Gespräch mit Künstler:innen, Kulturschaffenden aus dem Umfeld des Berliner Praters sowie Nachbar:innen aus dem Prenzlauer Berg kamen immer

wieder spannende Erinnerungen und persönliche Erlebnisse auf, wodurch die Geschichte dieses Ortes lebendig wurde.

Ein paar Geschichten haben bereits ihren Weg in das Archiv gefunden. So zum Beispiel Danielle de Picciottos Erinnerung an ihr erstes Konzert mit den Space Cowboys im Jahr 1991, das ein jähes und unerwartetes Ende nahm. Oder Gordon Monahans Erzählung über den ausgefallenen *Schmalzwald* aus den späten 1990ern, bebildert mit den knallig bunten Fotos von dessen Gründerin Laura Kikauka:

„Sponsored by the Volksbühne, Schmalzwald was open at the Prater, Berlin, from Thursday to Saturday nights and featured live Irritainment, which consisted mostly of organ playing of reasonable quality combined with singing of questionable quality. Laura Kikauka designed the interior and installed her ongoing collections of altered consumer products, DDR uncollectible items, and hybrid flea market/art objects, etc. (...) Performance chef Gordon W. introduced his Scharfness Institut to the Berlin public, cutting through the schmalz and shocking the public by serving fine cuisine at Imbiss prices, in between playing Tablas and Theremin on stage.“

*Erinnerung von Gordon Monahan*



Schmalzwald © Laura Kikauka / Constance Hanna

Die Besucherin Ines berichtet über ein Erlebnis aus ihrer Kindheit in den 1970ern, bei dem sie an einem Rummel mit beeindruckender Hochseilakrobatik teilgenommen hat: „Ich glaube, es fuhren Motorräder über die Stahlseile.“ Und der Künstler Michael Jastram erzählt von seiner Ausstellung in der Galerie am Prater im Jahr 2001, bei der eines Nachts das Schaufenster mit einem großen Pflasterstein eingeschlagen wurde. Auch die legendären FEMMES WITH FATAL BREAKS-Partys im Bastard Club finden Erwähnung im Beitrag der Künstlerin Ina Wudtke, die das DJ-MC-Kollektiv damals mitgegründet hat.

„Im März 1999 sprach mich in Berlin DJ Delta an, ob ich nicht ein weibliches DJ-MC-Team gründen wollte. Und ob ich wollte! (...) Mit ihr zusammen erfand ich den Namen FEMMES WITH FATAL BREAKS, der sich von dem musikalischen Style ableitet, den wir damals verwirklichen wollten: Breakbeats. Delta kannte noch zwei andere DJs: Vela und Supersiren.“

Wir vier gründeten das erste weibliche DJ-MC-Team von Berlin – und der Bastard Club (im Prater) war der Ort an dem wir unsere erste Residency bekamen, eine zunächst zweimonatige Party, die schon im Folgejahr eine monatliche FEMMES WITH FATAL BREAKS-Party wurde. (...) Es war eine aufregende Zeit, denn alles, was im Prater musikalisch lief, wurde von anderen Kulturschaffenden gehört und auf eine Art wieder in die gesellschaftliche Kulturproduktion eingespeist.“  
*Erinnerung von Ina Wudtke aka DJ T-INA Darling*



Flyer einjähriges Jubiläum der Femmes with Fatal Breaks, 2000 © Claudia Reinhardt. Archiv Ina Wudtke

Neben den individuellen Erinnerungen der Besuchenden haben wir auf der Archiv-Webseite auch die wichtigsten historischen Ereignisse des Berliner Praters von seinen Anfängen

### **Eine kleine Chronik des Berliner Praters**

- 1837: Eröffnung einer Schankwirtschaft
- 1869: Theaterkonzession für Lustspiele, Possen und Operetten
- 1906: Eröffnung eines neuen Theatersaals und Erweiterung des Programms
- 1917: Umfunktionierung des Theatersaals zum Lichtspieltheater
- 1946: Wiederaufnahme des Theaterbetriebs
- 1949: erneuter Umbau zum DEFA-Filmtheater
- 1967: Kreiskulturhaus
- 1967: Eröffnung einer Galerie durch den Künstler Skip Pahler auf der gegenüberliegenden Straßenseite (bis 1969)
- 1973: Eröffnung der *Galerie am Prater* durch den Künstler Wolfgang Leber
- 1995: Einzug der Volksbühne
- 1999: Bastard Club (bis 2007)
- 2005: Umzug der Galerie in den Prater
- 2007: Vorläufige Schließung der *Galerie im Prater*





Köstliches Essen & ein wunderbares Genusserlebnis



## INDIA SPICE HOUSE

Prenzlauer Allee 48  
Ecke Christburger

Öffnungszeiten

Täglich: 12 bis 24 Uhr

[indiaspicehouse.de](http://indiaspicehouse.de)



*Madame Jordan*  
ZUM TRAGEN GEBOREN

Pappelallee 44, 10437 Berlin  
[www.madamejordan.de](http://www.madamejordan.de)



Champagner, Crémant, Wein, Armagnac & Cognac,  
Olivenöle, Käse & Charcuterie u.v.m. aus Frankreich  
direkt importiert seit 2008.

Di–Fr 12–20 Uhr und Sa 10–18 Uhr

Greifswalder Straße 214, 10405 Berlin



vor fast 200 Jahren bis zur Gegenwart zusammengetragen. Hier könnt ihr lesen, wie sich das Gartenlokal vor den Toren der Stadt zu einem der beliebtesten und kulturell reichsten Orte Berlins entwickelt hat. Wusstet ihr zum Beispiel, dass es in den Berliner Gartenlokalen des 19. Jahrhunderts üblich war, heißes Wasser zu verkaufen und Geschirr zu verleihen, mit dem sich die Besuchenden ihr mitgebrachtes Kaffee-pulver selbst aufbrühen konnten? Wer keine Schanklizenz hatte, konnte durch diesen Trick die GetränkekonzeSSION umgehen. Im Berliner Prater hielt man bis 1960 an dieser Tradition fest. Vielleicht findet sich sogar jemand, der sich daran noch erinnert.

Die mit historischen Fotografien bebilderte Chronik ist neben Deutsch und Englisch auch in Deutscher Gebärdensprache und Leichter Sprache verfügbar.



Eine der ältesten Postkarten des Berliner Praters, um 1895  
© Archiv Museum Pankow

Habt auch ihr Erinnerungen an den Berliner Prater vor seiner Sanierung? Seid ihr neugierig, was andere Besucher:innen im Prater erlebt haben? Begeht euch auf eine Entdeckungsreise durch das kontinuierlich wachsende Archiv aus Texten, Postkarten und Fotografien und stellt fest, dass es nicht DIE eine Geschichte des Berliner Praters gibt. Sie setzt sich aus vielen Geschichten zusammen – aus euren Erinnerungen und Bildern von unvergesslichen Momenten. Wir freuen uns, wenn ihr diese mit uns teilt! ■

## WEITERE INFORMATIONEN

Webseite: <https://vomprateraus.pratergalerie.de>

Kontakt: [vomprateraus@pratergalerie.de](mailto:vomprateraus@pratergalerie.de)

## Sprach-, Sprech- und Schlucktherapie bei neurologischen Erkrankungen

# Elisa Rath



www.aufeinwortmit.de

Schönhauser Allee 156  
10435 Berlin

Tel: 030 23 59 62 471

Mobil: 0151 46 33 94 63

E-Mail: sprachtherapie@aufeinwortmit.de

Internet: www.aufeinwortmit.de



Auf ein Wort mit  
Worte und Elisa...



### Kochtopfindustrie im Dilemma.

Einerseits muss ständig Neues und Hipbes erfunden werden. Andererseits kann sie problemlos Produkte hervorbringen, die einen durchs ganze Leben begleiten. Letzteres findet ihr bei uns ...

Wörther Strasse 39

Prenzlauer Berg –

Kollwitzplatz

[www.colecomp.com](http://www.colecomp.com)



## Interior Design & Einrichtungsboutique

*Wir bieten Beratung, die den Unterschied macht – und das Designstück, das wirklich zu Ihnen passt.*

Besuchen Sie uns und entdecken viele Marken wie Edra, Finn Juhl, Thonet, Treku, Gervasoni, Emu Zanotta, Fermob, Vetsak uvm.

Wir freuen uns auf Sie.



kollwitz45, Karma/Chinalski GbR  
Kollwitzstraße 45, 10405 Berlin  
Tel. 030 – 4401 0413  
[www.kollwitz45.com](http://www.kollwitz45.com)

**kollwitz45**



## Bunte Vorwürfe auf Bügeln

Eine Kolumne von Bernd Oertwig



„Spieglein an der Wand“, murmele ich, „wer hat den strammsten Bauch im Land?“

Der Spiegel kichert. Ich schwöre: Er kichert!

„Nicht du“, sagt er. „Du neigst zu ... hm ... sagen wir ... majestätischer Pracht.“

Ich ziehe den Bauch ein.

„Besser?“

„Nur, wenn du's hältst. Bis Ostern.“

Ich fliehe ins Schlafzimmer. Man muss seine Gegner nicht unnötig provozieren.

Wir sind in der angesagtesten Smoothie-Bar Schönebergs verabredet: Home of Green Queen. Klingt wie kalter Spinat in Glasform mit Hipster-Aufschlag. Der Laden riecht nach frisch gemixter Tugend. Lampen funzeln in recycelten Einmachgläsern, dazu serviert der DJ meditative Elektronik in halber Geschwindigkeit.

Gila sitzt bereits auf der gepolsterten Eckbank. Sie trägt die Miene einer Frau, die seit Dezember konsequent auf Wasserfasten und moralische Überlegenheit setzt.

„Ich hab's geschafft“, sagt sie. „Sieben Wochen ohne Alkohol, Zucker und Netflix.“

„Und wie fühlst du dich?“

„Leer, sauber ... hysterisch. Ich weine jetzt klarer.“

Sie schlürft den Rest von etwas Grünem, das aussieht, als wäre es gestern noch ein Parkrasen gewesen. Ich höre, wie sie ins Glas flüstert: „Kannst du dich nicht mir zuliebe in ein freundliches Bier verwandeln?“

Susi schlägt auf. Ihr Blick ist eine Mischung aus Stolz und Phantomschmerz.

„Ich habe gezählt“, sagt sie, kaum dass sie sitzt.

„Kalorien?“, frage ich.

„Geld! Dreitausend Euro! Bei mir im Schrank lagert Textil gewordener Optimismus für dreitausend Euro. Alles zwei Nummern zu klein gekauft.“

Gila prustet in ihren Smoothie. „Dreitausend?! Das ist eine Kreuzfahrt!“

Susi nickt. „Genau. Nur dass ich, statt an Bord zu gehen, täglich an meinem Kleiderschrank scheitere. Alles hängt da. Sauber. Gebügelt. Designerstücke. Ein Museum gescheiterter Absichten.“

„Motivationskleidung?“, frage ich.

„Lauter bunte Vorwürfe auf Bügeln.“

„Verkaufen?“

„Bringt nichts. Der Markt für Träume in Größe 38 ist gesättigt.“

„Spenden?“

„Dann trägt jemand anders meine Reue. Ist das christlich?“

„Eher modisch-ökumenisch.“

Gila tippt gegen ihr leeres Glas. „Ich finde, Askese ist sexy.“

Susi zieht eine Augenbraue hoch. „Ach ja? Mein Freund sagt, ich sei aktuell nicht sexy, sondern gefährlich – wie ein Reh mit Reizdarmsyndrom.“

Zwei Tische weiter sitzt ein Mann, dessen dicke Hornbrille im hageren Gesicht glänzt wie seine schwarzen Lackstiefel. Er trägt ein Shirt mit der Aufschrift „Keto ist kein Glaube, sondern ein Lifestyle“. Sein Date – Typ Veganistin oder Astrophysikerin – stochert lieblos in einem Chlorella-Slush.

„Ich habe letztes achtundvierzig Stunden nur geatmet“, sagt sie.

„Und, bringt's was?“

„Ich denke klarer.“

„Wahrscheinlich der Sauerstoffschock.“

Der Kellner tänzelt mit unserem Nachschub an den Tisch. Drei gequirelte Säfte in Ampelfarben. Wir starren einen Moment auf die Gläser, in denen die pure Gesundheit schwimmt, fein püriert mit Algen und Moral.

„Auf die Hoffnung!“, sage ich.

„Und auf die Elastizität!“, ergänzt Susi.

Gila nickt: „Und vergessen wir die fernen Biere nicht.“

Später, zu Hause, spricht der Spiegel wieder.

„Und? Wie lief die Selbsthilfe in Flüssigform?“

„Wir haben beschlossen: Erfolg wird überbewertet. Charme zählt mehr als der BMI.“

„Das erklär mal deiner Jeans.“

„Die Jeans versteht keinen Humor“, sage ich.

Ich gönne mir ein Glas Rotwein. Bio, versteht sich.

„Prost, auf die Frühlingstauglichen“, flüstere ich.

Der Spiegel reflektiert das Rot und schweigt. Vermutlich lächelt er gerade milde. ■





#### Bekleidung, Schuhe, Schmuck

##### 1 City Look

Danziger Str. 38, 10435 Berlin

##### 2 Madame Jordan

Pappelallee 44, 10437 Berlin

##### 3 Kleiderstiftung-Zweimal schön Charity Shop

Danziger Str. 22, 10435 Berlin

##### 4 Lockwood

Lychener Straße 11, 10437 Berlin

##### 3 Elisa Rath – Sprach-, Sprech- und Schlucktherapie

Schönhauser Allee 156, 10435 Berlin

##### 4 kollwitz45

Kollwitzstr. 45, 10405 Berlin

##### 5 PinguinDruck

Marienburger Str. 16 · 10405 Berlin

##### 6 René George Klaviere

Lychener Str. 5, 10437 Berlin

##### 7 von Poll Immobilien Berlin-Prenzlauer Berg

Prenzlauer Allee 52, 10405 Berlin

##### 8 Logopädie Sigi Jantos

Sredzkistr. 66, 10405 Berlin

##### 9 Soon Property

Lettestraße 3, 10437 Berlin

##### 10 Queere Haushaltshilfe

Belforter Str. 18, 10405 Berlin

#### Handel, Handwerk, Dienstleistung

##### 1 Brillen in Berlin

Bötzowstr. 27, 10407 Berlin

##### 2 colecomp – Die Geschmackswerkstatt

Wörther Str. 39, 10435 Berlin



#### Fit, Schön, Gesund

##### 1 Mrs. Sporty

Rodenbergstraße 35, 10439 Berlin

#### Lebensmittel, Feinkost, Restaurant

##### 1 La Kritzeria

Erich-Weinert-Str. 82, 10439 Berlin

##### 2 Le Flâneur

Greifswalder Str. 214, 10405 Berlin

##### 3 Mitho Cha

Rykestr. 40, 10405 Berlin

##### 4 India Spice House

Prenzlauer Allee 48, 10405 Berlin

##### 5 Sadhu Restaurant

Stargarder Str. 60, 10437 Berlin

#### Dies & Das / Veranstaltung

##### 1 Wabe

Danziger Str. 105, 10405 Berlin

##### 2 Zeiss-Großplanetarium

Prenzlauer Allee 80, 10405 Berlin

#### AUS DEM NACHBARKIEZ

##### RÖWA - Die Bettenmacherwa

Wollankstr. 1, 13187 Berlin

##### Wühlmäuse

Pommernallee 2-4, 14052 Berlin

## Veranstaltungstipps

Februar bis März 2026

- |                                                                 |                                                                     |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>12.02.2026</b>                                               | <b>20:00</b>                                                        | <b>€haya\$ – Theaterstück</b>                                             |
| Brotfabrik Berlin<br>www.brotfabrik-berlin.de                   | Caligariplatz 1, 13086 Berlin<br>info@brotfabrik-berlin.de          | 030 4714002                                                               |
| <b>13.02.2026</b>                                               | <b>19:30</b>                                                        | <b>Der nackte Wahnsinn – Wiederaufnahme</b>                               |
| RambaZamba Theater<br>www.rambazamba-theater.de                 | Schönhauser Allee 36–39, 10435 Berlin<br>info@rambazamba-theater.de | 030 585836700                                                             |
| <b>14.02.2026</b>                                               | <b>16:00</b>                                                        | <b>Baobab (2+) – Tanz/Kindertheater</b>                                   |
| Theater o.N.<br>www.theater-on.de                               | Kollwitzstraße 53, 10405 Berlin<br>karten@theater-on.de             | 030 4409214                                                               |
| <b>14.02.2026</b>                                               | <b>20:00</b>                                                        | <b>Poetry Slam der Liebe – Spoken Word</b>                                |
| Pfefferberg Theater<br>www.pfefferberg-theater.de               | Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin<br>info@pfefferberg-theater.de  | 030 515666866                                                             |
| <b>20.02.2026</b>                                               | <b>19:00</b>                                                        | <b>Das Zauberkraut   Die goldene Gans – Märchen für Erwachsene</b>        |
| Pfefferberg Theater<br>www.pfefferberg-theater.de               | Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin<br>info@pfefferberg-theater.de  | 030 515666866                                                             |
| <b>20.02.2026</b>                                               | <b>20:00</b>                                                        | <b>Jazz am Helmholtz: The Occasional Trio – Jazzkonzert</b>               |
| Brotfabrik Berlin<br>www.brotfabrik-berlin.de                   | Caligariplatz 1, 13086 Berlin<br>info@brotfabrik-berlin.de          | 030 4714002                                                               |
| <b>21.02.2026</b>                                               | <b>19:30</b>                                                        | <b>Cosmic Opera – Planetariumsshow</b>                                    |
| Zeiss-Großplanetarium<br>www.planetarium.berlin                 | Prenzlauer Allee 80, 10405 Berlin<br>info@planetarium.berlin        | 030 42184510                                                              |
| <b>24.02.2026</b>                                               | <b>18:00</b>                                                        | <b>Ernst Busch in Filmen: „Razzia in St. Pauli“ – Film &amp; Gespräch</b> |
| Helle Panke e.V.<br>www.helle-panke.de                          | Kopenhagener Str. 9, 10437 Berlin<br>info@helle-panke.de            | 030 47538724                                                              |
| <b>25.02.2026</b>                                               | <b>09:30</b>                                                        | <b>Der Traumzauberbaum – 360°-Full dome-Erlebnis (ab 4 J.)</b>            |
| Zeiss-Großplanetarium<br>www.planetarium.berlin/traumzauberbaum | Prenzlauer Allee 80, 10405 Berlin<br>info@planetarium.berlin        | 030 42184510                                                              |
| <b>25.02.2026</b>                                               | <b>20:00</b>                                                        | <b>Buchpremiere: Franziska Hauser – Am Ende der Kleinigkeiten</b>         |
| Frannz Club<br>www.frannz.eu                                    | Schönhauser Allee 36, 10435 Berlin<br>info@frannz.eu                | 030 72627930                                                              |
| <b>26.02.2026</b>                                               | <b>20:00</b>                                                        | <b>Es ist gleich vorbei – Theater/Performance</b>                         |
| Ballhaus Ost<br>www.ballhausost.de                              | Pappelallee 15A, 10437 Berlin<br>karten@ballhausost.de              | 030 44039168                                                              |
| <b>27.02.2026</b>                                               | <b>20:00</b>                                                        | <b>Jan Plewka singt Rio Reiser – Lass uns ein Wunder sein</b>             |
| Kesselhaus (Kulturbrauerei)<br>www.kesselhaus.net               | Knaackstraße 97, 10435 Berlin<br>info@kesselhaus-berlin.de          | 030 44315100                                                              |
| <b>28.02.2026</b>                                               | <b>20:00</b>                                                        | <b>Pools – Performance</b>                                                |
| Ballhaus Ost<br>www.ballhausost.de                              | Pappelallee 15A, 10437 Berlin<br>karten@ballhausost.de              | 030 44039168                                                              |
| <b>06.03.2026</b>                                               | <b>19:30</b>                                                        | <b>Pension Schöller – Komödie</b>                                         |
| RambaZamba Theater<br>www.rambazamba-theater.de                 | Schönhauser Allee 36–39, 10435 Berlin<br>info@rambazamba-theater.de | 030 585836700                                                             |
| <b>06.03.2026</b>                                               | <b>20:00</b>                                                        | <b>Hamlet – In 90 Minuten – Schauspiel</b>                                |
| Pfefferberg Theater<br>www.pfefferberg-theater.de               | Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin<br>info@pfefferberg-theater.de  | 030 515666866                                                             |
| <b>12.03.2026</b>                                               | <b>19:30</b>                                                        | <b>Orpheus in der Unterwelt – Marionettenoperette</b>                     |
| Puppentheater Felicio<br>www.felicio.de                         | Schivelbeiner Str. 45, 10439 Berlin<br>info@felicio.de              | 030 56949697                                                              |
| <b>14.03.2026</b>                                               | <b>11:00</b>                                                        | <b>Peter und der Wolf – Puppentheater</b>                                 |
| Puppentheater Felicio<br>www.felicio.de                         | Schivelbeiner Str. 45, 10439 Berlin<br>info@felicio.de              | 030 56949697                                                              |
| <b>20.03.2026</b>                                               | <b>19:30</b>                                                        | <b>The Rocky Horror Drag Show – Theater</b>                               |
| RambaZamba Theater<br>www.rambazamba-theater.de                 | Schönhauser Allee 36–39, 10435 Berlin<br>info@rambazamba-theater.de | 030 585836700                                                             |
| <b>22.03.2026</b>                                               | <b>20:00</b>                                                        | <b>Lars Voges &amp; Band – Konzert</b>                                    |
| Haus der Sinne<br>www.hausdersinne-berlin.de                    | Ystader Straße 10, 10437 Berlin<br>info@hausdersinne-berlin.de      | 030 43964313                                                              |

# REGIONAL SCHÖN SCHNELL

## Rundum gut beraten

Pinguin Druck steht für leidenschaftliche Druckprodukte „Made in Berlin“. Als moderne Druckerei für Digital- und Offsetdruck an zwei Standorten produzieren wir kleine und große Auflagen in hoher Qualität.

Wir legen Wert auf persönliche Betreuung und beraten Sie vor Ort zu neuesten Produkten, Papieren und Veredelungstechniken. Unsere Experten setzen anspruchsvolle Druckprojekte gemeinsam mit Ihnen um und begleiten Sie auf dem Weg zum perfekten Produkt.

Besuchen Sie uns für umfassende Beratung und exzellenten Service in der Marienburger Straße 16 in 10405 Berlin!



**PinguinDruck**

Tel.: 030-44 32 40 50  
E-Mail: [service@pinguindruck.de](mailto:service@pinguindruck.de)  
[www.pinguindruck.de](http://www.pinguindruck.de)



Fotos: Pavel Putnoki

## René George. Klaviere

Ihr **Pianohaus** in Berlin für  
Klaviere, Flügel und Digital Pianos von Yamaha



Lychener Str. 5, 10437 Berlin Prenzlauer Berg  
(030) 44 04 35 14 | [info@george-klaviere.de](mailto:info@george-klaviere.de)



# LEBEN IM KIEZ

## Der Mauerpark: ein Ort, der verbindet



*Der Mauerpark ist längst mehr als eine Grünfläche. Er ist Kiezwohnzimmer, Freiluftbühne, Sportplatz und Geschichtsbuch in einem – und manchmal auch ein Seismograf dafür, wie gut Berlin als Stadt miteinander klarkommt. Wer heute auf den Wiesen sitzt, befindet sich historisch betrachtet auf ehemaligem Grenzraum: Aus dem Todesstreifen wurde ein Freiraum, aus Grenze wurde Begegnung.*

An Sonntagen zieht der Park Menschen aus aller Welt an. Flohmarkt, Open-Air-Karaoke, Straßenkunst und Musik machen ihn zu einem internationalen Treffpunkt. Unter der Woche gehört er stärker der Nachbarschaft: Basketball, Skaten, Joggen, Grillen und Entspannen prägen das Bild – im Winter verwandelt sich der Hang in eine Rodelbahn. Diese Vielfalt ist die Seele des Ortes – und zugleich der Stoff, aus dem Konflikte entstehen können: laut gegen leise, touristisch gegen nachbarschaftlich, arm gegen wohlhabend.



Der Park liegt in einer Gegend mit starken Gegensätzen – vom gentrifizierten Gleimviertel bis zu Kiezen wie dem Brunnenviertel, in denen die sozialen Strukturen deutlich vielfältiger sind. Genau hier setzt der Verein Freunde des Mauerparks e. V. an. Er entstand 1999 aus einem

Freundeskreis engagierter Anwohnerinnen und Anwohner und arbeitet parteipolitisch wie wirtschaftlich unabhängig. Getragen wird er von ehrenamtlichem Engagement und einem langen Atem. Mal fungiert der Verein als Ansprechpartner, mal als



Mediator, mal als „Gedächtnis des Ortes“. Oft wird er auch ganz praktisch tätig, z. B. mit Müllsammel- und Pflanzaktionen, Pflegeeinsätzen oder der Organisation der Friedvollen Walpurgisnacht am 30. April.

Ein sichtbares Zeichen dieser Arbeit ist seit 2023 das Blumenwunder im ehemaligen Pflanzen- und Blumenladen direkt im Park. Der Raum dient als zentrale Anlaufstelle und macht sichtbar, wer sich kümmert. Zugleich wirkt er aktiv in den Park hinein, be-



sonders für Menschen und Gruppen, die sonst leicht übersehen werden. Das Konzept ist bewusst niedrigschwellig angelegt: inklusiv, vielfältig, flexibel und darauf ausgerichtet, Nutzungskonflikte gemeinsam zu lösen.

Im Innenraum beginnt es mit einer Fotoausstellung zur Geschichte des Mauerparks, die verdeutlicht, dass bürgerschaftliches Engagement bis heute eine treibende Kraft der Parkentwicklung ist. Ein Seminar- und Gruppenraum bietet Platz für Sprechstunden, Abstimmungsrunden mit Akteuren wie Grün Berlin oder den Bezirksämtern, Moderation bei Konflikten sowie kreative Formate. Büroarbeitsplätze, Materiallager und Teeküche schaffen die Grundlage für kontinuierliche Arbeit. Draußen ergänzt ein regelmäßig besetzter Infopoint das Angebot – als Treffpunkt für Führungen, Clean-ups, Stammtische oder Runde Tische.

Was oft unterschätzt wird: Im Mauerpark wächst nicht nur Natur, sondern auch ein Netzwerk von Beziehungen. Vernetzungsarbeit gehört zu den zentralen Aufgaben des Vereins. In der Arbeitsgruppe Mauerpark Prävention arbeiten Initiativen und Vereine gemeinsam mit den Bezirksämtern Pankow und Mitte, der Grün Berlin GmbH, dem Parkdienst und weiteren Akteuren an Präventionsansätzen. Daraus entstand unter anderem das Pilotprojekt Awareness im Mauerpark gegen Diskriminierung und sexualisierte Gewalt.



Auch beim Thema Kultur setzt der Verein auf Ausgleich statt Konfrontation. Statt Lautstärke gegen Ruhe auszuspielen, werden Lösungen entwickelt – teilweise im wörtlichen Sinn. 2021 ent-



stand mit Fördermitteln die mobile Acoustic Shell als Pilotprojekt, um Musik im Park zu ermöglichen und gleichzeitig Anwohnende zu schützen. Für 2026 sind sogenannte Music Guides geplant, die Musiker sensibilisieren und beraten sollen.

Transparenz und Kommunikation spielen dabei eine wichtige Rolle. Über die Website [mauerpark.info](https://www.mauerpark.info), Befragungen, Feedbackrunden und einen Kummerkasten werden Entwicklungen und Bedürfnisse der Parknutzenden gebündelt und sichtbar gemacht. Finanziert wird die Arbeit des gemeinnützigen Vereins über Mitgliedsbeiträge, Spenden und Fördermittel. Doch in Zeiten knapper kommunaler Kassen werden öffentliche Mittel seltener – umso wichtiger werden private Unterstützung und kontinuierliches Engagement.

Wer möchte, dass der Mauerpark ein Ort bleibt, der keine neuen Mauern errichtet, sondern Verbindungen knüpft, findet im Blumenwunder nicht nur Informationen, sondern eine Einladung zum Mitmachen. Damit der offene Infopoint, Ausstellungsort und Treffpunkt verlässlich funktionieren kann, ist der Verein auf Spenden – einmalig oder regelmäßig – sowie auf neue Mitglieder angewiesen. ■

#### WEITERE INFORMATIONEN

**Freunde des Mauerparks e. V.**

<https://www.mauerpark.info>

## Unsere Superheld\_innen für:

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



☎ 030 28688440

🌐 [queere-haushaltshilfe.berlin](https://queere-haushaltshilfe.berlin)

📷 [queere.haushaltshilfe](https://www.instagram.com/queere.haushaltshilfe)

 **Queere**  
Haushaltshilfe

VP

VON POLL  
IMMOBILIEN®



**Shop Berlin - Prenzlauer Berg**  
**Prenzlauer Allee 52**  
**10405 Berlin**

**Capital**

MAKLER-KOMPASS

Top-Makler Berlin

★★★★★

Hochschule für

von Poll Immobilien

Pankow

SEIT 1993



**030 - 20 14 37 10**

[www.von-poll.com/berlin-pankow](https://www.von-poll.com/berlin-pankow)



Eine Kolumne von Wladimir Kaminer

Laut dem bundesdeutschen Amt für Verkehrsdaten verbringt jeder deutsche Autofahrer durchschnittlich 38 Stunden jährlich im Stau, in Düsseldorf und Stuttgart zehn Stunden mehr und in Mecklenburg sehr viel weniger. Berlin liegt in dieser Staustatistik irgendwo dazwischen, nicht bei den ersten Top Five. Ich bin 57 Jahre alt, als durchschnittlicher deutscher Autofahrer muss ich laut Verkehrsdatenerfassung bereits rund 90 Tage meines Lebens im Stau verbracht haben. Das war definitiv nicht die schlimmste Zeit meines Lebens, sogar recht unterhaltsam, denn die meisten Staus habe ich vor meiner Haustür.

Schlimm ist es, wenn ich am Sonntag nach einer Lesung oder einem Auftritt zurück nach Hause komme und keinen Parkplatz finde. In Berlin wohne ich nämlich gegenüber einer Veranstaltungshalle, der drittgrößten der Stadt, in der allwöchentlich Konzerte stattfinden. Bei einer Kapazität von 12 000 Plätzen hat diese Halle keine eigenen Parkplätze, kein Parkhaus, nicht einmal eine Wiese zum Autoabstellen. Und jedes Mal vor und nach der Veranstaltung haben wir einen Riesenstau vor der Haustür, die Autokorsos der Musik- oder Sportfans fahren an meinen Fenstern vorbei, sie fahren im Kreis, verstopfen die Straßen, hupen, blockieren die Eingänge und spielen mit den Einheimischen „die Reise nach Jerusalem“. Die einheimischen Autofahrer versuchen, ihre Parkplätze, ihr Revier zu markieren – ihnen helfen die Tauben, die das viel besser als die Autofahrer können. Die Vögel fühlen sich ebenfalls von den Konzertveranstaltungen bedroht und kacken wie die Weltmeister auf die fremden Autos, vor allem gerne auf Teslas.

Die Fahrer benehmen sich recht unterschiedlich, je nachdem, wer gerade in der Halle spielt. Das Veranstaltungsprogramm hängt bei uns im Treppenhaus, die Einwohner sollen schon im Vorfeld wissen, wann der nächste Verkehrskollaps kommt. Mal ist das wegen Herbert Grönemeyer und mal wegen

Alice Cooper (ja, er lebt noch). Gleich danach kommt ein Wettbewerb der Seemanns-Chöre. Ich wusste gar nicht, dass es in Deutschland so viele singende Seeleute gibt und noch mehr Frauen, die den Seeleuten beim Singen gerne zuhören. Die Schlager-Fans werden mit Bussen zu Konzerten gebracht, die Rapp-Enthusiasten kommen meist zu Fuß.

Einmal waren es „Queen. The Tribut Show aus Kanada“, das war mir wirklich zu viel des Guten. Die angeberischen 80er-Jahre waren die Zeit meiner Jugend, und was vorbei ist, sollte auch vorbei bleiben. Ich mochte nicht mit den 80er-Jahre-Fans im Stau stehen und dachte, ich drehe ein paar Runden um die Stadt, solange Queen aus Kanada spielt. Ich habe in der Tat eine seltsame Freundschaft zu meinem neuen Auto entwickelt, wenn ich es für mehrere Tage stehen lasse, fehlt es mir. Der Wagen ist mit Elektronik gespickt und hat, so glaube ich zumindest, eine eigene Persönlichkeit entwickelt. Das Auto tut immer so, als würde es besser als ich über das richtige Fahren Bescheid wissen und korrigiert mich. Wenn wir länger unterwegs sind, will es mich zum Kaffeetrinken einladen. Manchmal wirken die Einladungen aufdringlich. Ich trinke nämlich keinen Kaffee, nur Tee, kann das aber dem Auto nicht erklären.

Es gibt nur zwei Optionen für eine Antwort, entweder soll ich zusagen oder auf „Danke, später erinnern“ tippen. Die Option „Lass mich bitte“ habe ich noch nicht entdeckt. Aber nichtsdestotrotz versucht das Auto mich näher kennenzulernen. Das letzte Gesprächsangebot klang verlockend. Kaum hatten wir Berlin verlassen, fragte mich das Auto, ob ich vitalisiert werden möchte. Die Frage kam auf Englisch. Warum eigentlich nicht, dachte ich leichtsinnigerweise und stimmte zu. Daraufhin ging das Schiebedach auf, die Leuchtdioden leuchteten grün und blau, die Lüftungsanlage blies mir eine kalte Brise ins Gesicht und aus den Boxen kam in voller Lautstärke „I want to break free“. Urplötzlich und ohne Vorwarnung stürmten die Achtziger in mein Auto rein, ich hätte es wissen müssen, es gibt kein Entkommen. Lange nach Mitternacht kam ich nach Hause zurück. Die Queens drüben hatten längst aufgehört zu spielen, und ihre Fans waren schlafen gefahren.

Ich parkte auf der leeren Straße und ging nach Hause, grüßte die Tauben, knipste den Vollmond an und piffte das Lied. ■



#### **Kochtopfindustrie im Dilemma.**

Einerseits muss ständig Neues und Hipbes erfunden werden. Andererseits kann sie problemlos Produkte hervorbringen, die einen durchs ganze Leben begleiten. Letzteres findet ihr bei uns ...

**Wörther Strasse 39**

**Prenzlauer Berg –**

**Kollwitzplatz**

[www.colecomp.com](http://www.colecomp.com)





Fotos: ReKo

Schlagerstar Stefanie Simon mit ebenmäßigem Teint, dank Camouflage-Make-up

## Wenn normales Make-up versagt

Wer kennt es nicht: Hautflecken, Rosazea, Pigmentstörungen, rote Schnupfen-nase, Altersflecken, lila Hämatome durch Blutverdünnungsmittel, Augenschatten, Hyperpigmentierungen. Was ist zu tun? Der Berliner Kosmetikexperte René Koch gibt dazu Rat und hat eigens dafür in seinem Cosmetic Camouflage Centrum eine Hautfleckensprechstunde eingerichtet. Termintelefon: 030 8542829.



## Die Lösung heißt Camouflage

Der Begriff stammt eigentlich aus dem Militärischen und bedeutet so viel wie Tarnung. „So steht's im Duden und bei Google“, sagt der Visagist. Früher mussten mehrere Farbschichten übereinander aufgetragen werden, oft noch ein Grünton. Das ist überholt. Heute hat das Camouflage-Make-up eine hohe Deckkraft von 35 Prozent bis 55 Prozent. Zum Vergleich: Eine normale Foundation besitzt eine Pigmentdicke zwischen 8 Prozent und 15 Prozent, also zu wenig. Wichtig, so René Koch, dass das Abdecken vorgemacht wird und die Betroffenen so geschult werden, dass sie es zu Hause selbstständig nachmachen können. Fragt sie nach Hilfestellung in eurer Apotheke oder Parfümerie. Dann kann nichts mehr schiefgehen.

## So wird's gemacht

Mit einem festen Mikrofaserpinsel oder Make-up-Schwämmchen lässt sich das Hautproblem differenzierter abdecken als mit den Fingern. Das Resultat: ein ebenmäßiger Teint. Also Hautflecken adé. ■



### WEITERE INFORMATIONEN

**René Koch | Lippenstiftmuseum**

Helmstedter Straße 16 | 10717 Berlin

Besuche nur mit Terminvereinbarung

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



**Sigi Jantos**  
Logopädin

## Praxis für Logopädie **Sigi Jantos**

staatl. anerkannte Logopädin und  
Padovan-Therapeutin (R) i. A.

Sredzkistr. 66  
10405 Berlin

030 – 8574 13 38  
0157 – 3212 63 32

[sigi.jantos@web.de](mailto:sigi.jantos@web.de)



**2 X IN BERLIN**  
**PRENZLAUER BERG**  
**& NEUKOELLN**



**JETZT TISCH RESERVIEREN**

030 44041455  
[info@mitho-cha.com](mailto:info@mitho-cha.com)

- Rykestr. 40, 10405 Berlin P-Berg
- Weserstr. 203, 12047 Berlin X-Kölln



# KÜCHENANEKDOTE



## Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser

Von Andreas Langholz

Lenin sah das andersrum, aber ich habe festgestellt, dass man mit Vertrauen ganz gut fährt. Okay, bei der Deutschen Bahn sollte man außer Vertrauen auch eine gewisse Gelassenheit mitbringen, aber das schaffe ich auch. In meinem Lieblingsrestaurant ist Vertrauen eine Grundvoraussetzung. Vielleicht ist es deshalb mein Lieblingsrestaurant.

Dorthin lud ich unsere Auszubildende ein, um die Bestätigung der IHK zu feiern. „Gib mir mal die Karte“, bat sie mich. „Es gibt hier keine“, war meine Antwort. Ich liebe das verblüffte Gesicht, das jedes Mal auf diese Antwort folgt.

„Du bist jetzt Lehrling, also lerne: Wenn die Speisekarte eines Restaurants jede Menge Seiten hat, von Sushi über Pizza bis hin zu Schnitzel mit und ohne Jägersauce, dann lauf. Lauf weg, so schnell du kannst.“

Dann kam Anabela, die Wirtin und Köchin, an unseren Tisch, begrüßte uns und fragte mit der ihr eigenen zauberhaften Freundlichkeit: „Worauf habt ihr Lust?“

Dann setzte sie sich kurz zu uns und machte Vorschläge, erklärte, was sie da hat, und notierte unsere Wünsche. An diesem Punkt eines Abends in „Anabelas Kitchen“ setzt bei mir automatisch der Pawlowsche Reflex ein ...

Auch meine Begleiterin war voller Vorfreude, Neugierde und Fragen. Wie immer wurden wir nicht enttäuscht. Im Gegen-

teil, der Abend war wunderbar. Der Vertrauensvorschuss hat sich gelohnt. Dann ging es ans Bezahlen. Bis dahin wurde kein Wort über Geld verloren. Auch da braucht man bei Anabela keine Angst zu haben. Ihr Restaurant ist preiswert. Was man bekommt, ist seinen Preis wert! Vielleicht liegt es daran, dass Anabela aus dem Alentejo, dem armen Süden Portugals stammt. Dort arbeiten die Bauern nach wie vor genossenschaftlich zusammen – man hilft sich.

Schade, dass Lenin nie da war. Ich möchte behaupten, die Geschichte wäre anders verlaufen. Die gastfreundlichen Portugiesen hätten ihm eine Scheibe abgeschnitten, noch bevor er sich eine Scheibe abschneiden konnte. Und falls ihr versucht, Anabelas Restaurant bei TheFork vor zu finden – vergesst es. Wie will man denn einen Rabatt ergattern, wenn man den Preis gar nicht kennt.

Anabelas Kitchen ist wie eine Pralinenschachtel. Man weiß nie, was man kriegt.

### **Anabelas Kitchen**

Pestalozzistraße 3  
10625 Berlin

030 28701224



### **WEITERE INFORMATIONEN**

colecomp  
Am Kollwitzplatz  
Prenzlauer Berg  
Wörther Straße 39

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



fotografie • gestaltung • layout

Magazine Bücher  
Broschüren  
Zeitungen  
Berichte  
Logos  
Visitenkarten  
Briefbogen  
Werbeanzeigen

...

[fgl-werketage.de](http://fgl-werketage.de)



## LESERBRIEFE

Wir lieben den Dialog mit euch! Schreibt uns Leserbriefe, wenn ihr etwas zu einer Ausgabe auf dem Herzen habt.

Bitte sendet uns eure Leserbriefe an:

redaktion@mein-kiez.de oder per Post:

mein/4, Schönhauser Allee 52, 10437 Berlin

Was mir heute auf dem Rückweg vom Krankenhausbesuch bei meinem Mann passiert ist, muss ich unbedingt loswerden, teilen oder was auch immer.

Mein Mann liegt zur Zeit im Hubertuskrankenhaus. Für mich, da ich etwas gehbehindert bin, nicht so ganz leicht zu erreichen. Die Strecke vom S-Bahnhof Schlachtensee die Breisgauerstraße entlang kommt mir sehr, sehr, lang vor, wenn es möglich ist, nehme ich da für die Strecke gerne das Fahrrad.

Immer die Hoffnung: hoffentlich funktionieren die Fahrstühle, das ist ja immer Glückssache. Wieder zurück an der Julius Leberbrücke, wollte ich gerade in den Fahrstuhl einsteigen, ein Mann, für mich nicht gerade vertrauenserweckend aussehend, ziemlich runtergekommen, will auch rein, winkt dann aber, als ich mich umdrehe, ab. Zugegebenermaßen, ich war auch etwas erleichtert. Und dann geht dieser Fahrstuhl doch einfach nicht!! Ich bin doch schon fast zu Hause!! Schiebe mein Rad wieder aus dem Fahrstuhl, schaue mich hilfesuchend um, da kommt „dieser Mann“, wie gerne würde ich ihm einen Namen geben und ganz sicher hat er einen und fragt mich, ob er mir helfen dürfe, aber nur, wenn ich das wolle, ganz bestimmt, nur, wenn ich das wolle. Ich war so froh. Natürlich wollte ich das.

Ich fragte, ob wir das Rad gemeinsam die Treppe hochtragen sollen, aber er meinte, das könne er auch alleine, wenn ich das möchte. Und er klemmte sich das Rad unter den Arm und trug es nach oben und ich konnte mich am Geländer hochhangeln. Unendlich dankbar fragte ich, wie ich mich erkenntlich zeigen könne. Und er meinte, für ihn sei es Dank genug, dass ich mir von so einem wie ihm helfen lassen würde.

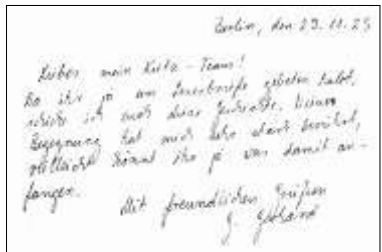
Ich fragte: „Was meinen Sie mit, einem wie Ihnen?“ und er sagte: „Sie sehen doch wie ich aussehe und da meiden mich die Menschen. Aber meine Mutter hat mir beigebracht, wenn eine Frau Hilfe braucht, dann hilf ihr!“ „Da hat Ihnen Ihre Mutter wirklich etwas Gutes beigebracht. Vielen Dank noch einmal!“

Ich schob mein Rad nach Hause und war so erschüttert, dass ich den ganzen Weg nur heulen konnte. Verdammt mit meinen Vorurteilen! Da sieht ein Mensch so runtergekommen aus, ist dann so einfühlsam, hilfsbereit und spricht auch noch perfekt Deutsch. Ich hoffe, ich habe daraus gelernt und vielleicht gibt meine Geschichte auch den Menschen zu denken, die sie lesen.

Bitte um Weiterverbreiten.

Viele Grüße von

Gaby Gerhard







# Sadhu



PAKISTANISCHE  
KÜCHE  
GENIESSEN!

**VIelfalt und Qualität  
unterscheidet uns von anderen!**



**Sadhu** | Stargarder Straße 60 | Prenzlauer Berg

Mo – Fr von 12 bis 24 Uhr  
(außer an Feiertagen)

[www.sadhu3-berlin.de](http://www.sadhu3-berlin.de)



**KOSTENLOSE  
BEWERTUNG**



SOON  
PROPERTY

**Sie möchten wissen  
was Ihre Immobilie  
Wert ist?**

**Bei uns gibt es eine  
kostenfreie  
Wertermittlung. Ganz  
ohne Druck.**

**Kommt gerne auf  
einen Kaffee vorbei.**

**Wo?  
Direkt am  
Helmholtzplatz.**

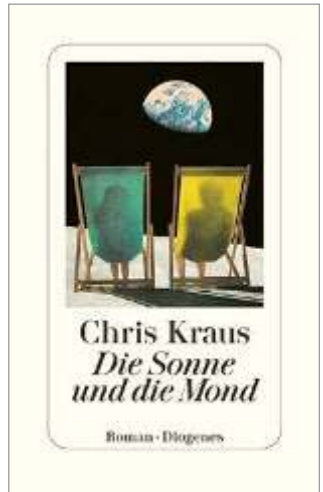
LETTESTR. 3  
10437 BERLIN  
030-92 27 87 60

**SOON-PROPERTY.DE**

## ... ein Buchtipp

### Bestattung mit Hindernissen

Sonja Mehling, genannt Sonne, und Jana von Mond waren einst die besten Freundinnen – nun sind sie sich so fern und fremd wie ihre Namensgeber am Himmel. Nach einem schweren, unverzeihlichen Verrat treffen sie Jahre später wieder aufeinander, als Jana, eine prominente TV-Comedienne, Sonne, die in Prenzlauer Berg ein alternatives Bestattungsunternehmen betreibt, mit der Beerdigung ihres Mannes betraut, der mit seiner Geliebten in einem Auto über eine Klippe gerast ist. Alte Wunden reißen auf, neue Schmerzen kommen hinzu und Sonnes leiser Wunsch nach Rache bahnt sich ausgerechnet auf dem Friedhof seinen Weg – mit fatalen Folgen. – Was furchtbar dramatisch klingt, ist vor allem auch furchtbar komisch. Chris Kraus erzählt mit feinem Humor und großer Warmherzigkeit von Ängsten und Zweifeln, von Eifersucht und Schmerz. Und wenn einen die beiden Hauptfiguren in ihrer kompromisslosen Unverzeihlichkeit hin und wieder befremden, so schmeicheln sich einem die liebenswerten Nebenfiguren, allen voran Sonjas neunmalkluger Sohn Nicky, unweigerlich ins Herz. Ein Roman voller absurder Wendungen und mit skurrilen Nebenhandlungen, der Tragik und Komik mit großer Leichtigkeit verbindet.



*Chris Kraus: Die Sonne und die Mond. Diogenes 2025, 608 Seiten, 25,- €*

### WEITERE INFORMATIONEN

In Marc Lippuners Kulturfritzen-Podcast, den ihr überall hören könnt, wo es Podcasts gibt, findet ihr weitere Berlin-Buchtipp sowie spannende Folgen zur Berliner Geschichte und Interviews mit Berliner Künstler:innen, Journalist:innen und Historiker:innen.



### Impressum

**ViSdP** Markus Beeth  
**Redaktion** Silke Schuster, Bärbel Stolz, Bernd Oertwig, Chin Meyer, Andreas Langholz, Vladimir Kaminer, Marc Lippuner, Markus Beeth, René Koch, Gayle Tufts, Sarah Gärtner  
**Kontakt** [www.mein-kiez.de](http://www.mein-kiez.de)  
 redaktion@mein-kiez.de  
 030 81891460  
**Hrsg.** Beate Beeth  
**Titelfoto** P. Putnoki  
**Druck** Penguin Druck GmbH, Marienburger Str. 16, 10405 Berlin  
**Red.schluss** 02.02.2026

Social Media: [www.instagram.com/meinkiezberlin](https://www.instagram.com/meinkiezberlin)



Die KiezEdition übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Texte, Bücher, Dateien etc. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung ihrer Verfasser/innen wieder und spiegeln nicht notwendigerweise die der Redaktion. Die KiezEdition haftet nicht für eventuell unrichtige Informationen und andere Inhalte von namentlich gekennzeichneten Beiträgen.

# LOKAL SCHLÄGT GLOBAL

**mein  
KIEZ**

Jetzt Anzeige buchen!  
[redaktion@mein-kiez.de](mailto:redaktion@mein-kiez.de)



Ray-Ban | ∞ Meta

# ENTDECKE DIE NEUESTE GENERATION KI BRILLEN

HÖREN · AUFNEHMEN · ANRUFEN · LIVESTREAM · META AI

Erhältlich in mehreren Formen und Farben.  
Gläser klar, dunkel oder selbsttönend.  
Mit oder ohne Sehkraft.



**BRILLEN IN BERLIN®**

Bötzowstr. 27  
ki.brillen.berlin

   [brilleninberlin](#)