



WILMERSDORF

Menschen im Kiez

Lakritz: für manche ungenießbar –
für andere unverzichtbar

Geschichte im Kiez

Gleis 17 – der Ort, an dem Berlin
nicht wegsehen kann

Leben im Kiez

Wenn das Leben leiser wird – wie ältere
Menschen in Berlin wieder Anschluss finden

Für Nachbarn mit Geschmack:

Kuchenzeit im Grünen wieder im Carolinenhof

Nur 3 Tage im Sommer:

27. Juni · 25. Juli · 15. August 2026

mit Livemusik

14:00–18:30 Uhr

Wie Urlaub – nur näher.

Unser großer Garten ist eure grüne Auszeit
mit Torte, Cocktail & Liegestuhl.

Ohne Anmeldung -
einfach kommen und genießen



Hotel Carolinenhof

Landhausstrasse 10 in Berlin Wilmersdorf · 030 8600980

Liebe Wilmersdorfer, liebe Leserinnen und Leser,

wenn im Frühling die Abende heller werden und die Luft milder, zieht es die Menschen nach draußen – und der Kiez erwacht zu neuer Lebendigkeit.

Bernd Oertwig wirft diesmal einen Blick auf den Schulschluss – und landet gedanklich bei einem roten Ferrari. Ob das nun das angemessene Elterntaxi ist oder eher eine Frage des Stils, klärt er auf seine ganz eigene Weise. Andreas Langholz bricht eine Lanze für das Essen auf Rädern – oder besser gesagt: auf Fahrrädern. Mit einem Blick zurück zeigt er, dass die Idee älter ist, als man denkt. René Koch schaut nach vorn und stellt mit stilsicherem Gespür die Beauty-Trends für 2026 vor. Bärbel Stolz zeigt in ihrer Kolumne Die Gedanken sind frei, dass diese Freiheit zwar schön ist, aber nicht unbedingt einfach.

Menschen im Kiez

Unsere Titelgeschichte führt uns zu Sönke Baumeister, der seit 15 Jahren einen ganz besonderen Laden betreibt: schwarzes Gold – allerdings kein Rohöl, sondern Lakritz. Wer hier eintritt, taucht ein in die Welt der Süßholzwurzel in all ihren Facetten.

Geschichte im Kiez

Für unsere Geschichte im Kiez gehen wir an den Rand Wilmersdorfs, zum Gleis 17, das zum dunkelsten Kapitel unserer Stadt gehört. Von hier aus wurden mehr als 50 000 Berlinerinnen und Berliner in die Konzentrations- und Vernichtungslager deportiert. Ein Ort der Stille, der für einen Teil der Geschichte steht, der niemals in Vergessenheit geraten darf.

Leben im Kiez

Hausbesuche – das klingt erst einmal nach Steuerfahndung oder Hebammenarbeit. Gemeint ist diesmal etwas anderes: die *Berliner Hausbesucher* – ein ehrenamtliches Projekt, das wir besonders hervorheben möchten. Menschen, die sich engagieren, um Berlinerinnen und Berliner dabei zu unterstützen, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben.

Auch unser Kiezkalender, die Stadtteilkarte, die Leserbriefe und vertraute Stimmen begleiten euch durch diese Ausgabe.

Wir wünschen euch belebende Frühlingsgefühle in eurem Kiez.



Eure

Bea und Markus Beeth

Menschen im Kiez	1
Lakritz: für manche ungenießbar – für andere unverzichtbar	
Geschichte im Kiez	6
Gleis 17 – der Ort, an dem Berlin nicht wegsehen kann	
Kolumne	12
Schulschluss	
Kiezkarte	14–15
Veranstaltungstipps	16
April bis Mai 2026	
Leben im Kiez	18
Wenn das Leben leiser wird – wie ältere Menschen in Berlin wieder Anschluss finden	
Kolumne	22
Die wichtigsten Life Hacks für maximale Selbstoptimierung	
Stil und Charme	24
Der Beauty-Trend 2026	
Küchenanekdote	26
Zeig mir den Weg!	
Leserbriefe	28
Zu guter Letzt	30
... ein Buchtipp	



*Wir freuen uns sehr
auf Ihren Besuch!*

1000 Stoffe – 1000 Farben

IMMER WIEDER NEU BEI GEBRÜDER BERGER

**STOFFE DIREKT ZUM ANSCHAUEN,
ANFASSEN, AUSSUCHEN UND MITNEHMEN**

- Modestoffe
- Stoffe für Theater, Film und Fernsehen
- Gewebe aus Leinen
- Baumwolle und Synthetics
- Wolle, Samt und Seide
- Leder- und Fellimitate
- Party-Stoffe, Lurex und Glamour
- Flammenhemmende Gewebe nach DIN 4102 B1
- Technische In- und Outdoorge-
webe vielseitig einsetzbar
- Verdunkelungsstoffe
- Wasserdichte Stoffe
- Dekorations- und Polsterstoffe
- Nessel- und Futterstoffe
- Jeansstoffe
- Stoffe zum Basteln und Werken
- Stoffe für Events, Messen und
Ausstellungen

**GROSSE MENGEN – KLEINE MENGEN
WIR HABEN DEN STOFF**

Gebrüder Berger GmbH & Co. KG seit 1919
– Bitte beachten Sie unsere neue Anschrift –
Bismarckstraße 72 / Ecke Fritschestr., 10627 Berlin-Charlottenburg
Tel: 261 16 61

Geschäftszeiten: Mo. bis Fr. 8.00 – 17.00 Uhr Sa. 8.00 – 16.00 Uhr

WWW.GEBRUEDER-BERGER.DE

MENSCHEN IM KIEZ

Lakritz: für manche ungenießbar – für andere unverzichtbar



Lakritz spaltet – und genau darin liegt sein Reiz. Sönke Baumeister hat daraus ein Geschäft gemacht. In Wilmersdorf betreibt er seit 15 Jahren einen Laden, der zeigt, wie vielfältig, überraschend und ernsthaft dieses „schwarze Gold“ sein kann.

Vor dem Lakritzstand am Winterfeldtplatz bildet sich eine Schlange. Sie bleibt auch bei Nieselregen stehen. Und das alles für Lakritz: schwarz, klebrig, manchmal salzig bis zur Schmerzgrenze. Für die einen ist es absoluter Graus, für die anderen purer Genuss.

Sönke Baumeister kommt aus Schleswig-Holstein, aus der Nähe von Neumünster. Dort gehört Lakritz einfach dazu. In Berlin dagegen war gutes Lakritz lange Mangelware. Irgendwann stand er selbst in dieser Schlange und stellte sich die einfache Frage, die ihn nicht mehr losließ: „Warum gibt es eigentlich keinen Laden dafür?“



Ein norddeutscher Lebenslauf führt zum Lakritzladen

Sönke Baumeister wuchs dörflich auf, mit viel Platz. Er machte Abitur, studierte Volkswirtschaft in Hamburg, verbrachte Zeit in England, später in Marburg. Zahlen, Märkte, Zusammenhänge – er schaffte sich ein solides Fundament. Für einen Verlagsjob ging er nach Berlin, arbeitete im Vertrieb und gewann internationale Kontakte. Sein Berufsleben funktionierte, es hatte bloß nichts mit Lakritz zu tun.

Später machte er sich selbstständig und handelte mit Medien – zunächst mit Büchern, dann mit DVDs. Als das nicht mehr lief, musste er sich etwas anderes überlegen. Der Gedanke an den Einzelhandel war zu dem Zeitpunkt schon länger da. Denn direkter Kontakt und das anfassbare Produkt interessierten ihn.

In der Schlange vor dem Lakritzstand, traf ihn schließlich die Erkenntnis.

Die Idee blieb zunächst im Hinterkopf hängen und drängte sich dann mehr und mehr in den Vordergrund. Sönke Baumeister begann zu recherchieren. Er suchte Produzenten, schrieb E-Mails und klickte sich durchs Internet. „Oft habe ich gar keine Antwort bekommen. Die haben nicht reagiert oder waren nicht interessiert“, erzählt er. Also schlug er einen anderen Weg ein: Über Kontakte, Empfehlungen und Umwege fand er heraus, wie die Branche funktioniert, nämlich über Großhändler und Netzwerke.

2011 war es schließlich so weit: Sönke Baumeister eröffnete seinen Laden. Zu Beginn gab es vielleicht 100 Sorten, inzwischen hat er mehr als 300 Sorten im Sortiment. Auch der Onlineshop spielt eine wesentliche Rolle.



Die Welt des Lakritz

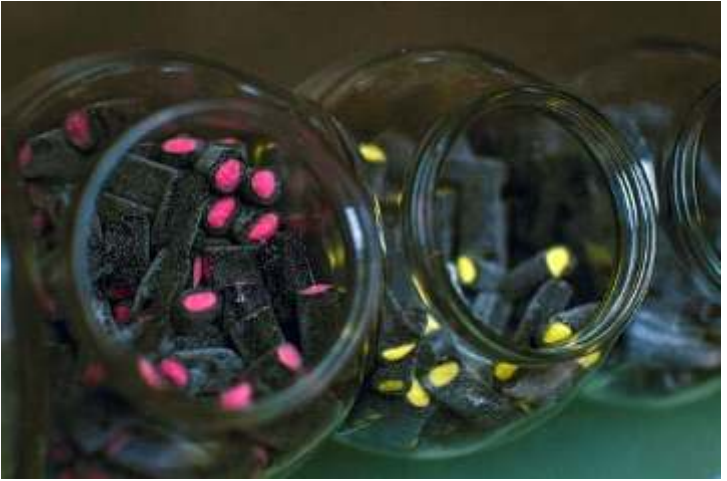
Was zunächst nach einer Nische klingt, entpuppt sich als eigene Welt. In seinem Geschäft gibt es Lakritz in allen Varianten: mild, süß, salzig, salmiakig, mit Schokolade, mit Karamell, als Likör, als Honig, sogar als Marmelade.

Lakritz wird aus dem Saft der Süßholzwurzel gewonnen – einer Pflanze, die vor allem in Südeuropa und Asien wächst. Schon in der Antike wurde Süßholz geschätzt, zunächst als Heilmittel, später zum Genuss. Der Saft der Süßholzwurzel gibt dem Lakritz seinen typischen Geschmack. Wie intensiv dieser ist, hängt stark von der Qualität ab. „Da wird oft gespart“, sagt Sönke Baumeister, „gerade bei industrieller Ware.“

Heute ist Lakritz vor allem in Nordeuropa verbreitet. In Ländern wie Dänemark, Finnland oder den Niederlanden gehört er ganz selbstverständlich zum Alltag – oft deutlich kräftiger und salziger als die Varianten, die man hierzulande kennt. Der Unterschied liegt im Detail: Hochwertiges Lakritz enthält mehr Süßholzextrakt und weniger Zusatzstoffe. Das sorgt für einen intensiveren Geschmack – von mild-süß bis stark salzig.

Die Kundschaft spiegelt die Vielfalt der Lakritzwelt wider: Da sind die, die etwas Mildes suchen. Und die, die direkt nach „richtig starkem Zeug“ fragen. Sönke





Baumeister erklärt, zeigt, lässt probieren. Und manchmal sieht er, wie sich Geschmäcker verändern. Im Laden bekommt man eine Zange und eine Tüte – und dann kann man munter in den die verschiedenen Gläsern nach den persönlichen Lakritzvorlieben fischen. Am Ende ist die Tüte meistens voller als geplant. „Oft kommt das Dreifache raus“, lacht Sönke Baumeister.

Ein Teil des Sortiments ist bewusst offengehalten: Karamell, Fudge, Weingummi – für die, die sich erst herantasten oder einfach mitkommen. „Das bewährt sich“, sagt der Inhaber. Denn oft kommen die Besuchenden zu zweit.



Schwarzes Gold für Wilmersdorf

Der Laden passt nach Wilmersdorf: Er ist ein bisschen unaufgeregt, ein bisschen eigen und ziemlich beständig. Der Kiez ist eher leise; hier wird nicht jeder Trend sofort gefeiert. Dinge setzen sich langsamer durch, vielleicht auch bewusster. Die Menschen kommen gezielt, weil sie dort finden, was sie suchen. ■

WEITERE INFORMATIONEN

Lakritz! Schwarzes Gold

Uhlandstraße 98

10715 Berlin

Telefon: 030 60958570

E-Mail: laden@schwarzes-gold-lakritz.de

Web: schwarzes-gold-lakritz.de

Öffnungszeiten:

Mo., 13:30–17:30 Uhr | Di. bis Fr., 10:30–18:30 Uhr |

Sa., 10:30–14:30 Uhr

Ballettstudio

Inh. Sabine Neske-Krüger



Unsere Kurse:

- Ein Kindheitstraum wird wahr!
- Ballett – Jazz – Stepptanz
- Allgemeine Gymnastik „Reha Fit“ mit Musik

Unsere Studios mit Aufzug!

Berliner Str. 120 (Wilmerdorf)
Priesterweg 4 (Schöneberg)

Fit bleiben bis ins hohe Alter

Tanzen hält körperlich und geistig jung, macht fit und viel Spaß in der Gemeinschaft!

Vereinbaren Sie Ihren Termin für eine individuelle Beratung:

☎ 030 - 897 39 976 oder
✉ info@ballettstudio-marlen.de

www.ballettstudio-marlen.de



Ina Küller digital



Alle Gerätetypen

Smartphone-Schulung für Seniorinnen/Senioren

– Nähe Bundesplatz –

- Einzelschulungen für Einsteiger/Fortgeschrittene
- Alltagsanwendungen: Telefon, WhatsApp, Internet-Bestellungen,
- Kaufberatung – Einführung

030-347 81 025 · kueller@gmx.de
www.ikueller-digital.de

LOKAL SCHLÄGT GLOBAL

mein KIEZ

Jetzt Anzeige buchen!
redaktion@mein-kiez.de

KÄLTELOUNGE

KÄLTEKAMMER IN STEGLITZ



WWW.KAELTELOUNGE.DE

Bornstraße 2 · 12163 Berlin
030 – 46 99 61 40 · hallo@kaeltelounge.de



Erlebe die natürliche Kraft der Kälte.

Dein Stoffwechsel kommt in Schwung, Schmerzen und Entzündungen gehen zurück und Dein Immunsystem wird gestärkt.

ERLEBE
3 MINUTEN
BEI -150°

Einfach online Probe-Termin vereinbaren!

GESCHICHTE IM KIEZ

Gleis 17 – der Ort, an dem Berlin nicht wegsehen kann

Text und Fotos: mein Kiez



Wer heute am S-Bahnhof Grunewald aussteigt, landet in einem der wohlhabendsten und ruhigsten Teile Berlins. Villen, alte Bäume, gedämpfte Geräusche. Es ist ein Ort, an dem die Stadt fast ländlich wirkt. Und doch beginnt nur wenige Schritte entfernt eine andere Wirklichkeit. Eine, die sich nicht aufdrängt, aber bleibt.

Es ist kein klassisches Denkmal. Kein Monument, das sich in den Vordergrund schiebt. Gleis 17 wirkt auf den ersten Blick fast unscheinbar: ein stillgelegter Bahnsteig, überwucherte

Gleise, Holzbohlen, die in die Jahre gekommen sind. Doch je länger man bleibt, desto klarer wird: Hier ist nichts zufällig. Am 18. Oktober 1941 verließ von diesem Ort der erste Deportationszug Berlin. Mehr als 1000 jüdische Männer, Frauen und Kinder wurden an diesem Tag in das Ghetto Litzmannstadt, das heutige Łódź, verschleppt. Es war der Beginn einer systematischen Deportation, organisiert vom Reichssicherheitshauptamt, durchgeführt von Polizei, SS – und mit logistischer Präzision umgesetzt durch die Deutsche Reichsbahn.

Bis zum Frühjahr 1945 folgten mehr als 180 Transporte. Über 50 000 Berliner Jüdinnen und Juden wurden deportiert – viele von hier, andere vom Güterbahnhof Moabit oder vom



Anhalter Bahnhof. Die Züge fuhren zunächst in die Ghettos nach Riga, Warschau oder Minsk. Später gingen sie direkt in die Vernichtungslager: Auschwitz-Birkenau, Theresienstadt. Für die meisten war es eine Reise ohne Rückkehr.

Was diesen Ort so schwer begreifbar macht, ist nicht nur die Zahl der Opfer. Es ist die Nüchternheit, mit der alles organisiert war. Die Deportationen wurden geplant, Listen erstellt, Transporte getaktet. Selbst die „Beförderung“ stellte die Reichsbahn der jüdischen Gemeinde in Rechnung – vier



Pfennig pro Kilometer für Erwachsene, zwei für Kinder. Bürokratie im Dienst der Vernichtung.

Heute sind es 186 Stahlplatten, die sich entlang des Gleises in den Schotter einfügen. Jede steht für einen Transport. Eingraviert sind Datum, Zielort und die Zahl der Deportierten. 18.10.1941 – 1013 Menschen. 27.11.1941 – 1059 Menschen. Zahlen, die sich zunächst kaum greifen lassen. Und doch entfalten sie, Schritt für Schritt gelesen, eine beklemmende Wucht.

Das Mahnmal, entworfen von den Architekten Nicolaus Hirsch, Wolfgang Lorch und Andrea Wandel, wurde am 27. Januar 1998 eingeweiht – bewusst am Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus. Es ist das Ergebnis einer späten Auseinandersetzung. Denn lange Zeit blieb die Rolle der Deutschen Reichsbahn im Holocaust weitgehend unbeachtet.

Dabei hatte es schon früh Versuche des Erinnerns gegeben. Bereits 1953 wurde eine erste Gedenktafel angebracht – und wieder entfernt. Initiativen wurden behindert, Gedenken politisch instrumentalisiert oder verdrängt. Erst in den 1980er- und 1990er-Jahren entstanden weitere Mahnmale: eine Betonmauer des polnischen Künstlers Karol Broniatowski mit den Negativabdrücken menschlicher Körper, errichtet 1991, die an die Märsche zu den Deportationsbahnhöfen erinnert. Oder ein schlichtes Mahnzeichen einer evangelischen Frauengruppe, das lange überwuchert und fast vergessen war. All diese Spuren des Erinnerns fließen heute in den Ort ein. Doch das eigentliche Mahnmal bleibt zurückhaltend. Es erklärt nicht, es kommentiert nicht. Es zeigt. Und überlässt es dem Besuchenden, sich zu positionieren.

Ein wesentliches Element ist dabei die Vegetation. Zwischen den Gleisen wächst Gras, breiten sich Pflanzen aus. Kein Zug wird diesen Ort je wieder verlassen. Was einst ein Ort der Bewegung war, ist endgültig zur Ruhe gekommen. Die Natur

Kraft der Mitte
Alexandra Hupp
 TCM Körpertherapeutin
 Dipl. Ernährungsberaterin (TCM)

Tuina, Ernährungsberatung TCM

Shiatsu, Atemtherapie

Qigong- und MBSR Achtsamkeitskurse

Pariser Str. 6 - 10719 Berlin

+49 176 647 29 608

www.kraftdermitte.com

Zegernfeer Tönnechen

Restaurant Biergarten Kegelbahn Sportsbar



Berliner und Bayerische Küche

Öffnungszeiten Mo - So 11:30 - 24:00

Berliner Str. 118 - 10713 Berlin - Tel. 030/32 33 827



Mach es dir Schön!
Weil es mehr als nur ein
Bad ist.

Lietzenburger Straße 65 • 10719 Berlin

Wissen Sie, dass es eine **SENIORENVERTRETUNG** in Charlottenburg-Wilmersdorf gibt?

**Wer unter altersbedingten Schwierigkeiten leidet,
 hat Anspruch auf finanzielle Altenhilfe!**

Joachim Jetschmann & Consuela Brosda-Rambichler
 sind jeden 1. Mittwoch im Monat von 14 bis 15 Uhr im
 Ev. Campus Daniel, Brandenburgische Str. 51, 10707 Berlin,
 direkt am U-Bhf. Konstanzer Straße, für Sie da.



übernimmt – als leises, aber unmissverständliches Zeichen. Und während man dort steht, hört man manchmal die S-Bahn auf den benachbarten Gleisen. Türen öffnen sich, Menschen steigen aus, telefonieren, gehen weiter. Alltag. Genau dieser Kontrast macht Gleis 17 so eindringlich. Die Geschichte ist nicht abgeschlossen. Sie steht neben dem Heute.

Vielleicht ist es gerade diese Gleichzeitigkeit, die den Ort so besonders macht. Kein abgeschlossener Raum, kein Museum mit festen Öffnungszeiten. Sondern ein Stück Stadt, das sich nicht entziehen lässt. Wer hier vorbeikommt, kann weitergehen. Oder stehen bleiben.

Gleis 17 zwingt zu nichts.

Aber es lässt nicht unberührt. ■

WEITERE INFORMATIONEN

Am Bahnhof Grunewald 1
14193 Berlin

Unsere Superheld_innen für:

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



☎ 030 28688440

🌐 queere-haushaltshilfe.berlin

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

 **Queere**
Haushaltshilfe

CLARA KAESDORF



Nachhaltige
Mode mit
unseren eigenen
Stoffmustern in
Größe 34-52

Foto ClaudeHilde



Ladenatelier Belzigerstr. 29 / 10823 Berlin
Instagram @clara_kaesdorf / Tel 49082359
www.clara-kaesdorf.com

W Lock
d dedicated to
blundstones

Düsseldorfer Straße 2
10719 Berlin
Mobil: 0152 54360 309
Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 14-19 h, Sa: 11-16 h
www.lockwood.store

Sommer kommt!

Salt-Water Sandals





Schulschluss

Eine Kolumne von Bernd Oertwig

Früher Nachmittag. Sonne hoch über Berlin. Hartes Licht auf harten Straßen. Alter Schulklotz mit frischem Anstrich.

Ein Knall donnert die Straße hoch. Kein Kriegsknall. Eher wie aus einem Film. Röhrend, tief, rot. Ein Ferrari SF90 Spider. Rot wie Blut, das noch warm ist. Ein Auto, gemacht für Männer, die etwas beweisen wollen. Gelbe Bremszangen blitzen hinter schwarzen Felgen. Die Karosserie liegt flach auf dem Asphalt wie ein lauerndes Tier.

Die Jungs sind da. Vielleicht acht, zehn Jahre alt. Einer schiebt eine Mütze mit einem „S“ ins Gesicht. Als gehörte er dazu. Sie warten. Große Smartphones in kleinen Händen. Paparazzi zur Probe. Keine Worte. Nur Blinken, Tippen, Klicken.

Flüssig schraubt sich der Ferrari vor der Schule in eine enge Parklücke. Der Fahrer drückt nochmal das rechte Pedal. Röhr-Röhr. Die Jungs zucken nicht. Ein Kerl schält sich aus dem Wagen. Zu dick für den Renner. Fett auf den Hüften, Bauch wie ein überreifer Apfel. Rosa Pulli, weiße Hosen. Teure Uhr am Handgelenk, mit Gold. Er trägt sie, als wolle er gesehen werden. Er tut so, als sähe er niemanden.

Er fischt Tüten vom Beifahrersitz. Designerläden. Klappt die Haube hoch. Der Spider hat keinen Kofferraum hinten. Nur

vorn. Wo bei normalen Autos der Motor ist. Das macht den Flitzer aus. Hybrid, 1000 PS. V8 und Elektro. Laut, schnell, teuer. Innen schwarze Ledersitze mit roten Nähten. Ein Cockpit wie ein Kampfflugzeug. Touchdisplays, Carbon, Digitales. Kein Platz für billig.

Rosa Pulli stopft die Tüten unter die Haube. Geht rüber zur Schule. Kein Blick für die Jungs. Kein Gruß. Arroganz wächst mit dem Bauch. Man kann es sehen, wie andere einen Schatten werfen.

Die alte Schultür. Das Mädchen kommt raus. Schwarze Haare. Glatt, glänzend. Die gleiche Sonnenhaut wie der Mann. Vielleicht Urlaub. Vielleicht Sonnenbad. Vielleicht egal. Sie hält seine Hand. Ein rotziges Girl mit purer Unsterblichkeit in den Augen. Sie wird eine schöne Frau sein.

Sieht nicht zu den Jungs. Einer winkt. Sie starrt durch ihn hindurch. Kaugummi im Mund. Du bist nichts, sagt ihr Blick.

Ein kleines Miststück. Sagen die Kids aus ihrer Klasse. Sie geht nicht wie ein Kind. Sie stolziert. Eine kleine Zicke, tuscheln Lehrer. Nie bei den anderen. Immer gegen sie. Vielleicht hat sie das von ihm. Der Vater spendet hin und wieder.

Er verstaubt den Rucksack seiner Tochter wie eine Last, die er nicht haben will. Die Haube klappt zu. Satt und schwer. Wie nur ein Ferrari klingt, auch wenn der Motor Pause hat. Sound-Design. Der Dicke schiebt das Kind in den Sitz, schnallt die Zicke an wie Gepäck. Mit leisem Druck auf den richtigen Button dreht er das Dach weg. Spider-Modus. Röhr-Röhr.

Geschmeidig gleitet der Ferrari davon. Das Mädchen sieht nicht zurück. Der Mann auch nicht. Nur die Jungs bleiben stehen. Der Kleine, der gewinkt hat, spuckt auf den Boden.

Warum sie nicht auf eine Privatschule geht? Schwer zu sagen, sagt die Bäckersfrau gegenüber, die mir den Kaffee bringt. Vielleicht, will er zeigen, dass er auch hier größer ist als alle anderen. Vielleicht, weil er glaubt, das reicht. Vielleicht, weil keiner sie will. Man weiß es nicht. Man kann nur zusehen.

Zusehen ist manchmal das Einzige, was bleibt. ■

STADTSPAZIERGANG

mit **MARTIN FORBERG**



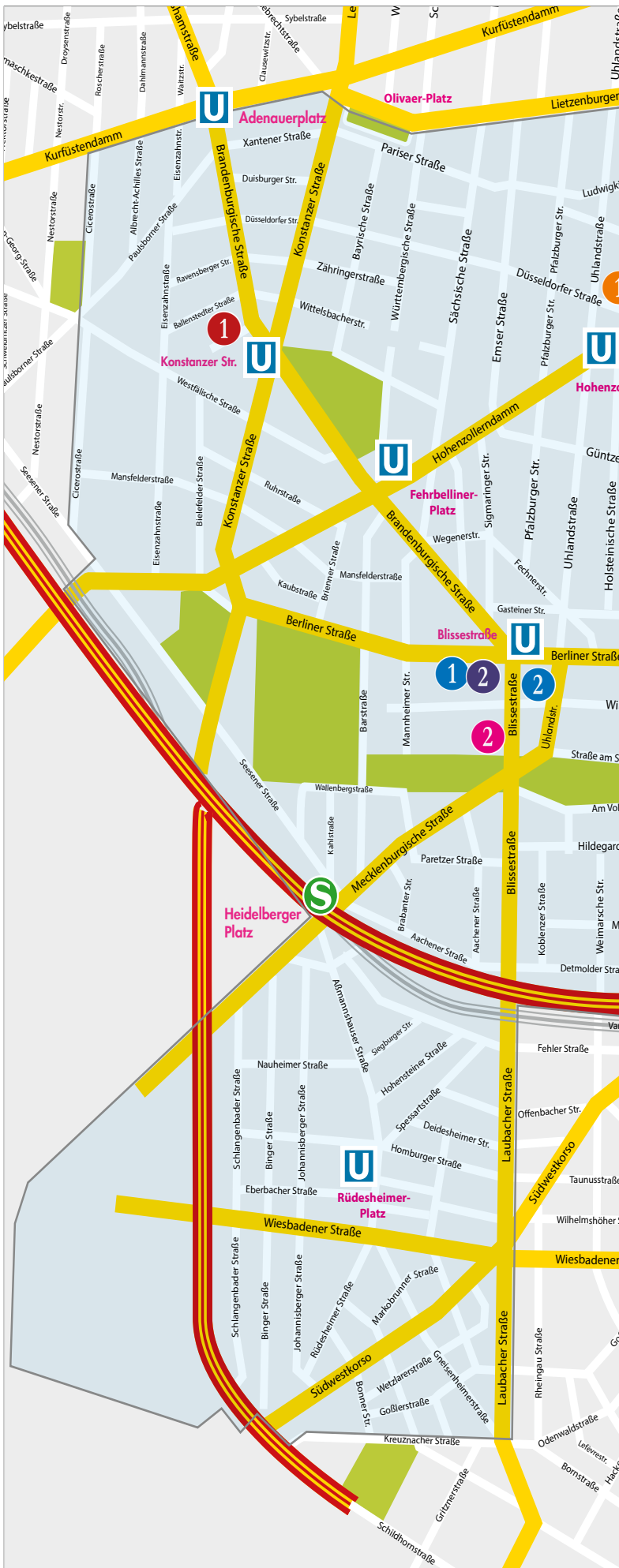
Israel /Palästina – Geschichte und Gegenwart
Möglichkeiten der Solidarität heute

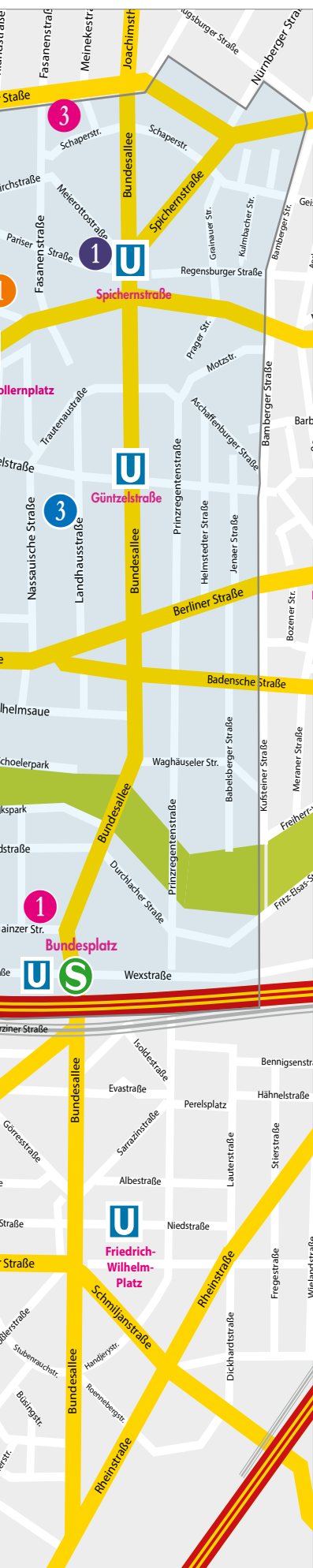
Termine: So. 17. Mai 15 – 17 Uhr
So. 19. Juli 15 – 17 Uhr

Treffpunkt: Ecke Jerusalemer Straße /
Anton-Wilhelm-Amo-Straße
10117 Berlin; (U-Bhf. Hausvogteiplatz)

Beitrag: 13 € / 10 € (Wird an medico international
und New Israel Fund gespendet)

Eine **Anmeldung** ist erforderlich unter: martin.forberg@posteo.de





Fit, Schön, Gesund

1 Kraft der Mitte

Pariser Str. 6, 10719 Berlin

2 Ballettstudio Marlen

Berliner Str. 120, 10713 Berlin

Handel, Handwerk, Dienstleistung

1 Smartphone Schulungen Ina Küller

Mainzer Str. 18, 10715 Berlin

2 Optiker Schäfers Söhne

Blissestraße 20 A, 10713 Berlin

3 bad und baden

Lietzenburgerstr. 65, 10719 Berlin

Bekleidung, Schuhe, Schmuck

1 LOCKWOOD

Düsseldorfer Str. 2, 10719 Berlin

Lebensmittel, Feinkost, Restaurant

1 Tegernseer Tönnchen

Berliner Str. 118, 10713 Berlin

2 Lakritz! Schwarzes Gold

Umlandstraße 98, 10715 Berlin

3 Hotel Carolinenhof

Landhausstraße 10, 10717 Berlin

Dies & Das / Veranstaltung

1 Seniorenvertretung im Ev.Campus

Daniel - Joachim Jetschmann

Brandenburgische Str. 51, 10707

AUS DEM NACHBARKIEZ

Gebrüder Berger

Bismarckstr. 72, 10627 Berlin

Kälte Lounge

Bornstr. 2, 12163 Berlin

PinguinDruck

Marienburger Str. 16, 10405 Berlin

Clara Kaesdorf

Belzigerstr. 29, 10823 Berlin

René George Klaviere

Lychener Str. 5, 10437 Berlin

Kleiderstiftung-zweimalgut Berlin

Kantstr. 93, 10627 Berlin

Queere Haushaltshilfe

Belforter Str. 18, 10405 Berlin

Veranstungstipps

April bis Mai 2026

15.04.2026	20:00	Bluets (Premiere)	
Schaubühne am Lehniner Platz	Kurfürstendamm 153, 10709 Berlin		
www.schaubuehne.de	ticket@schaubuehne.de	030 890023	
16.04.2026	10:30	Die Eichhörnchen-Story (3–8 Jahre)	
Theater Jaro	Schlangenbader Straße 30, 14197 Berlin		
www.theater-jaro.de	mail@theater-jaro.de	030 3410 442	
18.04.2026		Showprogramm mit Bert Beel	
Restaurant Berliner Hof	Hildegardstraße 14, 10715 Berlin		
www.restaurant-berliner-hof.de	info@restaurant-berliner-hof.de	030 85072860	
22.04.2026	19:30	Herr Teufel Faust (Berlin-Premiere)	
Renaissance-Theater	Knesebeckstraße 100, 10623 Berlin		
www.renaissance-theater.de	kasse@renaissance-theater.de	030 3124202	
24.04.2026	19:00	Rosa – Ein Leben	
Theater Coupé	Hohenzollerndamm 177, 10713 Berlin		
www.theater-coupe.de	karten@djthe.de	0176 651 99566	
25.04.2026	11:00	Tatort: Zwei Leben (1976)	
Eva Lichtspiele	Blissestraße 18, 10713 Berlin		
www.eva-lichtspiele.de	info@eva-lichtspiele.de	030 2118090	
26.04.2026	13:30	KinderBeat: The Beatles & mehr	
Spirale	Westfälische Straße 16a, 10709 Berlin		
www.nusz.de	spirale@nusz.de	030 8613813	
27.04.2026	17:30	Geständnis einer Sechzehnjährigen	
Cosima Filmtheater	Sieglindestraße 10, 12159 Berlin		
www.cosima-filmtheater.de	info@eva-lichtspiele.de	030 66702828	
29.04.2026	20:15	Lawrence Clark Jazz Quintet	
Badenscher Hof Jazzclub	Badensche Straße 29, 10715 Berlin		
www.badenscher-hof.de	info@badenscher-hof.de	030 8610080	
30.04.2026	18:00	Stories We Carry (Eröffnung)	
Kommunale Galerie Berlin	Hohenzollerndamm 176, 10713 Berlin		
www.kommunalegalerie-berlin.de	info@kommunalegalerie-berlin.de	030 9029 16704	
30.04.2026	20:00	Was war und was wird	
Kleines Theater Südwestkorso	Südwestkorso 64, 12161 Berlin		
www.kleines-theater.de	info@kleines-theater.de	030 8212021	
01.05.2026	20:00	Besessen – Der Dibbuk	
Theater Coupé	Hohenzollerndamm 177, 10713 Berlin		
www.theater-coupe.de	karten@djthe.de	0176 651 99566	
03.05.2026	16:00	Du hast angefangen – Nein, du!	
Theater Jaro	Schlangenbader Straße 30, 14197 Berlin		
www.theater-jaro.de	mail@theater-jaro.de	030 3410 442	
04.05.2026	17:30	Schleppzug M 17	
Cosima Filmtheater	Sieglindestraße 10, 12159 Berlin		
www.cosima-filmtheater.de	info@eva-lichtspiele.de	030 66702828	
04.05.2026	18:00–19:00	Alice im Wunderland (Lesung)	
Dietrich-Bonhoeffer-Bibliothek	Brandenburgische Straße 2, 10713 Berlin		
www.berlin.de/stadtbibliothek	stadtbibliothek@charlottenburg-wilmersdorf.de	030 902915900	
09.05.2026	19:00	Paradiso – Acht Bilder	
Theater unterm Turm	Düsseldorfer Straße 2A, 10719 Berlin		
www.theateruntermturm.de	info@theateruntermturm.de	030 8233055	
11.05.2026	20:00	Irmgard Knef – Noch da!	
Bar jeder Vernunft	Schaperstraße 24, 10719 Berlin		
www.bar-jeder-vernunft.de	info@bar-jeder-vernunft.de	030 8831582	
17.05.2026		Internationaler Museumstag	
verschiedene Museen Berlin	www.museumsbund.de		
06.06.2026	20:00	1x Himmel und zurück	
Zimmertheater Steglitz	Bornstraße 17, 12163 Berlin		
www.zimmertheater-steglitz.de	info@zimmertheater-steglitz.de	030 25058078	



BROTGARTEN

BIO-BÄCKEREI

KONDITOREI und BISTRO



Fair und regional produzieren wir
seit über 40 Jahren in Bio-Qualität.

Besucht uns auf dem **Ökomarkt in der Akazienstraße!**
Immer Donnerstags von 12 bis 18 Uhr

Brotgarten · Seelingstraße 30 · 14059 Berlin

www.brotgarten.de



*Wir freuen uns sehr
auf Ihren Besuch!*

1000 Stoffe – 1000 Farben

IMMER WIEDER NEU BEI GEBRÜDER BERGER

**STOFFE DIREKT ZUM ANSCHAUEN,
ANFASSEN, AUSSUCHEN UND MITNEHMEN**

- › Modestoffe
- › Stoffe für Theater, Film und Fernsehen
- › Gewebe aus Leinen
- › Baumwolle und Synthetics
- › Wolle, Samt und Seide
- › Leder- und Fellimitate
- › Party-Stoffe, Lurex und Glamour
- › Flammenhemmende Gewebe nach DIN 4102 B1
- › Technische In- und Outdoorge-
webe vielseitig einsetzbar
- › Verdunkelungsstoffe
- › Wasserdichte Stoffe
- › Dekorations- und Polsterstoffe
- › Nessel- und Futterstoffe
- › Jeansstoffe
- › Stoffe zum Basteln und Werken
- › Stoffe für Events, Messen und
Ausstellungen

**GROSSE MENGEN – KLEINE MENGEN
WIR HABEN DEN STOFF**

Gebrüder Berger GmbH & Co. KG seit 1919

– Bitte beachten Sie unsere neue Anschrift –

Bismarckstraße 72 / Ecke Fritschestr., 10627 Berlin-Charlottenburg

Tel: 261 16 61

Geschäftszeiten: Mo. bis Fr. 8.00 – 17.00 Uhr Sa. 8.00 – 16.00 Uhr

WWW.GEBRUEDER-BERGER.DE

LEBEN IM KIEZ

Wenn das Leben leiser wird – wie ältere Menschen in Berlin wieder Anschluss finden



Auch in einem gut organisierten und vertrauten Kiez wie Wilmersdorf kann sich der Alltag im Alter verändern. Wenn Kontakte weniger werden und Gewohnheiten wegfallen, entstehen Lücken, die sich nicht von selbst schließen. Viele Menschen erleben das und stehen vor der Frage, wie sie neue Wege finden können. Die Berliner Hausbesuche setzen genau hier an.

Wenn Gewohntes plötzlich fehlt

Es gibt diese Veränderungen, die nicht auffallen, weil sie so leise passieren. Ein Termin wird seltener wahrgenommen, dann fällt er ganz weg. Ein Treffen, das früher selbstverständlich war, findet irgendwann nicht mehr statt. Vielleicht, weil ein Mensch fehlt, vielleicht, weil sich Wege verändert haben. Der Chor, zu dem man jahrelang gegangen ist, löst sich auf. Der Kurs, der den Wochenrhythmus bestimmt hat, passt nicht mehr. Und so verschwinden nach und nach die festen Punkte im Alltag, an denen sich früher alles orientiert hat.

Was bleibt, ist zunächst nur ein Gefühl. Der Tag ist länger geworden. Die Woche hat weniger Struktur. Und das, was früher selbstverständlich war, muss plötzlich neu gedacht werden. Dabei ist die Umgebung dieselbe geblieben. Die Straßen, die Häuser, die kleinen Cafés, die Parks – alles ist

noch da. Und doch entsteht diese Lücke, weil die Verbindungen dorthin fehlen.

Viele Möglichkeiten – aber wie finde ich sie?

Möglichkeiten gibt es mehr als genug. In fast jeder Straße, in jedem Kiezbereich gibt es Angebote: Chöre, Bewegungsgruppen, Schwimmkurse, Lesekreise, Treffpunkte für Austausch, Nachbarschaftsinitiativen. Dazu kommen Beratungsstellen, Unterstützung im Alltag, Hilfe bei technischen Fragen, An-



gebote rund um Gesundheit, Pflege oder Wohnen. Eigentlich ist die Vielfalt groß – größer vielleicht als je zuvor.

Und doch stellt sich eine ganz praktische Frage: Wo fange ich an? Die meisten Angebote sind auf einzelne Themen spezialisiert. Hier geht es um Bewegung, dort um Pflege, an anderer Stelle um Beratung oder Freizeit. Wer nicht genau weiß, wonach er sucht, findet sich in dieser Vielfalt schwer zurecht. Oft fehlt der Überblick – und damit auch die Orientierung. Was passt zu mir? Was ist wirklich in meiner Nähe? Und was davon fühlt sich richtig an?

So entsteht eine paradoxe Situation: Es gibt viele Möglichkeiten, aber sie bleiben ungenutzt. Nicht, weil kein Interesse da ist – sondern weil niemand da ist, der sie zusammenführt.

Ein Besuch, der neue Wege zeigt

Hier setzen die Berliner Hausbesuche an – ein Projekt des Malteser Hilfsdienstes, gefördert vom Land Berlin. Die Idee dahinter ist so einfach wie wirkungsvoll: Menschen nicht erst dann zu unterstützen, wenn Probleme groß geworden sind, sondern frühzeitig Orientierung zu geben.

Geschulte Lotsinnen und Lotsen kommen zu Menschen ab 70 Jahren nach Hause oder treffen sie an einem Ort im Kiez. Der Besuch ist kostenlos und unverbindlich. Vor allem aber ist er persönlich. Es geht nicht um eine standardisierte Beratung, sondern um ein Gespräch, das sich am Leben der jeweiligen Person orientiert: Wie sieht der Alltag gerade aus? Was fehlt? Was würde guttun? Diese Fragen stehen am Anfang des Kontakts.



Juliane Voß (li), Nora Plogstedt (re)

Die Lotsinnen und Lotsen hören zu und nehmen sich Zeit. Oft zeigt sich im Gespräch, dass es nicht nur um ein Thema geht, sondern um mehrere, die zusammenhängen. Vielleicht fehlt Bewegung, vielleicht soziale Kontakte, vielleicht auch einfach ein Anlass, wieder regelmäßig vor die Tür zu gehen. Genau hier liegt die Stärke des Angebots: Es denkt den Zusammenhang mit. Denn die Lotsinnen und Lotsen kennen die Angebote im Bezirk sehr genau. Sie wissen, wo es passende Gruppen gibt, welche Treffpunkte gut erreichbar sind und welche Unterstützung im Alltag sinnvoll sein kann. Sie stellen Kontakte her, geben konkrete Hinweise und helfen dabei, die ersten Schritte zu planen. So entsteht aus einer unübersichtlichen Vielfalt ein klarer Weg.

Wenn Neues wieder selbstverständlich wird

Was danach passiert, ist oft unspektakulär, doch genau darin liegt seine Wirkung. Ein Vorschlag wird ausprobiert. Ein erster Termin wird vereinbart. Vielleicht geht man einmal hin, vielleicht ein zweites Mal. Und nach und nach verändert sich etwas. Aus einer Idee wird eine Gewohnheit. Aus einem Termin ein fester Punkt im Kalender. Aus einem ersten Gespräch womöglich ein neuer Kontakt. Der Alltag gewinnt nach und nach wieder Struktur.

Bei den Berliner Hausbesuchen geht es darum, kleine Veränderungen anzustoßen, die wirken. Möglichkeiten sichtbar zu machen, bevor man sich mit dem Weniger zufriedengibt. Denn oft ist es leichter, sich neu zu orientieren, solange man sich noch sicher fühlt – und nicht erst dann, wenn die Hürden größer geworden sind. ■

WEITERE INFORMATIONEN

Malteser Hilfsdienst – Berliner Hausbesuche

Nora Plogstedt, Juliane Voß

030 348003240

bhb.charlottenburg-wilmersdorf@malteser.org



Fotos: Pavel Putnaki

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



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



Pappelallee 44, 10437 Berlin
www.madamejordan.de

Die wichtigsten Life Hacks für maximale Selbstoptimierung

Eine Kolumne von Bärbel Stolz

Bist du ins Winterloch geplumpst oder noch drin? Ich gar nicht. Mein Winter war so schön und so voller analoger Glückserlebnisse, dass ich Social Media komplett vergessen habe. Ja, der bloße Gedanke daran hat mich gelangweilt.

Mit dem Alltag kam dann aber die alte Gewohnheit zurück: fünf Stunden Zugfahrt – ach komm, scrollen wir mal durch Instagram. Und was spuckt mir mein Algorithmus aus? Selbstoptimierung. Nur. Noch. Selbstoptimierung. Ich habe bestimmt hundert Videos gespeichert – in der naiven Annahme, das alles umzusetzen. All diese Life Hacks, die Fünf-Minuten-Routinen, die aneinandergereiht vermutlich 23 Stunden dauern. Mindestens. All die Sportübungen, die mir angeblich 70-jährige Japanerinnen zusammen mit ihren 90-jährigen Eltern vorturnen. Diese eine Morgenroutine verändert dein Leben! – ja, klar. Mein Leben ändert sich ungefähr so oft wie meine Socken, und die find ich schon nicht mehr zusammen. Um dir also Zeit und Mühe zu sparen, habe ich dir jetzt mal das Wichtigste zusammengefasst. Wenn du dich daran hältst, kann nichts schiefgehen. Ehrlich!

Also, pass auf.

Das ist jetzt sehr wichtig.

Für dein Leben!

Ab 25, 30, 40, 50 ändert sich ja dein Hormonhaushalt, Stoffwechsel, manchmal sogar deine Haarfarbe oder Sockengröße. Da musst du was tun. Willst du fit, schlank, erfolgreich und für immer jung sein? Dann folge einfach meinen Tipps:



Trinke morgens als Erstes ein großes Glas Regenwasser mit Zitrone, Leinöl, Espresso und Hühnerbrühe – gefiltert durch ein Moosdach in Südtirol.



Danach Trockenmassage für den Lymphfluss. Bitte immer in Richtung Lymphknoten. Da gibt es mehrere, nimm bitte die jeweils richtigen! Mach das so zwischen fünf und 800 Minuten.



Wenn deine Augen geschwollen sind, kannst du dir einfach für 4,5 Stunden so Gummis um die Ohren machen, das wirkt Wunder und fühlt sich herrlich an, wenn du sie wieder abnimmst.



Sport MUSS sein. Sonst verlierst du täglich einen halben Oberschenkel an Muskeln und nimmst dafür zwei Kleidergrößen an Fett zu. Ja, sorry, ich muss hier auch mal unbequeme Wahrheiten aussprechen.

Also: Hanteltraining mit Gewichten, die du wenn möglich stündlich steigertest! Dazu Ausdauer, HIIT und das andere, dessen Namen mir entfallen ist – kommt bestimmt wieder, wenn ich meine Gehirnsupplements genommen hab. Drei bis acht Stunden täglich sollten es schon sein. Und das sind wir uns auch wert.



Ernährung: proteinreich! Und zwar genau dein Körpergewicht mal Anzahl der Fehlstunden im Sportstudio geteilt durch die Wurzel deiner Kleidergröße – Achtung! Im italienischen Maß. Ganz ganz wichtig, das rechnen viele falsch, und dann bringt das natürlich gar nix!



Fürs Mindset MUSST du meditieren. Wenn du das noch nicht angefangen hast, nicht schlimm, also schon schlimm, aber gut: Fang jetzt an! Schon drei Stunden täglich können Wunder wirken, besser wären vier oder fünf, nach oben offen. Weißt du, damit dein Cortisolspiegel runtergeht, der ist oft einfach zu hoch, wegen all dem Stress in unserem modernen Leben und so. Dann selbstverständlich Supplements: ganz wichtig. Alle Hormone, die schwanken könnten, ausgleichen. Wie genau? Weiß kein Mensch. Mach es halt einfach. Am besten Rote-Rüben-Pulver und Löwenmäulchen – äh – mähne. Oder – egal.



Und vergiss den #morningshed-Trend nicht: mit Gesichtstape, Algenmaske und Kinntrichter ins Bett gehen. Vorteil: ungestörter Schlaf, denn niemand will mehr mit dir kuscheln – Kuschelhormone kannst du dir dann bei professionellen Cuddle-Sessions nachholen. Und ganz ehrlich: Die Superwürgmaske von Kim Kardashian ist bestimmt nicht so gefährlich wie irgendwelche Ärzt*innen behaupten!



Während der Wachzeiten: ununterbrochen Kaugummi kauen. Das macht eine tolle „Jawline“. Sagen die auf TikTok, also muss es ja wohl stimmen. Stiehl mir bloß nicht die Zeit mit irgendwelchen Fakten! Klar, du kriegst Kieferkrämpfe, aber hey – Opfer müssen gebracht werden. Massage dagegen: zwei bis drei Stunden täglich, sonst zieht das gesamte Gesicht runter bis zu den Knien. Klar, Botox geht bestimmt auch. Oder noch besser: Bananenschale. Rubbel dich mit Schale ein und gewinne ... nix. Aber hey, immerhin ist es günstiger als Botox, und du riechst wie der Obstkorb vom Vortag. Und wer isst die ganzen Bananen? Ja, auf keinen Fall du, bitte, gell! Weil – weiß ich jetzt auch grad nicht ...



Und wenn du von dem ganzen Scheiß Pickel am A*** kriegst: perfekt! Booty Beauty ist DER Trend. Po-Creme, Klopapier-Gel, Smoothies fürs Darmökosystem – alles dabei.



Das alles bringt natürlich nix, wenn du nicht genug schläfst, neun bis 15 Stunden sollten es schon sein. Das tracken wir mit einer Fitnessuhr. Sonst gilt es nicht, egal wie ausgeschlafen du dich fühlst!

Und wenn du jetzt sagst: Wie soll ich das alles bitte machen – neben Kindern, Job, Selbstverwirklichung und mal gemütlich in der Sonne liegen?

Gar nicht? Hmmm. Tja, dann bist du halt ein undisziplinierter, fauler Mensch. Willkommen im Club!

Ich jedenfalls hab alle Videos wieder gelöscht. Und geh jetzt gemütlich mit meinen Kindern in der Sonne ein Eis essen.

Kein Häckmäck, kein Hack, nur Life! ■



Fotos: ReKo

Wunderschön und zauberhaft: René Koch demonstriert an Model Lola das Pastell-Makeup.

Der Beauty-Trend 2026

Dezent farbenfroh treiben es die Visagisten in diesem Frühjahr. Dabei diktieren die „Lider“-Macher und Make-up-Artists der Saison für eine märchenhafte Aura Farben wie Himmelblau, Babyrosa, Mintgrün, Flieder sowie Bananengelb in allen Facetten. Frisch, jung und mädchenhaft wirkt dieser aktuelle Make-up-Stil. Weg von starken Kontrasten oder gar dunklen Umrandungen von Augen und Lippen. Also: farbig ja, aber nicht knallig. Weniger ist mehr. Lassen Sie sich nicht von den satten Farbtönen in Tiegeln und Döschen irritieren, denn darin sehen die Nuancen meist farbintensiver aus als auf der Haut. Doch mithilfe von pflegenden Ingredienzen wie eingekapselten Ölen und Vitaminen verbinden sich Rouge, Lidschatten sowie Lippenrot & Co. mit der Haut. So werden die Farben beim Auftragen pastellig und transparent. Frau kann somit fast gar nichts falsch machen. Außer: den neuen Look NICHT auszuprobieren.



Rouge voll im Trend

Rougieren Sie großzügig, aber verhalten vom höchsten Punkt des Wangenknochens hin zur Gesichtsmitte. Haben Sie noch kräftige, starke Farben aus der letzten Saison zu Hause, tauchen Sie den Rougepinsel vor dem Auftragen in losen Gesichtspuder ein. Dann sieht alles transparenter und softer aus. Dafür habe ich spezielle Rougepaletten mit diversen Farben kreiert. Von Light-Coral über Soft-Bronze bis Magic-Rose. Das bringt sofort Frische in jedes müde Gesicht.

Dazu veranstalte ich spezielle Make-up-Workshops im Lippenstiftmuseum.

Anmeldung erforderlich!

Telefon: 030 8542829



WEITERE INFORMATIONEN

René Koch | Lippenstiftmuseum

Helmstedter Straße 16 | 10717 Berlin

Besuche nur mit Terminvereinbarung

www.lippenstiftmuseum.de

www.kleiderstiftung.de



Haste mal 'ne Marke?

Sie haben schöne Bekleidung, Schuhe, Gürtel, Taschen, Modeschmuck oder andere Accessoires? Es wäre wirklich zu schade, diese in einem Altkleidercontainer zu entsorgen? Wir freuen uns sehr darauf!

In unseren Charity Shops nehmen wir Ihre Spenden an:

Zweimal schön · Danziger Straße 22 · 10435 Prenzl. Berg
MO-SA 11⁰⁰-20⁰⁰ Uhr

zweimal gut · Kantstraße 93 · 10627 Charlottenburg
MO-SA 10⁰⁰-19³⁰ Uhr

rack 'n white · Brunnenstraße 12 · 10119 Mitte
MO-SA 11⁰⁰-20⁰⁰ Uhr

CharityLab · Am Studio 16 · 12489 Adlershof
24/7 · Falls geschlossen, stehen zwei Sammelbehälter an der Stirnseite des Gebäudes zur Verfügung

Oder gegen einen kleinen Versandkostenbeitrag online:
www.kleiderstiftung.de/kleidung-spenden

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!



Tel.: 030-44 32 40 50
E-Mail: service@pinguindruck.de
www.pinguindruck.de



KÜCHENANEKNOTE



Von Andreas Langholz

Abgerissen werden soll sie, die Litfaßsäule gegenüber von unserem Laden. Warum, weiß ich nicht, aber ich vermute, es liegt an der steigenden Zahl von Unfällen, die man ihrem reinen Dasein zuschreibt. Denn mittlerweile achten selbst Ältere nicht mehr auf den Weg, sondern lieber auf die bunten Linien in ihrem Handy. Und? Zack! Paff! Litfaßsäule.?! Gehirnerschütterung.

Erzähl das mal einem Inder, sagen wir aus Mumbai, der lacht sich kaputt. Dort fahren vormittags Aberhunderte von Mopeds rum, behängt mit Dabbas.

„Dabba“ bedeutet Mittagessen, bezeichnet aber auch den mehrstöckigen Transportbehälter, in dem das leckere Essen – natürlich gekocht von Mutti – von Dabbawalas, so nennt man die Mopedfahrer, an Vatis Arbeitsplatz gebracht wird. Die Dabbas sind mit einem Farben-Buchstaben-Zifferncode versehen, sodass allein in Mumbai jeden Tag mehr als 200 000 Essen zuverlässig die hungrige Arbeitskraft erreichen.

„Respekt“ denkt da der ältere Leser. „Voll krass“, der jüngere. Hat man uns doch beigebracht auf kleine Bildchen zu drücken, sobald ein Problem auftaucht wie: Wo wohne ich eigentlich?

Welche Telefonnummer habe ich? Was esse ich heute Abend? Und während ein Dabbawala nur darauf achten muss, dass sein Moped betankt ist, verlässt der moderne Westeuropäer das Haus nicht mehr ohne Smartphone und – zur Sicherheit – Powerbank. Denn ein leerer Akku führt unweigerlich zu Obdachlosigkeit: Man findet nicht mehr nach Hause, eine Nottelefonnummer hat man eh nicht im Kopf und der Hungertod steht bevor – moderne Zeiten.

Ich werde auch ohne Litfaßsäulen klarkommen, auch wenn mir die liebevoll gestalteten bunten Plakate auf ihr näher sind als die bunten Bildchen auf dem Handy, die nach leichtem Antippen die Anlieferung einer extra für mich aufgetauten Pizza Mumbai mit extradickem Käse- rand auslösen.

Sollte es dir auch so gehen, komm vorbei. Wir haben Dabbas mit zwei, drei oder vier Stockwerken. Sie sind flüssigkeitsdicht auch ohne Plastikdichtung, können nicht rosten und schön aussehen tun sie oben- drein. Und dann machen wir „nonviolent resistance“ gegen Pappkarton-Futter.

Schade, dass Mahatma Gandhi das nicht mehr erlebt.

P. S.

Dabbawala ist in Indien ein angesehener Beruf, von dem man leben kann. Das würde ich auch den armen Kerlen wünschen, die bei uns die Pappkartons austeilen. ■



WEITERE INFORMATIONEN

colecomp
Am Kollwitzplatz
Prenzlauer Berg
Wörther Straße 39

www.colecomp.de



fotografie • gestaltung • layout

Layout und Satzarbeiten
Bücher, Magazine, Broschüren ...

fgl-werketage.de/referenz



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

Liebe Redaktion,

ich habe den Leserbrief von Gabi Gerhard gelesen – und musste danach erst einmal eine Pause machen. Nicht, weil die Geschichte so spektakulär ist, sondern weil sie so ehrlich ist.

Diese Szene an der Treppe, dieses Zögern, dieses stille Urteil – und dann die Umkehr. Das hat mich getroffen, weil ich mich darin wiedererkenne.

Am meisten hat mich der Satz des Mannes bewegt. Wie oft muss jemand solche Erfahrungen gemacht haben, um so etwas zu sagen? Dieser Leserbrief ist kein netter Text. Er ist ein Spiegel.

Danke dafür.

Herzliche Grüße

Claudia W.

Sehr geehrte Redaktion,

der Leserbrief von Gabi Gerhard hat mich beschäftigt – allerdings nicht nur im positiven Sinne. Die Geschichte zeigt eindrücklich, wie tief Vorurteile in uns allen sitzen. Gleichzeitig frage ich mich, warum es überhaupt so weit kommen muss, dass ein hilfsbereiter Mensch sich selbst als „so einer wie ich“ bezeichnet.

Vielleicht sollten wir nicht nur über individuelle Begegnungen sprechen, sondern auch darüber, wie unsere Gesellschaft Menschen aufgrund ihres Äußeren ausgrenzt – und ihnen dieses Gefühl überhaupt erst vermittelt.

Die Szene an der Treppe bleibt hängen – gerade, weil sie so viel über uns alle erzählt.

Mit freundlichen Grüßen

Karin M.

Hallo mein Kiez,

ich habe beim Lesen der Kolumne von Wladimir Kaminer mehrfach laut „Ja!“ gesagt. Dieses Auto, das einen ständig belehren will – ich kenne das.

Meins piept, wenn ich zu nah an die Linie komme, es piept, wenn ich angeblich zu müde bin, und es piept wahrscheinlich auch bald, wenn ich falsch atme. Ich fahre seit 30 Jahren unfallfrei. Mein Auto seit drei Monaten – und es traut mir keinen Meter. Manchmal wünsche ich mir einfach nur ein Lenkrad, vier Räder und Ruhe.

Grüße

Andreas V.

Guten Tag,

ich habe nichts gegen Fortschritt. Aber ich habe etwas dagegen, dass mein Auto mehr über mich zu wissen glaubt als ich selbst.

Die Kolumne von Wladimir Kaminer bringt es auf den Punkt: Diese Technik ist nicht mehr nur Hilfe, sie wird zur Dauerbegleitung. Und ehrlich gesagt: Ich möchte beim Fahren nicht betreut werden.

Mit freundlichen Grüßen

Thomas G.

LOKAL SCHLÄGT GLOBAL

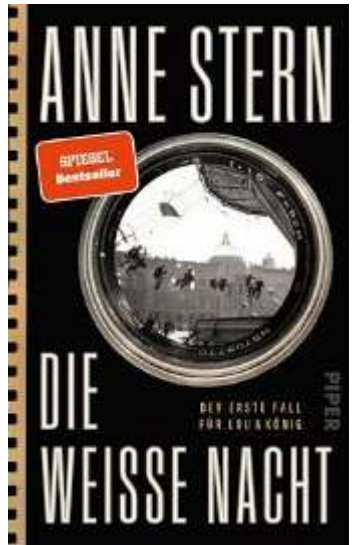
**mein
KIEZ**

Jetzt Anzeige buchen!
redaktion@mein-kiez.de

... ein Buchtipp

Eine Fotografin auf Spurensuche

Nachdem die Erfolgsautorin Anne Stern ihre Hebamme Hulda Gold achtmal im Berlin der 20er- und 30er-Jahre hat ermitteln lassen, schickt sie nun mit der Fotografin Lou Faber eine neue, eigenwillige Heldin ins Rennen – diesmal im Berlin der unmittelbaren Nachkriegszeit, aber erneut mit einem Kommissar an ihrer Seite, dem das eigenständige Nachforschen, dass die junge Frau immer wieder in Gefahr bringt, nicht recht schmeckt, wenngleich er deren investigatives Gespür durchaus zu schätzen weiß. Im Auftaktro-



man zur neuen Krimireihe entdeckt Lou Faber, die mit ihrer Kamera auf Motivsuche in den Trümmern der Stadt ist, eine achtsam aufgebahrte tote Frau im Schnee. Ihre Aufnahmen von der Leiche erregen erst den Zorn des Kriminalkommissars Alfred König, liefern später jedoch den entscheidenden Hinweis zur Aufklärung des Falls. – Wie in jedem ihrer Romane gelingt es Anne Stern auch diesmal, nicht nur einen interessanten Kriminalfall zu erzählen, sondern auch das Berlin jener Zeit lebendig werden zu lassen: bei Faber & König im entbehrungsreichen, klirrend kalten „Hungerwinter“ 1946/47.

Anne Stern: Die weiße Nacht. Piper 2026, 400 Seiten, 25,– €

WEITERE INFORMATIONEN

In Marc Lippuners Kulturfrützen-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.



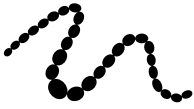
Impressum

ViSdP Markus Beeth
Redaktion Silke Schuster, Bärbel Stolz, Bernd Oertwig, Chin Meyer, Andreas Langholz, Wladimir Kaminer, Marc Lippuner, Markus Beeth, René Koch, Gayle Tufts, Sarah Gärtner
Kontakt www.mein-kiez.de
 redaktion@mein-kiez.de
 030 81891460
Hrsg. Beate Beeth
Titelfoto P. Putnoki
Druck Pinguin Druck GmbH, Marienburger Str. 16, 10405 Berlin
Red.schluss 02.04.2026

Social Media: 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.



**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: BELADEBEXX (Berliner Sparkasse)



ENTSPANNT SICH ZU SONNIGEN PREISEN

**15%
Rabatt^{2,3}**
auf Markengläser
von Seiko und
Stratemeyer

Bis zu
**50%
Rabatt^{1,2}**
auf ausgewählte
Brillenfassungen und
Sonnenbrillen

MARWITZ · BERLIN

CONQUISTADOR

TOM FORD

LOZZA

Originaler seit 1878

etnia O BARCELONA

Chloé

Silhouette

uvm.

FÜR DIE BRILLE, DIE ZU IHNEN PASST!

Nutzen Sie ganz ohne Stress unsere Frühjahrsangebote für beste Sicht, einen neuen Look und individuelle Beratung, die Ihre Wünsche in den Mittelpunkt stellt.

**Vereinbaren Sie jetzt unter Tel. 030 822 68 60
oder auf www.schaefers-soehne.de
einen Termin.**

¹Gültig bis 13.06.2026, Angebote können kombiniert werden, solange unser Vorrat reicht, nur auf Lagerware, Sonnenbrillen ohne Korrektur, Abbildungen ähnlich, Rabatt auf den Hauspreis der Optiker Schäfers Söhne KG. ²Auf Markengläser von Seiko und Stratemeyer, zzgl. Einarbeitungskosten bei eigener Fassung.



Optiker Schäfers Söhne KG · Inh. Jan Baréz · Blissestr. 20a · 10713 Berlin {Wilmersdorf}

Tel. 030 822 68 60 · info@schaefers-soehne.de www.schaefers-soehne.deUnsere Öffnungszeiten: Di-Fr: 09:30 - 17:00 Uhr · Sa: 09:00 - 13:00 Uhr
montags geschlossen