

IN WEISSENSEE

Dezember 2008

Ein Projekt der IG City Weißensee und Frei-Zeit-Haus e.V.



Eine neue Zeitung für Weißensee

Handlich und informativ. Ansehnlich und konkret. So haben wir es uns vorgenommen. Gut über unseren Stadtteil informieren soll die Zeitung und Spaß machen soll das Lesen, auch weil man von Leuten hört, von Läden und aus Ecken etwas erfährt, die man kennt, und die zum eigenen Wohn- und Lebensbereich gehören.

Eine kleine Zeitung also aus und für „Weißensee Mitte“: Berliner Allee, rund um den Weißen See, der Pistoriusstraße, Langhansstraße, Gustav-Adolf-Straße. Und alles ringsherum.

Herausgeber der Zeitung sind die IG City, der Zusammenschluss von Gewerbetreibenden der Berliner Allee und das Frei-Zeit-Haus, unser Weißenseer Nachbarschaftszentrum. Im Frei-Zeit-Haus gab es einige Jahre lang bereits als „Hauszeitung“ etwas ähnliches, daran soll im Stil angeknüpft werden. Der Inhalt soll sehr viel weiter greifen.

Als Personen stehen hinter der Zeitung: Carmen Dewald von „Dewald-Moden“ in der Berliner Allee für die IG City, Jürgen Kirschke, Betreiber der Internetplattform www.berlin-weissensee.de, und Christof Lewek vom Frei-Zeit-Haus.

Für Anregungen, Kritik und wenn Sie mitmachen wollen oder Ihre Werbung in diesem Rahmen gerne unterbringen möchten, wenden Sie sich bitte an:

Redaktion IN WEISSENSEE
c/o Frei-Zeit-Haus, Pistoriusstraße 23,
13086 Berlin oder
redaktion@berlin-weissensee.de

Wir verlosen unter allen Einsendern 3 Kalender „Berlin-Weißensee 2009“. Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Schmökern in diesen Seiten und alles Gute für den Rest des Jahres. Denken Sie dran: Es ist nicht mehr lang.

C. Dewald, J. Kirschke, C. Lewek

Das schönste am Herbst...



... sind die Farben

Licht und Schatten

Die Weihnachtszeit wirft ihre Schatten voraus. Nein, ich meine nicht Stolle und Schokoladenweihnachtsmänner, die können wir ja schon seit Ende August bewundern. Die IG City Weißensee, die wieder dafür sorgt, dass die Berliner Allee festlich geschmückt erstrahlt. Allerdings ist es jedes Jahr der gleiche Kampf, um die dafür erforderlichen Mittel einzuwerben. Es wäre schön, wenn sich alle Betriebe an der Allee daran beteiligen würden. Je mehr mitmachen, desto kleiner wird schließlich der einzelne Betrag. Und von einer weihnachtlich beleuchteten Straße haben schließlich alle Gewerbetreibenden etwas. Frohe Kunden sind schließlich die besseren Kunden. Beim Schaufensterbummel kann man dann die Berliner Allee neu erleben. Wer sich noch an der Weihnachtsbeleuchtung beteiligen möchte, bitte bei Carmen Dewald unter 030-92799774 oder damenmodendewald@gmx.de melden. *jk*



Mehr Raum für besseren Service

Kompetenz und Service in Sachen Gesundheit finden Sie direkt am Antonplatz. Die Hauptaufgabe des Apothekers ist, den Patienten ausführlich zu beraten, ihn über Nebenwirkungen aufzuklären und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten aufzudecken.



Der Apotheker B. Hildebrandt und sein freundliches Team überzeugen da durch ihre ausführliche Beratung. Für umfangreiche Fragen kann man auch einen persönlichen Termin vereinbaren.

Die Apotheke am Antonplatz hat mit dem Umzug vor 2 Jahren in dem Neubau neben dem Kino Toni ihren Sitz genau bei ihrem Namensgeber. Die alten Geschäftsräume, die sich direkt in der Berliner Allee befanden, sind mit der Zeit zu klein geworden.

Zu den Besonderheiten gehört, dass die Apotheke einen eigenen Lieferservice für die Medikamente hat. Bei rezeptpflichtigen Medikamenten muss natürlich ein gültiges Rezept vorliegen. Verschiedene medizinische Geräte wie Blutdruckmeßgeräte, Gehstützen oder Babywaagen, die man nur zeitweilig benötigt, kann man sich hier ausleihen.

Hervorzuheben ist auch die Medizinische Fußpflege, die durch Podologin Frau Anke Goldmann angeboten wird. Jeweils am ersten und dritten Mittwoch des Monats werden Sie bei Hornhautbildung, Fußpilzinfektionen, eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen und Warzen betreut.

Seit Anfang diesen Jahres gibt es ein Bonusprogramm mit vielen interessanten Prämien die in jedem Quartal gewechselt werden. Über Neuigkeiten und aktuelle Angebote kann man sich auch auf der eigenen Webseite www.apotheke-am-antonplatz.de informieren.

Apotheke am Antonplatz, 13086 Berlin, Langhansstraße 1

jk

Das "grüne Tor" nach Weißensee

Seit 7 Jahren und somit relativ alt eingeweiht präsentiert sich „Floristick“ in der Berliner Allee Ecke Rossinistraße. Davor befand sich das Geschäft schon fünf Jahre lang ein Haus weiter direkt in der Berliner Allee.

Der Ausbildungsbetrieb mit einem Lehrling hat täglich geöffnet. Nette Mitarbeiter liefern in die nähere Umgebung und per „Fleurop-Service“ auch über größere Distanzen.



Jedes Jahr am letzten Sonntag vor dem ersten Advent gibt es eine weihnachtliche Ausstellung mit Glühwein und Musik. Es gibt zu weihnachtlicher Musik Adventsgestecke und andere weihnachtliche Dekorationen zu sehen und zu kaufen.

Zum Service von „Floristick“ gehört es auch, auf Wunsch den Balkon des Kunden zu bepflanzen und die Balkonkästen selbst, die die Kunden bei „Floristick“ vorbeibringen, im Geschäft zu bepflanzen.

Im Sortiment sind Pflanzen und Accessoires für die gemütliche Wohnstube, als auch für den Balkon und den Kleingarten und diverse Keramiken. Braut- und Trauerflore werden individuell gefertigt.

Sie haben die Möglichkeit, Bestellungen und Anfragen über die Webseite www.floristick.de zu tätigen. Floristick 13088 Berlin Berliner Allee 16

jk

Gegen die Einsamkeit



Seit Juli 2006 gibt es hier in Weißensee einen ehrenamtlichen Besuchsdienst. Die Krankenschwester und Sozialpädagogin Juliane Erler ist von Anfang an dabei und koordiniert die z. Z. 20 Ehrenamtlichen. Die Mitarbeiter besuchen Menschen die allein sind oder deren Verwandte sehr weit weg wohnen, unabhängig davon, ob sie in der eigenen Wohnung oder in einem Heim leben. Die Besuche werden individuell nach den Wünschen der älteren Menschen gestaltet. Die 80 - 98-jährigen bleiben so aktiver und vereinsamen nicht. Ein Mitarbeiter besucht immer die gleiche Person, so dass die vorwiegend älteren Menschen sich an „ihren Besucher“ gewöhnen können. Die Koordinatorin bringt die älteren Einwohner mit ihren neuen Besuchern zusammen. „Sollte die Chemie in einer Partnerschaft nicht stimmen, kann diese natürlich aufgelöst werden und für beide Seiten wird nach einem neuem Besuchspartner geschaut“. Bei einigen Mitarbeitern

ist inzwischen ein so enges Verhältnis entstanden, dass sie ihre (neue) Oma besuchen. Bei schönem Wetter ist es oft ein Spaziergang, den die „Besuchspärchen“ gemeinsam unternehmen. Aber es wird auch vorgelesen, werden Brettspiele gespielt oder einfach geschwätzt. Die Ehrenamtlichen treffen sich einmal monatlich zum Erfahrungsaustausch, in Abständen mit der Möglichkeit zu Weiterbildungen. Themen der Weiterbildungen sind z.B. Erste Hilfe, Bewegung und Spiele im Alter, Demenz, Notfälle im Alter oder ein Rollstuhlschiebetraining. Außerdem werden untereinander Erfahrungen ausgetauscht.

Seit April diesen Jahres findet an jedem 2. Mittwoch im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr ein Besuchsdienst-Café statt. Im „Anton und Lola“ gegenüber dem Frei-Zeit-Haus treffen sich dann die Ehrenamtlichen und die Besuchten zum Plaudern, jedoch steht die Tür grundsätzlich allen, die Lust auf Kaffee und Kuchen haben, weit offen. Kooperationen bestehen vor allem mit der Sozialstation der Volkssolidarität in der Gounodstraße, dem Bezirksamt, der GESOBAU und der Koordinierungsstelle „Rund ums Alter“. Für die erforderlichen Finanzen konnten Mittel der ARD-Fernsehlotterie „Ein Platz an der Sonne“ akquiriert werden. Menschen, die sich im Besuchsdienst engagieren wollen aber auch diejenigen, die gern regelmäßig Besuch bekommen möchten, melden sich telefonisch unter 92799463 bei Juliane Erler im Frei-Zeit-Haus oder per E-Mail unter: juliane.erler@frei-zeit-haus.de melden. jk

Wiedereröffnung Charlotte-Treff

Am 23.10. wurde der Charlotte-Treff nach umfangreichen Renovierungen wieder eröffnet.



„Wollen Sie auch zu der Schreibwerkstatt?“, fragte ich die Frau, mit der ich im selben Moment an der Meyerbeer-/Ecke Mutziger Straße im Komponistenviertel ankam. „Ja, aber heute finde sie nicht statt; es ist Urlaub.“ „Schreiben wir eben einen Zettel.“ Gesagt, getan. Ich schrieb: „Eigentlich wollte ich nicht vorbeikommen, sondern reinkommen ... Gut, ich komme wieder.“ Dazu schrieb ich meine Telefonnummer. Einige Tage später ein Anruf. Die Leiterin der Schrei(b)gruppe sagte mir, wie sehr sie sich über meine Zeilen gefreut hatte. Das hat mich vom Charlotte-Treff überzeugt.

Dies ist nun bereits 3 Jahre her und inzwischen leite ich seit zwei Jahren die Schrei(b)gruppe. An jedem Montag, der kein Feiertag ist, treffen sich bis zu 10 Frauen, um zuerst mit einander zu schreien und im Anschluss daran miteinander witzige, spritzige Texte zu erfinden. Für die nachfolgenden Generationen schreiben wir die Texte auf. Nebenbei wird fleißig Kaffee geschlürft, damit die Hirne vom Lebenssaft gut durchflutet werden. 10 - 12 Uhr, ist unsere Zeit!

Von 18 - 20 Uhr kommen dann so etliche Leute zusammen, um sich im Charlotte-Treff auf dem Gebiet der digitalen Fotografie und der Bearbeitung von Bildern an PCs zu vervollkommen. Zum Ausgleich für das stundenlange Sitzen an den PCs gibt es die Vorarbeiten, das Fotografieren in freier Wildbahn. Diejenigen, die körperliche Ertüchtigung suchen, treffen sich montags zwischen 17:00 und 18:30 Uhr in der Turnhalle der Picasso Grundschule unweit des Charlotte-Treffs zur Beckenboden- und Rückengymnastik.

Beim Sommerfest des Frei-Zeit-Hauses, einem Partner des Charlotte-Treffs, haben die Line Dancer, die sich mittwochs von 18 20 Uhr im Charlotte Treff zum Üben versammeln, nicht nur mich überzeugt! Die haben richtig gute Stimmung mit ihrer Musik und ihrem Tanzen verbreitet. Alte und Junge guckten gebannt auf die Bühne. Dagegen waren die Sitzgymnastikerinnen nicht auf der Bühne anzutreffen. Sie pflegen ihren Body an jedem Donnerstag, in zwei Gruppen unterteilt. Die 1. Gruppe ackert von 8:45 - 9:45 Uhr und die zweite von 10:00 - 11:00 Uhr. Wer davon so richtig fit wird, der oder auch die, kann dann zwischen 17:00 und 19:00 Uhr die hohe Kunst des Go-Spielens erlernen.

Von 10:00 - 12:00 Uhr treffen am Freitag Eltern und Kinder im Charlotte-Treff zum Frühstück zusammen, um es sich gemütlich zu machen und Kontakt miteinander zu halten. Im Programmangebot ist am Freitagabend eine gemütliche Spielrunde für Erwachsene, ab 19 Uhr geht's los.

Wer Ideen und Interessen für Gemeinsames hat, kann dienstags und mittwochs jeweils von 10:00-12:00 Uhr mit den Mitarbeiterinnen vor Ort reden.

Ein Schmankerl ist an jedem 1. Sonntag im Monat im Plan: Familienbrunch für alle Generationen mit Spiel- und Bastelangeboten für Kinder.

Links neben der Eingangstür, in der Meyerbeerstraße, hängt ein Schaukasten, in dem sich jeder Interessierte informieren kann. Eine andere Möglichkeit ist es, die Telefonnummer: **92 40 72 90** zu wählen, um sich für eine der Gruppen anzumelden oder sich über die Angebote zu informieren.

Dienstag und Mittwoch gibt es die Möglichkeit, an einer Quatsch- und an einer Malgruppe teilzunehmen, falls ein Platz frei ist. Diese Gruppen haben eine maximale Teilnehmerzahl.

Wer gerne nachts mal wach ist und zwischen 7 - 12 Jahren alt ist, kann am 1. Freitag im Monat zur Lese- und Filmnacht angemeldet werden und im Charlotte-Treff wachen. Dort wird dann gelesen und gebastelt.

Viel Spaß garantieren die Mitarbeitenden für alle Alters- und etliche Interessengruppen!



bl, jk

Jeans für wirklich alle

An der Ecke Berliner Allee / Mahlerstraße gelegen, befindet sich seit 1996 eine etwas andere Bank. Ohne Fonds und Aktien dafür



mit der Option zum Jeanskauf die Jeansbank. Der Inhaber Tim Dassow erinnert sich. Als wir das Geschäft an diesem Standort eröffnen wollten, suchten wir nach einem griffigen Namen. Da vorher hier die Volksbank eine Filiale hatte und noch die vergitterten Fenster vorhanden waren, wurde schnell der passende Name gefunden. Inzwischen ist diese Firma zum größten Anbieter für Jeansmode im Bezirk geworden. Das

Erfolgsrezept hört sich einfach an! Konsequenter Qualität setzen und sich nicht von der „Geiz ist Geil-Mentalität“ anstecken lassen. So findet man im Geschäft Markenjeans zwischen 50 und 130 Euro. Im Sortiment sind auch Unter- und Übergrößen. Sollte dennoch die Hose zu lang sein, kann sie gekürzt werden. Das kostet lediglich ca. 3 Tage Geduld. Als Ergänzung des Sortiments bekommt man Hemden, T-Shirts und verschiedene Accessoires. Die Jeansbank bildet auch aus. „Unsere letzte Auszubildene wurde in diesem Jahr nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung übernommen.“ Insgesamt sind dort vier Verkäuferinnen beschäftigt. Jeans Bank Weißensee 13088 Berlin Berliner Allee 46-48

jk

Seit wann gibt es *Berlin-Weißensee*?

Sehr oft wird im Zusammenhang mit der geschichtlichen Entwicklung Weißensees vom kleinen Dorf in der Nähe Berlins bis zu seiner heutigen Gestalt als Ortsteil der Großstadt die Frage gestellt, seit wann von *Berlin-Weißensee* gesprochen wird. Viele Gäste der Veranstaltungen der Weißenseer Heimatfreunde wissen oder haben davon gehört, daß die Stadt Groß-Berlin erst 1920 entstand und der Ort, der bis dahin zum Kreis Niederbarnim zählte, zu den Eingemeindeten gehörte. Es verwundert sie daher, daß man ihn nicht selten auch für davor liegende Jahre durch die Bezeichnung auf amtlichen Dokumenten, Poststempeln u. a. bereits als Teil von Berlin ansehen muß. Sogar streitbare Diskussionen haben sich manchmal daraus

mit florierender Wirtschaft und hohen Steuereinnahmen, verweigerten sich der Vereinnahmung durch die Hauptstadt. Erst nach langwierigen Verhandlungen entstand 1911 schließlich der *Zweckverband Groß-Berlin*, mit dem die in den Kreisen Niederbarnim und Teltow gelegenen Städte und Gemeinden erfaßt wurden. Vom 1. April 1912 an wurde die Minimallösung verwirklicht, und diese brachte zugleich die kaiserliche Anordnung, daß von nun an als Ortsbezeichnung z.B. anstelle Weißensee Kreis Niederbarnim nur noch

Berlin - Weißensee

gelte. Bereits acht Jahre früher als oft vermutet war Berlin die "Mutter" geworden. 1920 war es, trotz der auch hier noch wirkenden Widersprüche, ein vergleichs-

erwarten, daß sich in absehbarer Zeit daran etwas ändern wird.

Nun, besonders nach der vorerst letzten "Bezirksreform" hat sich herausgebildet, dass Polizei und Feuerwehr, nun jedoch auch Handelsbetriebe sowie manchmal auch andere Wirtschaftsunternehmen nur noch den Bezirksnamen verwenden und dabei übersehen, daß diese große Stadt doch aus einer Vielzahl kleiner und größerer Gemeinden entstanden ist und daher bis heute Kieze kennt und abgrenzt. Und diese haben neben anderen Eigenheiten oft auch Straßennamen, die anderswo in Berlin gleich lauten. Da ist es schon passiert, dass ein Senator am falschen Ort abgesetzt wurde. Vielleicht auch, dass die Feuerwehr



entwickelt.

Gut daher zu wissen, daß der Weg zur Stadt Groß-Berlin mehrere Schritte umfaßte. Die ersten liegen bereits viele Jahrhunderte zurück, sie nahmen ihren Anfang im 17. Jahrhundert, als auch außerhalb der Festungsmauern Landflächen für die Stadt gewonnen wurden und Vorstädte entstanden, die anfangs zumeist selbstständige Gemeinden waren. Für Berlin selbst bedeutete dies, daß im Laufe der Zeit der Begriff *Berlin* immer komplizierter zu beschreiben war, weil der Gemeindeverband nicht übereinstimmte mit dem Gerichtsbezirk, noch weniger mit dem Polizeibezirk (der dazu noch in den engeren und den weiteren unterschieden werden mußte) usw. Die letzten größeren Erweiterungen der Stadt fanden 1861 (u. a. Moabit, Wedding und Schöneberger Vorstadt) sowie zuletzt zu Beginn der 80er Jahre mit der Anlage des Zentralviehhofes auf ehemals Lichtenberger Feldmark und der Übernahme der Jungfernheide ihren Abschluß.

Danach, besonders im Hinblick auf die immer schneller sich abzeichnende Bevölkerungsentwicklung gab es mehrere Versuche, das Stadtgebiet weit über das bisherige "Weichbild" hinaus auszuweiten. Doch die meisten der Nachbargemeinden, inzwischen teilweise Städte

weise Leichtes, wesentliche - und ökonomisch besonders wertvolle - Teile der beiden Landkreise zu übernehmen. Danach folgende Versuche, durch weitere Ausdehnung die Stadtfläche der deutschen gegenüber anderen europäischen Hauptstädten herauszuheben, wurden schließlich auf "später" verschoben. Heute basieren Berlins Grenzen weitgehend auf dem Stand von 1920, wenngleich in den zurückliegenden Jahren - besonders während der Spaltung der Stadt und zuletzt 1990 - bemerkenswerte Veränderungen stattfanden. Die gegenüber den damaligen Prognosen geringer ausgefallene Entwicklung der Bevölkerungszahl läßt auch nicht

oder der Rettungswagen deshalb verspätet am Notfallort eintraf. Oder dass ein Kunde den neu eröffneten Supermarkt ganz woanders suchte, als er wirklich war. Es ist deshalb keineswegs nur Lokalpatriotismus, wenn die traditionsbewussten Bewohner gegen das Verschweigen der "Kietzadresse" auftreten. Es kann ja schließlich auch lebenswichtig sein. Und sollte deshalb die Bezirke wie die einschlägigen Senatsdienststellen veranlassen, baldmöglich ein Umdenken einsetzen zu lassen.

J. Bennewitz





Weißenseer Blumenfest

28. – 30. August 2009

- Feierliche Eröffnung auf der großen Weißen See – Bühne
- Ökumenischer Gottesdienst im Park
- Schaufensterwettbewerb auf der Berliner Allee
- Tanzvorführung und Bühnenprogramm
- Karibik-Lounge mit Cocktails
- abendliche Illuminierung des Weißen Sees
- Rockkonzert am Weißen See
- Blumenkorso über die Berliner Allee und Wahl der Blumenkönigin
- Fußballturnier an der Sporthalle hinter dem Kreiskulturhaus
- Vorstellung der Institutionen und Firmen an der Berliner Allee
- an den Ständen der Berliner Allee Verkaufsoffener Sonntag
- Kunststände und kulinarische Genüsse

Wer macht schon mit?



- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| Kath. Gem. Weißensee | ECOVIS Grieger Mallison |
| Ev. Gemeinde Weißensee | NILES Aus und Weiterbildung |
| GR Musics Management B. | Weißenseer Heimatfreunde |
| Restaurant Milchhäuschen | HSV Rot-Weiß |
| Damenmode Dewald | Frei-Zeit-Haus e. V. |
| B. Otto Uhren und Schmuck | Gaststätte Pistorius |
| Uwe Dreetz & Mario Firchau | Architekturbüro Pfanne |

Da mache ich auch mit!

per Fax: 030 77 20 32 18

per Mail: stettner@dirk-stettner.de

Kontakt: Dirk Stettner Telefon: 030 77 20 32 40

Firma	Ansprechpartner	Telefon/Fax	E-Mail
-------	-----------------	-------------	--------

Ich möchte

- einen eigenen Stand beim Blumenfest 2009 haben.
- als Werbepartner mitmachen.
- mit organisieren.

- | | |
|---|---|
| Schreib Art | FlorisTick am Antonplatz |
| IVB Weißensee | Medicus Apotheke |
| Allianz Vertretung Grub | Haushaltsgeräte Reparatur und Verkauf |
| St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee | Dreetz & Firchau |
| Apotheke am Antonplatz | Geschäftsstelle für Deutsche Vermögensberatung Kay Koci |
| Bursche Brillen | RA Daniel P. Müller |
| Jeans Bank | Unternehmensberatung |
| Flora Apotheke | Krüger |
| Anziehendes für Männer | |

Veranstalter

VEREIN FÜR WEIßENSEE
Verein für Jugendförderung, Kultur und Denkmalschutz in Weißensee e. V.



Medienpartner



Designpartner



Man muss nicht Michael Phelps sein KiezAktivKasse

Ein ausgesprochen schwieriges Kind soll er gewesen sein, der mehrfache Weltrekordler und Goldmedaillengewinner von Peking, ein Ausnahmeschwimmer, der alle Rekorde bricht, ist er heute. Aber nicht schon immer war sein Handeln von Erfolg gekrönt. Als Kind soll er Schulprobleme gehabt haben. Er soll von einer inneren Unruhe getrieben gewesen sein und Konzentrationsschwierigkeiten sollen ihn geplagt haben. Weil bei ihm als Kind AD(H)S diagnostiziert wurde, soll er mit Ritalin behandelt worden sein, bis er das Schwimmen für sich entdeckte.

Die Abkürzungen ADHS oder ADS stehen für die so genannte Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung beziehungsweise das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, mit der Mediziner einen Mangel an Konzentrationsfähigkeit beschreiben. Ältere Bezeichnungen für das gleiche Krankheitsbild sind unter anderem Hyperkinetische Störung oder Hyperkinetisches Syndrom (HKS).

ADHS bezieht sich keineswegs nur auf das Kindesalter. Das Erscheinungsbild ist sehr vielgestaltig; es reicht vom bekannten Zappelphilipp über brav-träumerische Mädchen, depressiv orientierungslose Jugendliche bis hin zum hochbrillanten zerstreuten Professor. Je nach Krankheitsausprägung wird ADHS in verschiedene Typen unterteilt: in den vorwiegend hyperaktivimpulsiven Typ, den vorwiegend unaufmerksamen Typ und den kombinierten Typ.

ADHS wurde im Jahr 1845 das erste Mal von dem Frankfurter Nervenarzt Heinrich Hoffmann in dem Buch "Der Struwwelpeter" literarisch dargestellt. Aber erst im Jahr 1987 erhielt die Erkrankung ihre heute noch gültige medizinische Bezeichnung Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS).

Nach heutiger Auffassung ist ADHS das Resultat einer fehlerhaften Informationsverarbeitung zwischen einzelnen Hirn-

Zeitzeichen

Seit nunmehr 10 Jahren gibt es „Uhren-Otto“ in der Berliner Allee. Vor drei Jahren wurden die jetzigen Räume in der Berliner Allee 60 bezogen. Davor war das Geschäft auf der gegenüberliegenden Straßenseite angesiedelt. Eine große goldene Uhr an der Fassade weist gut sichtbar auf den Laden hin. Trotzdem fragen Kunden, die ihren Laden expliziert suchen, am Telefon häufig: „Wo sind Sie denn in der Allee?“ „Neben dem Eisladen“. „Ach so, den kenn ich!“ Der kleine Betrieb hat eine Angestellte bei einem Verkaufsraum von gerade einmal 18 m². Uhrenreparaturen werden

abschnitten. Eine wesentliche Rolle spielt dabei der Nerven-Botenstoff Dopamin.

Michael Phelps gehörte so zu den 3 bis 10 % aller Kinder, die von AD(H)S betroffen sind. Hat sich bei Michael Phelps das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom "verwachsen" oder hat er mit seiner sportlichen Aktivität einen Weg gefunden, die inneren Spannungen abzubauen und sein Selbstwertgefühl zu steigern? Wir wissen es nicht. Fakt ist jedenfalls, dass ADS nicht, wie man früher oft annahm, in allen Fällen im Erwachsenenalter verschwindet. 30 bis 50 % der über Achtzehnjährigen behalten das sogenannte Zappelphilipp-Syndrom bei. Die Symptome jedoch verändern sich. Was bleibt, ist die mangelnde Fähigkeit die eigenen Impulse zu steuern, Stimmungsschwankungen, das unorganisierte Handeln im Alltag und damit eine Vielzahl von Problemen, die sich nicht selten, wenn sie nicht beachtet werden, zu Depressionen und anderen psychischen Störungen auswachsen können. Probleme in der beruflichen Laufbahn, häufige Jobwechsel, Beziehungsstörungen und Probleme in der zwischenmenschlichen Kommunikation sind Teil der ADS-Symptomatik.

Wie uns jedoch der Fall Michael Phelps zeigt, sind die Betroffenen durchaus zu besonderen Leistungen fähig und auch in der Lage sich selbst zu helfen.

In der Selbsthilfegruppe, die sich alle zwei Wochen montags im Freizeithaus Weißensee trifft, können Menschen mit ADS einander begegnen, sich unterstützen, einen Umgang mit ADS finden und sich über Behandlungsmethoden sowie neue wissenschaftliche Erkenntnisse austauschen.

Frei-Zeit-Haus Weißensee 13086 Berlin Pistoriusstraße 23

durchgeführt, wobei Kunden auch mit alten Uhren aller Art vorbei schauen können. Über 90 % der Reparaturen erfolgen dabei im eigenen Haus. Die Meisterin des Betriebs führt auch Goldschmiedearbeiten aus. Für diejenigen, die noch keine Ohrlöcher haben, bietet der Betrieb nebenbei Ohrlochstechen an. Ansonsten ist das Sortiment insgesamt, für einen Betrieb dieser Größe sehr umfangreich. Die Chefin Britta Otto wohnt seit Jahren selbst in Weißensee und ist im Kiez fest verwurzelt. Einen kleinen Einblick in das Geschäft kann man unter www.uhren-otto.de gewinnen.

Uhren-Otto, 13088 Berlin
Berliner Allee 60

jk

Viele kennen sie, die KiezAktiv-Kasse. Kein Wunder, denn sie existiert schon seit fast 5 Jahren und gilt seither als Geheimtipp. Viele Kiezaktivitäten, viele Miniprojekte haben darüber in den letzten Jahren eine bescheidene Unterstützung erhalten können. Vom Mahlerstraßenfest (und anderen Kiezfesten) über den Sozialmarkt bis hin zu öffentlichen Malprojekten und der Gestaltung des Wandbildes in der Kita „Eigensinn“. Die Zuwendungen (in der Regel bei ca 150 bis 300 € pro Projekt) sollen der Erhöhung der Wohn- und Lebensqualität dienen, öffentlichkeitswirksam sein und nachhaltig eingesetzt werden. Darüber wacht eine Bürgerjury aus 8 Weißenseern, die über die Gelder entscheidet.

Nun hat zum wiederholten Male die Kinder- und Jugendstiftung Berlin der KiezAktivKasse Weißensee eine Summe zum Verteilen zukommen lassen. Aber diesmal mit einem deutlichen Hinweis: es ist das letzte Mal, in Zukunft soll das Geld für Weißensee von den Weißenseern kommen. Die Jurymitgliedern suchen nun nach Ideen, nach Spendern und Sponsoren für die weitere Arbeit der Kasse zum Gemeinwohl für Weißensee. Wer Ideen und Hinweise dafür hat, und wer Kontakt zur KiezAktiv-Kasse aufnehmen will wendet sich bitte an: KiezAktivKasse im FZH, Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin. cl

Vor 123 Jahren

am 12.12.1885 wurde der erste Wochenmarkt auf dem Antonplatz eröffnet. Zu DDR-Zeiten verschwanden die Wochenmärkte nach und



nach. Seit einigen Jahren sorgt dienstags und freitags zwischen 9:00 und 18:00 Uhr der "Frische Markt Antonplatz" wieder für ein reges Marktreiben. jk



Jeder Mensch ist ein Athlet im Spiel seines Lebens

Wer kennt nicht das Gefühl eines stressigen Alltags? Doch was tun wir als Ausgleich? Entweder legen wir übertriebenen Ehrgeiz an den Tag und melden uns in einem Fitness-Studio an und lassen uns nach bestem Drill zur Fitness treiben. Oder uns fehlt die Lust, wir haben zu wenig Bewegung. Die Unzufriedenheit mit der Figur bleibt, und das ein oder andere Pölsterchen ist immer noch da.

Die Antwort darauf finden wir seit nunmehr 18 Monaten in der Bizetstraße 51. Die Krankenschwester R. Napieraj und der

Wasserball-Trainer E. Pinter wollen dort vor allem das Verständnis für den eigenen Körper wecken. Sie gründeten ein „Slender You“-Studio.

Bei Slender You handelt es sich um ein alternatives Gymnastikprogramm. Der Trainierende führt alle gymnastischen Übungen auf von Medizinern entwickelten Trainingstischen durch und muss durch die horizontale Lage sein eigenes Körpergewicht nicht tragen und überwinden. Das schont Knochen und Gelenke. Dabei wechseln sich leichtere und schwerere

Übungen ab. An sechs verschiedenen Trainingstischen werden unter Anleitung isometrische Übungen - abgestimmt auf die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit des Trainierenden - durchgeführt.

Dieses gezielte gymnastische Programm zeigt spürbare Effekte auf die körperliche Verfassung und Beweglichkeit des Trainierenden. Darüber hinaus strafft man sein Gewebe und die Muskulatur. Wer darüber noch die Pfunde purzeln lassen will, müsse natürlich in Kombination zu Slender You auf eine gesündere Ernährung achten. Deshalb verfahren die Inhaber nach einem „4-Punkte-Plan“ der sich kurz mit Bewegung, Erholung, Einstellung und Ernährung beschreiben lässt.

Wobei das sanfte Training den Anstoß zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, der Gesundheit und des inneren seelischen Gleichwichts geben soll.

Interesse? Dann schauen Sie doch einfach mal unverbindlich vorbei, gerne auch in der Mittagspause, und überzeugen Sie sich in einer Schnupperstunde von Slender You. Und keine Angst, bei der gut gemischten Kundschaft ist selbst für das Wohlergehen der ganz Kleinen in der Spielecke gesorgt. Slender You, Bizetstraße 51, 13088 Berlin Tel. 030-9274781

jk



Wo Mann sich anzieht

Den einzigen Herrenausstatter in ganz Weißensee findet Man(n) in der Berliner Allee 56. Seit 8 Jahren dort ansässig, hat das Geschäft sich einen Namen mit kompetenter und freundlicher Beratung gemacht. Bei „Anziehendes für Männer“ ist der Name Programm, obwohl nur jeder fünfte Mann sich „allein herein traut“. Oft wird er von der Frau oder Freundin begleitet, falls sie seine Sachen nicht ganz alleine einkauft.

Das Geschäft kleidet den modebewussten

Herren mit Ausnahme der Schuhe komplett von sportlich bis klassisch ein. Sie bekommen Anzüge, Hosen und Hemden vorwiegend namhafter Marken wie „Camel“, „monte carlo“ oder „Kingsroad“. Krawatten, Gürtel und Tücher vervollständigen das Angebot.

In dem Ladengeschäft sind aus Platzgründen vorwiegend die gängigsten Größen vorrätig, Über- und Untergrößen sind natürlich kurzfristig lieferbar. Wenn trotzdem das ein oder andere nicht passt, gibt es einen Änderungsservice.

Machen Sie sich selbst ein Bild davon, Sie haben Mo - Fr zwischen 10:00 - 19:00 Uhr sowie am Samstag von 9:30 - 14:00 Uhr dazu Gelegenheit.

Anziehendes für Männer 13088 Berlin Berliner Allee 56

jk



Go - das Spiel der Kaiser und Samurai

Go ist ein strategisches Brettspiel für zwei Personen. Es ist schon 4000 Jahre alt und kommt ursprünglich aus China.

Seine Regeln sind verblüffend einfach und



können in 5 Minuten erlernt werden. Hier sitzen nicht, wie bei Karten- oder Würfelspielen, Glück oder Zufall mit am Tisch, trotzdem ist ausgeschlossen, dass Langeweile aufkommen kann. Es gibt keine Altersgrenzen, um das Go-Spiel zu erlernen! Im CharlotteTreff Meyerbeerstraße Ecke Mutziger Straße haben Sie donnerstags um 17:00 Uhr die Möglichkeit, sich davon zu überzeugen.

jk

TERMINE

Stephanus-Stiftung

Freitag 05.12.2008

14:00 - 17:00 Uhr

Nikolausmarkt in der Stephanus-Stiftung
Am Weißen See,
Albertinenstraße 20-23,
13086 Berlin,

Brotfabrik

Sonntag 07.12.2008

15:00 - 18:00 Uhr

Kiezweihnachtsfest

auf dem Hof der Brotfabrik Caligariplatz
/Prenzlauer Promenade



Frei-Zeit-Haus

Sonntag 21. 12.2008

16:30 Uhr im Saal

Weihnachtskonzert mit dem Chor
"Liedgut"

Kosten: 4,00 €Erw./2,00 €Kind

Mittwoch 24. Dezember

13:00 - 16:00 Uhr im Saal

Heiligabend im Frei-Zeit-Haus

Mit Gesang, Geschichten und

Gitarrenmusik in besinnlicher

Atmosphäre für alle Nachbarn.

Kosten: 3,00/ 2,00 €

Freitag 5. Dezember 17:00 Uhr

Weißenseer Gespräche

Finanzkrise: Welche Folgen hat die Krise für den kleinen Bürger?

mit Christoph Sauer, wissenschaftl. Mitarbeiter von Barbara Höll (steuerpolitische Sprecherin der Fraktion DIE LINKE im Bundestag), Karen Mohr und Patrick Werner, Berliner Volksbank, Filiale Weißensee Moderation: Stefan Liebig, MDA, DIE LINKE

Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder

von 3 - 18 Monaten in der Park-Klinik Weißensee

Kostenbeteiligung: 89/ 80 €

für 10 Treffen Informationen, Termine, rechtzeitige Anmeldung im Büro erforderlich.

Impressum:

IN WEISSENSEE - Redaktion
redaktion@berlin-weissensee.de
c/o Frei-Zeit-Haus Pistoriusstraße 23,
13086 Berlin Redaktion: C. Dewald, C.
Lewek, J. Kirschke
Texte, Fotos, Gestaltung: J. Kirschke
Druck: Druckerei Schmohl

Schwimmen mit der ganzen Familie

Für Kinder ab 18 Monaten bis 5 Jahren.
Kostenbeteiligung: 121 €für 10 Termine á 30 Minuten, inkl. Eintritt für Eltern und Kind

Kursleiterin: Josephine Krause

Sonntag Vormittag

Zeitraum: Einstieg immer zum 1. Sonntag im Monat möglich

Informationen, Anmeldung und

Bezahlung im Büro

Kleinkinderturnen "Wir helfen unseren Kindern auf die Füße" für Kinder ab 8 Monaten bis zu 2 Jahren

Leitung: Dana Koban, Artistin, Physiotherapeutin

Kostenbeteiligung: 45/ 40 €für

10 Treffen Bitte bei der Kursleiterin anmelden (34763159).

Montag Familienraum

1. Kurs: 15.15 - 16.15 Uhr (nicht in den Ferien)

2. Kurs: 16:30 - 17:30 Uhr (nicht in den Ferien)

Babymassage für Neugeborene und Babys bis 6 Monate Leitung: Ramona Klein, Sozialarbeiterin, Ausbildung in Biodynamischer Massage

Kostenbeteiligung: 32/ 28 €für

4 Treffen Mittwoch 13:00 - 14:00 Uhr

FreiZeitHaus

Bitte im Büro anmelden und

Kursbeginn erfragen.

PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

für Kinder von 8 Wochen bis zu einem Jahr Kostenbeteiligung: 69/60 €für 10 Treffen Es fangen laufend Kurse an, Informationen im Büro.

Wassergymnastik für Senioren

Übungen zum gesund und jung bleiben in der Park-Klinik mit

E. Meyer, Physiotherapeutin

Kursbeitrag 84 € / 72 €

(für Vereinsmitglieder) / Quartal

Informationen, Anmeldung,

Bezahlung im Büro

Und schon mal vormerken:

11. Februar, 10:00 bis 11:30 Uhr

Bürgermeisterfrühstück

Gespräch mit Bürgermeister Matthias Köhne

Weißenseer Heimatfreunde

04.12.2008 18:00 Uhr

in der Galerie der Brotfabrik Caligariplatz

“Vortrag zur Geschichte von Blankenburg” von H. Bernschein

