Der www.zeitraffer-medien.de TEMPELR TER

GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFER ORTSTEILE



WILLKOMMEN BEI



Adlershof Rudower Chaussee 25 12489 Berlin

Fon 030 / 67 80 45 81 Fax 030 / 67 80 45 83 e-Mail uni@csvcopy.de

Mo - Fr 8.00 - 21.00 Uhr Sa 10.00 - 17.00 Uhr

- Digitaldruck
- ▲ Kopieren / Scannen / CAD
- Abschlussarbeiten/ Bewerbungen
- Bindungen / Prägungen
- ▲ Posterdrucke
- ▲ Schilder
- ■ Geschenkartikel
- ▲ Textildrucke
- Folienschneidplots
- ▲ Lasergravuren / Lasercuts

Repro-Kopier-Läden CSV GmbH WIR BERATEN SIE GERN 4x in Berlin

www.csvcopy.de

Vinyl-Comeback in Marienfeldes.s.8 Amazon nervt Mariendorfers.s.10



ÜBER 150 VERKAUFTE IMMOBILIEN IN BERLIN & UMGEBUNG

VOM **FOCUS** ZU DEN BESTEN MAKLERN GEWÄHLT

- ► KOMPETENTES FAMILIENUNTERNEHMEN
- ▶ ÜBER 25 JAHRE ERFAHRUNG
- ► KOSTENLOSE MARKTWERTERMITTLUNG
- ► OBJEKTIVE UND PERSÖNLICHE BERATUNG VON ZERTIFIZIERTEN IMMOBILIENFACHWIRTEN

WIR VERKAUFEN IHRE IMMOBILIE

B.I.S. Berliner Immobilien Service GmbH, Königsberger Straße 44, 12207 Berlin ristau@berliner-immoservice.de, 030-654 849 570, 0177-392 16 63



Impressum

Verlagsservice Matthias Bothe

Lauberhornweg 27 · 12107 Berlin E-Mail: post@zeitraffer-medien.de Internet: www.zeitraffer-medien.de

Tel.: 030 - 767 242 85 Mobil: 0157 - 838 614 51

Redaktion

Chefredakteur (ViSdP) Matthias Bothe

Layout & Grafik

Roland Schreiner Tel.: 030 - 680 59 232 E-Mail: indy@indysign.net

Anzeigen

Gerhard Zerwer Mobil: 0173 - 248 39 78 Tel: 030 - 662 10 67

Bildnachweis

Sofern nicht anders angegeben: Der Tempelritter / Matthias Bothe

Der TEMPELRITTER erscheint monatlich als Gratis-Magazin und wird in diversen Tempelhofer Geschäften ausgelegt. Das Heft ist auch online lesbar unter: www.zeitraffer-medien.de

	Wichtige Telefonnummern	
Polizei 110		
Feuerwehr 112		
Behörden 115		
Polizei-Bürgertelefon 46 64 4	46 64	
Ärztliche Hilfe		
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst		
116 11	7	
3 10 0	31	
Kassenärztlicher Notdienst 89004	43 33	
Giftnotruf 1 92 40	0	
Fundbüros		
Zentrales Fundbüro 902 77	'-31 01	
BVG-Fundbüro 1 94 49	9	
Kartensperrung		
Sperrung alle Karten 116 11	6	
Störungsstellen		
Gas 78 72 7	72	
Strom 0800-2	211 25 25	
Telefon 0800-3	3 30 10 00	
Wasser/Abwasser 0800-2	2 92 75 87	
Rund ums Kfz		
AvD-Notruf 0800-9	9 90 99 09	
ADAC-Pannenhilfe 0180-2	2 22 22 22	
Soziale Hilfsdienste		
Anonyme Alkoholiker 1 225 (01 3092 95	
Aids-Hilfe 1 94 1	1	
Drogennotdienst 1 92 3	7	
Frauenkrisentelefon 6 15 42	2 43	
Jugendnotdienst 61 00 (62	
Kindernotdienst 61 00 (61	
Mädchennotdienst 61 00 (63	
Opfernotruf 116 00)6	
-	30 -00	
	111 0111	

Editorial

4 Titel

Die kleine Virginia – und ihr Glaube an den Weihnachtsmann

6 Veranstaltungen

Weihnachtsmärkte im Süden: Die wichtigsten auf einen Blick

8 Musikszene

Zwei junge Männer treiben das Comback der schwarzen Vinylscheiben voran

10 Stadtentwicklung

Neues Verteilzentrum von Amazon nervt die Mariendorfer

12 Ratgeber Gesundheit

Neue Untersuchung: Blutdrucksenker schuld an Lungenkrebs?

14 Ratgeber Auto

Wichtig: Woran Sie bei einem Unfall denken sollten

15 Ratgeber Reise

Acht Dinge, die vor dem Urlaub zu tun sind

16 Zu guter Letzt ...

Neue Verwirrung um Raucherkneipen





Ein Brief, der immer aktuell sein wird

Wer von uns hätte sich diese Frage in seiner Kindheit nicht auch gestellt? Gibt es wirklich einen Weihnachtsmann? Und wenn ja, warum können wir ihn nie sehen?



Warum hat ihn überhaupt noch nie jemand gesehen? Außer einmal im Jahr im Fernsehen...

Es ist diese eine — die alles entscheidende - Frage, die sich Millionen Kinder auf der ganzen Welt stellen — heute genauso wie vor hunderten von Jahren. Auch die kleine Virginia aus New York. Sie hatte sich so sehr gewünscht, dass es einen Weihnachtsmann gibt, aber dann hörte sie von ihren Schulfreunden, dass das doch alles Quatsch sei. Um der Wahrheit auf den Grund zu gehen, beschloss sie, die Frage nach der Existenz eines Weihnachtsmanns der Lieblingszeitung ihres Vaters zu stellen. Wenige Tage später antwortete ihr ein Redakteur der Zeitung — sein Brief an die kleine Virginia rührt seitdem Millionen Menschen auf der ganzen Welt. Lesen Sie, was er ihr schrieb, lesen Sie die Geschichte von Virginia und des Redakteurs der "New York Sun" in unserem Titelthema auf den Seiten 4/5.

Apropos Weihnachten: Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass die besinnlichsten Weihnachtsmärkte der Stadt in unserem Bezirk stattfinden? Ob rund um die Marienfelder Dorfkirche oder auf Lehmanns Bauernhof, ob auf dem fantastischen Lichtenrader Lichtermarkt oder dem veganen Weihnachtsmarkt auf dem Winterfeldtplatz, ob beim Advent-Lichter-Genuss auf dem Schöneberger Südgelände oder auf dem Weihnachtsmarkt des TSV Marienfelde — nicht der Kommerz steht im Vordergrund, sondern Dinge, die nicht nur Kinderaugen leuchten lassen: Tiere zum Anfassen, festliche Konzerte und schöne Dekorationen. Einen Überblick über die besten Weihnachtsmärkte des Südens geben wir Ihnen auf den Seite 6/7.

Wenn Sie noch nicht wissen, wie Sie einem lieben Menschen zum Fest eine Freude machen können, dann, ja dann — schenken Sie ihm doch einfach mal wieder eine gute alte Langspielplatte. Aus schwarzem (manchmal auch bunten) Vinyl, mitsamt Pappcover und Papierhülle. Einen alten Plattenspieler, auf dem Sie die Scheiben runternudeln können, haben Sie garantiert noch irgendwo im Keller. Die LP, erst durch die CD, später durch Tauschbörsen, Downloads und Streamings immer wieder totgesagt, feiert mittlerweile bereits seit Jahren ein höchst lebendiges Comeback. Und ein Presswerk in Marienfelde arbeitet daran kräftig mit. "Intakt!" heißt die Firma von Max Gössler und Alex Terboven, die täglich rund 1000 Platten fertigstellt — und uns damit vorwärts in die musikalische Vergangenheit bringt. Alles Wissenswerte über "Intakt!" lesen Sie in unserer Reportage auf den Seiten 8/9.

Frohe Weihnachten wünscht Ihnen Ihr Matthias Bothe







Francis P Church

"Ja, Virginia, es gibt einen Weihnachtsmann"

Schon im September ließ eine einzige Frage der kleinen Virginia keine Ruhe: Gibt es wirklich einen Weihnachtsmann? Immer wieder hatte sie in letzter Zeit auf dem Schulhof oder beim Spielen von ihren Freunden hören müssen: "Alles Quatsch, den Weihnachtsmann gibt es doch nur in Märchen." Die New Yorker Schülerin fragte ihren Vater. Er brachte es nicht übers Herz, die Existenz von Santa Claus zu leugnen, antwortete ausweichend. Als Virginia nicht locker ließ, gab ihr der Vater den Rat, sich an die Tageszeitung "New York Sun" zu wenden. Er sagte: "Was in der Sun steht, ist immer wahr." Und so setzte sich Virginia hin und schrieb einen kurzen Brief, um endlich eine Antwort auf die quälende Ungewissheit und die bohrenden Zweifel zu bekommen:

Lieber Redakteur: Ich bin 8 Jahre alt. Einige meiner kleinen Freunde sagen, dass es keinen Weihnachtsmann gibt. Papa sagt: "Wenn du es in der Sun siehst, ist es so." Bitte sagen Sie mir die Wahrheit: Gibt es einen Weihnachtsmann? Virginia O'Hanlon. 115 West Ninety-fifth Street.

William Conant, der Chefredakteur der "Sun", ahnte sofort, dass Virginias Brief Millionen Menschen bewegen könnte. Er beschloss, ihr in der Zeitung zu antworten. Und mit Francis P. Church setzte er seinen besten Schreiber auf die Sache an. Wie kein Zweiter in der Redaktion hatte Church ein besonderes Gespür für religiöse Themen. Vielleicht deshalb, weil er als Sohn eines baptistischen Geistlichen aufgewachsen war. Tage später druckte die "Sun" Virginias Frage und die Antwort des Journalisten:

Virginia, deine kleinen Freunde haben unrecht. Sie sind beeinflusst von der Skepsis eines skeptischen Zeitalters. Sie glauben an nichts, das sie nicht sehen. Sie glauben, dass nichts sein kann, was ihr kleiner Verstand nicht fassen kann. Der Verstand, Virginia, sei er nun von Erwachsenen oder Kindern, ist immer klein. In diesem unserem großen Universum ist der Mensch vom Intellekt her ein bloßes Insekt, eine Ameise, verglichen mit der grenzenlosen Welt über ihm, gemessen an der Intelligenz, die zum Begreifen der Gesamtheit von Wahrheit und Wissen fähig ist.

Ja, Virginia, es gibt einen Weihnachtsmann. Er existiert so zweifellos wie Liebe und Großzügigkeit und Zuneigung bestehen, und du weißt, dass sie reichlich vorhanden sind und deinem Leben seine höchste Schönheit und Freude geben. O weh! Wie öde wäre die Welt, wenn es keinen Weihnachtsmann gäbe. Sie wäre so öde, als wenn es dort keine Virginias gäbe. Es gäbe dann keinen kindlichen Glauben, keine Poesie, keine Romantik, die diese Existenz erträglich machen. Wir hätten keine Freude außer durch die Sinne und den Anblick. Das ewige Licht, mit dem die Kindheit die Welt erfüllt, wäre ausgelöscht.

Is There a Santa Claus?

We take pleasure in answering at once and thus prominently the communication below, expressing at the same time our great gratification that its faithful author is numbered among the friends of The Sun:

- "DEAR EDITOR: I am 8 years old.
- "Some of my little friends say there is no Santa Claus.
- " Papa says " If you see it in THE SUN it's so."
- " Please tell me the truth; is there a Santa Claus?
 " Virginia O'Banlon.
- " 115 WEST NINETY-PIPTH STREET."

Virginia, your little friends are wrong. They have been affected by the skepticism of a skeptical age. They do not believe except they see. They think that nothing can be which is not comprehensible by their little minds. All minds, Virginia, whether they be men's or children's, are little. In this great universe of ours man is a mere insect, an ant, in his intellect, as compared with the boundless world about him, as measured by the intelligence capable of grasping the whole of truth and knowledge.

Yes, Virginia, there is a Santa Claus. He exists as certainly as love and generosity and devotion exist, and you know that they abound and give to your life its highest beauty and joy. Alas! how dreary would be the world if there were no Santa Claus. It would be as dreary as if there were no Virginias. There would be no childlike faith then, no poetry, no romance to make tolerable this existence. We should have no enjoyment, except in sense and sight. The eternal light with which childhood fills the world would be extinguished.

Not believe in Santa Claus! You might as well not believe in fairies! You might get your papa to hire men to watch in all the chimneys on Christmas Eve to catch Santa Claus, but even if they did not see Santa Claus coming down, what would that prove? Nobody sees Santa Claus, but that is no sign that there is no Santa Claus. The most real things in the world are those that neither children nor men can see. Did you ever see fairies dancing on the lawn? Of course not, but that's no proof that they are not there. Nobody can conceive or imagine all; the wonders there are unseen and unseeable in the world.

You may tear apart the baby's rattle and see what makes the noise inside, but there is a veil covering the unseen world which not the strongest man, nor even the united strength of all the strongest men that ever lived, could tear apart. Only faith, fancy, poetry, love, romance, can push aside that curtain and view and picture the supernal beauty and glory beyond. Is it all real? Ah, VIRGINIA, in all this world there is nothing else real and abiding.

No Santa Claus! Thank Goo! he lives, and he lives forever. A thousand years from now, Virginia, nay, ten times ten thousand years from now, he will continue to make glad the heart of childhood.

Original Clipping aus dem Jahre 1897

→ Nicht an den Weihnachtsmann glauben! Du könntest ebenso gut nicht an Elfen glauben! Du könntest deinen Papa veranlassen, Menschen anzustellen, die am Weihnachtsabend auf alle Kamine aufpassen, um den Weihnachtsmann zu fangen; aber selbst wenn sie den Weihnachtsmann nicht herunterkommen sähen, was würde das beweisen? Niemand sieht den Weihnachtsmann, aber das ist kein Zeichen dafür, dass es den Weihnachtsmann nicht gibt. Die wirklichsten Dinge in der Welt sind jene, die weder Kinder noch Erwachsene sehen können. Sahst du jemals Elfen auf dem Rasen tanzen? Selbstverständlich nicht, aber das ist kein Beweis dafür, dass sie nicht dort sind. Niemand kann die ungesehenen und unsichtbaren Wunder der Welt begreifen oder sie sich vorstellen.

Du kannst die Babyrassel auseinanderreißen und nachsehen, was darin die Geräusche erzeugt; aber die unsichtbare Welt ist von einem Schleier bedeckt, den nicht der stärkste Mann, noch nicht einmal die gemeinsame Stärke aller stärksten Männer aller Zeiten, auseinanderreißen könnte. Nur Glaube, Phantasie, Poesie, Liebe, Romantik können diesen Vorhang beiseiteschieben und die übernatürliche Schönheit und den Glanz dahinter betrachten und beschreiben. Ist das alles wahr? Ach, Virginia, in der ganzen Welt ist nichts sonst wahrer und beständiger.

Kein Weihnachtsmann! Gott sei Dank lebt er, und er lebt auf ewig. Noch in tausend Jahren, Virginia, nein, noch in zehnmal zehntausend Jahren wird er fortfahren, das Herz der Kindheit zu erfreuen.

Frohe Weihnacht, Dein Francis Church

Virginias Brief und die Antwort von Francis Church erschienen im Jahr 1897. Sie rührten Millionen Menschen, in der Redaktion stapelten sich die Leserbriefe bis unter die Decke. Und so druckte die "Sun" die Geschichte jedes Jahr im Dezember auf der Titelseite, bis zur Einstellung der Zeitung im Jahr 1950. Nun erscheint sie jedes Jahr in der Dezember-Ausgabe des TEMPELRITTER.

Der Journalist: Ein Mann, der vom Krieg geprägt wurde

Virginia O'Hanlons Brief — und vor allem die Antwort darauf – gingen um die Welt. Dem Autor selbst wurde diese Aufmerksamkeit nie zuteil. Er starb kinderlos nur wenige Jahre, nachdem er dem Mädchen geantwortet hatte, am 11. April 1906 in New York. Francis Pharcellus Church (22. Februar 1839 — 11. April 1906) war ein vom Leben gezeichneter Mann: Seine Jahre als Korrespondent im amerikanischen Bürgerkrieg, über den er für die "New York Times" berichtete, haben ihn entscheidend geprägt, ihn hart, aber nicht zum Zyniker gemacht. Er galt bei Freunden und Kollegen als "sardonischer" Mensch, als einer, dessen Spott nicht beißend und bitter, sondern

Und er war ein journalistisches Vollblut, ein brillanter Schreiber. Er gründete mehrere Zeitungen, schrieb schließlich Artikel und Editorials auf der Titelseite der Zeitung seines Bruders William Conant Church – der "New York Sun". Als Sohn eines baptistischen Geistlichen war der Journalist bei der "Sun" oft für heikle theologische Fragen zuständig, denen er dann auf der Leitartikelseite nachging – stets nach seinem persönlichen Motto: "Sei bestrebt, deinen Verstand von Heuchelei freizuhalten."

grimmig und schmerzhaft daherkam.

An der Front hatte der 58-Jährige wenige Jahrzehnte zuvor viel Elend und Schrecken erlebt; er war ein entschlossener, kaltblütiger Mensch, dem gefälliges Beipflichten widerstrebte. In Virginias Schreiben an die "Sun" lag mehr als nur eine simple Frage, die es mit Ja oder Nein zu beantworten galt. Es bot ihm die Möglichkeit, über Hoffnung und Glaube zu philosophieren, zu einer Zeit, in der es der gebeutelten Nation an beidem mangelte.

Die "New York Times" rühmte den Journalisten in ihrem Nachruf für seine scharfsinnigen Beiträge, mit denen er in vielen Fällen die Gedanken der Leser geordnet und damit der Öffentlichkeit einen großen Dienst erwiesen habe: "Sie zeigten eine Entschlossenheit, sich nicht hinters Licht führen zu lassen, noch nicht einmal von sich selbst."



Das Mädchen: Sein Brief verzaubert noch heute

Ohne es zu ahnen oder zu wollen, wurde Virginia O'Hanlon (20. Juli 1889 – 13. Mai 1971) mit ihrem Brief an die "Sun" weltweit bekannt. 66 Jahre später sagte sie in einem Radiointerview, wie glücklich und stolz sie gewesen sei, solch einen überwältigenden Beweis für die Existenz des Weihnachtsmannes zu haben. Doch es gab noch etwas, das sie fast noch mehr bewegte als diese Gewissheit. "Dass mir kleinem Kind eine solche Wärme entgegengebracht wurde, weckte in mir ein Verantwortungsgefühl, diesen Idealen gerecht zu werden." Ihr Leben brachte Höhen und Tiefen: 1910 heiratete sie Edward Douglas, die Ehe bestand jedoch nicht lange. Aus ihr ging allerdings Virginias einziges Kind Laura hervor, die ihrer Mutter später sieben Enkel bescheren sollte. Nach ihrem Studium an der New Yorker Columbia University wurde sie erst Schullehrerin, dann Direktorin. Ihre letzten Tage verbrachte die Rentnerin in einem New Yorker Pflegeheim, bis zu ihrem Tod. Auch er vermochte dem Zauber um die Geschichte der kleinen Virginia nichts anzuhaben.

Vielleicht hatte die ältere Dame geahnt, dass die Botschaft ihres ungewöhnlichen Briefwechsels auch Jahrzehnte nach ihrem Ableben noch Bestand haben würde. Zumindest aber, so erzählte sie als Seniorin, hat er sie Zeit ihres Lebens bereichert: "Es hat mir viele schöne und interessante Dinge beschert, die, wie ich glaube, sonst nicht passiert wären." Dazu dürften auch die unzähligen Zuschriften zählen, die sie erreichten – und denen sie in ihrer Antwort stets eine Kopie des Leitartikels von Francis P. Church beifügte.

Die wohl schönste Hommage auf Virginia O'Hanlon aber findet an ihrer ehemaligen Universität statt: Dort werden jedes Jahr zur "Yule log ceremony", dem traditionsbehafteten Weihnachtsfest, beide Briefe vorgelesen. Eine Geste, die Virginia O'Hanlon mit Sicherheit gefallen hätte. Denn, so resümierte sie gut sechs Jahrzehnte nach Verfassen des Briefs, im Laufe der Zeit habe Churchs Antwort für sie sogar noch an Bedeutung gewonnen: "Je mehr ich mich darin vertiefe, desto mehr verstehe ich, wie viel es anderen Menschen bedeutet, solch eine feste Überzeugung für die besten Dinge im Leben zu haben: Glaube, Liebe, Romantik, Poesie."

Die wichtigsten Weihnachtsmärkte des Südens im Überblick

Weihnachtsmarkt rund um die Dorfkirche Marienfelde

Wie jedes Jahr veranstaltet die Evangelische Kirchengemeinde zusammen mit den anderen Organisationen - Bauer Lehmann, Haus der Ideen, Sportverein und anderen - rund um die Dorfaue Marienfelde ihren stimmungsvollen Weihnachtsmarkt.

Am 2. und 3. Adventswochenende werden Angebote von Handwerkern, weihnachtliche Präsente, Gebäck, Glühwein und Gegrilltes sowie die Arbeit der Kirchengemeinden an den Ständen präsentiert. Gleichzeitig laden die Gemeinden zu einer Vielzahl kultureller Veranstaltungen an allen Tagen in die Dorfkirche ein. **Wann:** 2. Adventswochenende - 7. bis 9. Dezember und am 3. Adventswochenende 14. bis 16. Dezember. **Öffnungszeiten:** Freitag 14-20 Uhr, Samstag und Sonntag 12-20 Uhr, **Eintritt:** frei **Wo:** An der Dorfkirche 5.



Lichtenrader Lichtermarkt

Ein Weihnachtsmarkt ganz besonderer Art ist der Lichtenrader Lichtermarkt, der durch das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg organisiert wird. Dieser findet jedes Jahr am 1. Adventssonntag in der Zeit von 13 bis 19 Uhr statt und hat am Giebelpfuhlteich zwischen dem Lichtenrader Damm und der Straße Im Domstift einen wunderschönen Standort gefunden. Rund 90 Stände bieten kunstgewerbliche Arbeiten, Keramik, Holzwaren, Imkererzeugnisse, Nostalgisches, Spielsachen, Bastel- und Handarbeiten. Für das leibliche Wohl sorgen zahlreiche Stände mit Selbstgebackenem, Glühwein, Kaffee und Kakao, Suppe, Wurst, Grillfleisch und vieles mehr. Der Lichtenrader Lichtermarkt ist nicht gewinnorientiert. Die Einnahmeüberschüsse werden sozialen Zwecken zugeführt. Charakteristisch: Der Markt ist barrierefrei. Es gibt abgedeckte und überrollbare Kabelstränge, Behindertentoiletten und Behindertenparkplätze, Verkaufsstände gut erreichbar und einsehbar für Rollstuhlnutzer. Wann: 2. Dezember. Öffnungszeiten: 13 bis 19 Uhr. Eintritt: frei

Weihnachtsmarkt auf Lehmanns Bauernhof

Im Advent lädt die Familie Lehmann zu einem der schönsten Weihnachtsmärkte auf den Bauernhof in Marienfelde (Alt-Marienfelde 35) ein. Besucher schätzen die familiäre Atmosphäre und sehen Lehmanns Veranstaltung als willkommene Alternative zu den kommerzialisierten und lauten Weihnachtsmärkten. 22 Mal hat der beliebte Markt schon statt gefunden, Herrnhuter Weihnachts-sterne gibt es dieses Jahr aber zum ersten Mal. Die handgearbeiteten Weihnachtsdekorationen haben bereits ihre Liebhaber gefunden. Bei einer Weberin und bei Holzkünstlern kann

man seine Geschenkideen verwirk-lichen lassen. Marion Bartz ist dabei mit hübschen Lesemagneten. Handge-machte Teddys, Kinderkleidung und handgearbeitete Körbe und Keramik sind ebenso im Angebot. Karitative Stände von UNICEF und dem Berliner Tierschutzverein präsentieren sich. Auch Geschenke für Schleckermäuler finden sich: Berliner Marzipan, Kräuterbonbons und der gute Kaiserhonig aus Tempelhof. Etwas rustikaler sind Bergkäse aus Österreich und französische Salami.

Besucher können auf Lehmanns Bauernhof ihren Hunger mit köstlichen Speisen stillen. Es gibt zum Beispiel die traditionelle Pilzpfanne, aber auch Flammkuchen und Raclette. Die angebotene Bratwurst kommt aus Marienfelde.

Programm: Wie jedes Jahr darf den Tieren des Bauernhofs ein Besuch abgestattet werden. Im Musikprogramm stehen weihnachtliche Konzerte. Als Höhepunkte sind das Kinderakkordeonorchester der Musikschule Fröhlich und der Marienfelder Gospelchor zu erleben.

Für Kinder werden Märchen erzählt, es gibt auch Ponys zum Reiten. **Wann:** Am 2. und 3. Adventswochenende (7. bis 9. und 14. – 16. Dezember). **Öffnungszeiten:** Freitags von 14 bis 20, sonnabends und sonntags von 12 bis 20 Uhr. **Eintritt:** frei.



Weihnachtsmarkt des TSV Marienfelde

Der traditionelle Weihnachtsmarkt des TSV Marienfelde in der Feuerwache Alt-Marienfelde 36 bietet Kunsthandwerk und allerhand für Kinder, unter anderem eine Tombola sowie die Möglichkeit zum Malen und Basteln. Die Erwachsenen können sich währenddessen mit deftigen Speisen und Glühwein verwöhnen. **Wann:** 8. und 9. Dezember. **Öffnungszeiten:** 13 bis 20 Uhr. **Eintritt:** frei

Veganer Weihnachtsmarkt

Glühwein, Kekse und Geschenke: Der vegane Weihnachtsmarkt auf dem Schöneberger Winterfeldtplatz 2 bietet die volle Bandbreite an veganen Produkten. Er ist der erste seine Art in der Hauptstadt. An den vier Adventssonntagen können die Besucher nicht nur Weihnachtskekse, Waffeln, Bio-Burger, Lángos oder rein pflanzliche Würstchen verspeisen, sondern auch vegane Kleidung, regionale Handwerkskunst, vegane Naturkosmetik und plastikfreien Weihnachtsschmuck erwerben. Darüber hinaus sind auf einer Bühne weihnachtliche Live-Musik und Vorträge geplant. Wann: Sonntag, 2., 9., 16., und 23. Dezember (alle Adventssonntage) Öffnungszeiten: 11 bis 18 Uhr (02. Dezember 2018 von 12 bis 18 Uhr). Eintritt: frei



Advent-Lichter-Genuss im Natur-Park Schöneberger Südgelände Die Veranstaltung am ersten Adventswochenende hat das Motto Advent-Lichter-Genuss.

Der traditionelleAdventsmarkt in der Lokhalle muss dieses Jahr pausieren — die etwa 100 Jahre alte Lokhalle wird zurzeit umfangreich saniert, um sie wieder einer öffentlichen Nutzung zugänglich zu machen. Nach der Fertigstellung wird an dem geschichtsträchtigen Ort zu kulturellen Veranstaltungen eingeladen und erlesene Gastronomie angeboten. Als Ersatz präsentieren viele bekannte Aussteller ihr meist selbstgemachtes Kunsthandwerk auf Marktständen außerhalb der Lokhalle, rund um den Wasserturm, im Giardino Segreto und vor der Brückenmeisterei.

Am ersten Adventswochenende bietet sich im Natur-Park die Möglichkeit, selbst Adventsschmuck mit Naturmaterialien wie Zapfen, Kiefern und Baumplatten zu basteln. Die großen und kleinen Künstler erhalten gegen einen kleinen Kostenbeitrag Unterstützung von einem Floristen. Wer das Gelände betritt, wandelt schon im Eingangsbereich zum Natur-Park Südgelände – auf der Wiese vor der "Gelben Wand" – durch einen Lichtergarten aus Kerzen. Die Kunst-Licht-Installation am dahinterliegenden Tunnel überrascht mit Effekten eines renommierten Lichtkünstlers. Auch das Wahrzeichen des Natur-Parks – der Wasserturm – ist mit seiner schönen Beleuchtung nicht zu übersehen.

Neben den üblichen weihnachtlichen Leckereien wie gebrannte Mandeln und Maronen werden hausgemachte Gnocchi, gefüllte Teigtaschen und Bratwurst angeboten, um den Hunger der Besucher zu stillen. Süßes und Wärmendes wie Crêpes, Kaffee, Punsch und Obstweine stehen ebenso bereit.

Wann: Samstag, 1. Dezember, von 15 bis 20 Uhr und Sonntag, 2. Dezember, von 12 bis 18 Uhr. **Wo:** Natur-Park Schöneberger Südgelände, Prellerweg 47-49. **Eintritt:** 1 Euro (ab 14 Jahren), Jahreskarteninhaber 2018 oder 2019 haben freien Eintritt. Der Natur-Park Schöneberger Südgelände liegt am S-Bhf. Priesterweg und ist mit S2, S25, BUS M76, X76; 170, 246 erreichbar

Weihnachtsmarkt am Tempelhofer Hafen

Auch am Tempelhofer Hafen wird es wieder weihnachtlich. Rund um das Einkaufscenter werden Marktstände mit weihnachtlichen Produkten aufgestellt. Angeboten werden Köstlichkeiten wie Hanfbrot, gebrannte Mandeln, frisch gebackener Kuchen, Crepes, Quarkbällchen, Süßwaren, Grillspezialitäten, Kassler mit Grünkohl, Knoblauchbaguette, sowie Glühwein, heiße Schokolade und Punsch. Zusätzlich zum Shopping im Einkaufszentrum finden Sie auf dem Weihnachtsmarkt Schaffelle, winterliche Hausschuhe und weihnachtliche Dekorationsartikel.

Für die kleinen Besucher gibt es von Montag bis Donnerstag ein Kinder-

karussell, täglich von 15 bis 18 Uhr wartet der Weihnachtsmann in seiner Hütte auf die Wunschzettel der Kinder. Am 6. Dezember verteilt der Nikolaus kleine Überraschungen an die kleinen Besucher.

Kulturell erwartet die Besucher von Freitag bis Sonntag weihnachtliche Live-Musik. Es gibt das Doo Wop Trio Checkpoint Light mit ihrer schwungvollen Weihnachtsshow, der aus "The Voice of Germany" bekannte Sänger und Hauptdarsteller des "Eis am Stil"-Musicals, Mikey Cyrox mit seinem Christmas Special, die Country-Legende von Western Union Larry Schuba mit seiner Weihnachtsshow, der aus TV Berlin bekannte Swing-Sänger Paul Gant aus der "Paul Gant Show" und der Großstadt Rock`n`Roller Dirk Jüttner mit Weihnachtshits der 50er Jahre. Am 8. Dezember gastiert der Mobile Tempelhofer Adventskalender ab 17 Uhr auf dem Weihnachtsmarkt. An den Sonntagen am 9. und 23. Dezember lädt das Einkaufszentrum am Tempelhofer Hafen zum "Sonntags-Shoppen" ein.

Weihnachtsmarkt am Tempelhofer Hafen.

Wann: 30. November bis 23. Dezember. **Öffnungszeiten:** Montag bis Samstag 11-21 Uhr, Sonntag 13-19 Uhr. **Wo:** Tempelhofer Damm 227. **Eintritt:** frei











Alex Terboven (32, links) und Max Gössler (36) zeigen, was ihnen lieb und teuer ist — Langspielplatten. Auf Bestellung produziert "Intakt!" übrigens auch noch Singles.

Bei Alex und Max ist die Platten-Welt wieder intakt!

Oft totgesagt, aber nie gestorben – und jetzt auf dem Weg zur vollständigen Genesung: Die gute alte LP feiert ein gewaltiges Comeback. Einen großen Anteil daran haben auch Alex Terboven (32) und Max Gössler (36). In Marienfelde pressen sie Vinyl-Schallplatten für die ganze Welt.

Trachenbergring 85, das Grundstück des ehemaligen Kabelwerks. Die Pförtner-Loge ist schon lange nicht mehr besetzt, wo einst Stechuhren bedient wurden, stapeln sich heute Baumüll und Papier. Doch hinten auf dem Hof ist auf den Ruinen untergegangener Berliner Industriekultur etwas Neues entstanden, das den Älteren unter uns doch noch so vertraut ist — in einer 350-Quadratmeter-Wellblechhalle, gleich neben Europas größter Beachvolleyball-Halle, werden Schallplatten produziert. "Intakt!" heißt das Presswerk von Terboven und Gössler. Es ist das einzige in Berlin und eins von nur zehn in ganz Deutschland.

Mit sieben Mitarbeitern haben die beiden in den vergangenen eineinhalb Jahren rund 150 000 schwarze Scheiben hergestellt. "Gerade neulich, am 7. November, haben wir unseren bisherigen Tagesrekord geschafft", sagt Max Gössler. "Es waren 1560 LPs." Ansonsten liegt die durchschnittliche Tagesproduktion bei gut 1000 Exemplaren.

Was finden junge Menschen von heute an Vinyl? "Für uns war das eine Herzensangelegenheit", versichert Gössler. "Unsere Leidenschaft haben wir zum Beruf gemacht." Denn den studierten Volkswirt Gössler und den studierten Wirtschaftsingenieur Terboven verbindet die Liebe zur Scheibe schon seit vielen Jahren — beide arbeiten auch als DJs in der Clubszene, in

der die LP nie aus dem Geschäft, sondern stets eine feste Größe war. "Intakt!" hat außer in Deutschland Kunden in Brasilien, USA, Australien, Großbritannien, Korea, Russland, Schweden, Holland, Polen, in der Ukraine. "Auf allen Kontinenten. Mir einer Ausnahme: In Afrika hat bisher noch niemand bestellt", lacht Max Gössler. Die Bestellungen gehen zu rund 95 Prozent von kleinen unabhängigen Musikern und Plattenfirmen, der Rest von den Nebenmarken der so genannten Major-Labels ein.

Doch natürlich war auch für die beiden Enthusiasten aller Anfang schwer. Zwar gab's öffentliche Fördermittel und einen günstigen Kredit von der Investitionsbank (IBB). Doch die alte, analoge Technik braucht



Der Firmensitz von "Intakt!"am Trachenbergring 85 – die Wellblechhalle ist in der Musikszene eine weltweit gefragte Adresse.



Und fertig ist die schwarze Scheibe! Die Presmaschinen stammen übrigens nicht aus den 60-er Jahren, sondern wurden neu gebaut.

viel Know how. Die Maschinen sind keine 60-er-Jahre-Apparate aus Fabrikausverkäufen, sondern neu. Gössler: "Bei unserer Suche stießen wir auf einen Maschinenbauer aus Aachen, der sich für uns alte Pressen ansah und nachbaute."

Einfach ist die Herstellung von Schallplatten damit aber noch lange nicht. Schon Kleinigkeiten können die Qualität des Produkts beeinflusen – Abweichungen von Temperatur und Druck gehören dazu, aber auch die Papieretiketten, die mit auf die Platte gepresst werden. Ist die Tinte darauf zu feucht, kann es eine LP verformen.

Noch so eine Frage: Wie kommt man als Produzent eigentlich an Vinyl heran? Gössler: "Auch das mussten wir erstmal recherchieren. Mittlerweile beziehen wir den Kunststoff aus Italien und den Niederlanden." Wichtig ist, dass die Betriebe pünktlich liefern, denn bei "Intakt!" wird wöchentlich knapp eine Tonne Vinyl verbraucht.

Die Kunden liefern ihre Musik zumeist auf digitalen Datenträgern ab., Intakt" produziert dann zunächst einen so genannten Master Cut, bevor es in die Galvanik geht. Danach bekommt der Kunde fünf bis sechs Proben, damit er sieht, ob auch alles in Ordnung ist. Gössler erklärt: "Wichtig ist beispielsweise auch, dass die Reihenfolge der Stücke exakt so ist, wie es auf dem Etikett steht."

Gössler und Terboven sind Realisten: Sie glauben nicht, dass die Plattenverkäufe jemals wieder Zahlen wie früher erreichen werden. Aber sie glauben, dass es die schwarzen Scheiben immer geben wird. Die meisten ihrer Kunden stammen übrigens aus der Clubszene, die überwiegend elektronische Musik wie Techno oder House produzieren lässt. Doch bei "Intakt! gehen auch ganz andere Bestellungen ein. Max Gössler. "Eine der koventionellsten war vermutlich eine LP von Frank Schöbel: Weihnachten in Familie..."

Der neue Vinyl-Boom in Zahlen und Fakten

Zunächst waren es nur eine Handvoll DJs, heute redet die Industrie längst von einem wahren Vinyl-Boom. So stehen beispielsweise nicht nur in Marienfelde, sondern auch bei einem der größten Hersteller der runden Scheiben in der Nähe von Prag die Maschinen seit Jahren nicht mehr still. Laut dem Bundesverband Musikindustrie (BVMI) lagen die Umsätze 2017 annähernd auf Vorjahresniveau, genauer genommen mit einem leichten Minus von 0,3 Prozent gegenüber 2016. Während Streaming weiter kräftig wächst, wurde der physische Tonträger deutlich weniger gefragt. Konkret: Die Umsätze von CDs, Schallplatten, DVDs und Downloads sowie die Einnahmen aus Streamingdiensten belaufen sich auf insgesamt 1,588 Milliarden Euro. Die CD bleibt stärkstes Umsatzsegment mit 45,4 Prozent Marktanteil und verweist das Audio-Streaming (34,6 Prozent) auf Platz 2. Die Downloads verloren Marktanteile und kommen nun nur noch auf 9,9 Prozent. Und jetzt kommt es: Das Vinyl erfreut sich um einen Zuwachs von 5.1 Prozent und liegt damit bei immerhin 4.6 Prozent der Umsätze! Oder anders ausgedrückt: Nur die LP hat unter den physischen Tonträgern positive Zahlen - eine Steigerung von 70 (2016) auf 74 Millionen Euro im Jahr 2017 - bemerkenswert! Für das Jahr 2017 müssten es demnach rund 3.26 Millionen sein.

Auch in Großbritannien ist der Vinyl-Trend ungebrochen und beschert dem Markt einen satten Anstieg von 26,8 Prozent gegenüber 2016 - in Zahlen ausgedrückt verkauften sich 2017 auf der Insel 4,1 Millionen LPs! Das ist umso bemerkenswerter, wenn man bedenkt, dass anno 2007 gerade mal 205.000 Exemplare über den Ladentisch gingen! In den USA verlor die CD 11,6 Prozent, während die Vinyl (hier gibt es unterschiedliche Angaben) laut Billboard um 11,4 Prozent auf 6,2 Millionen Alben stieg. Unter der Plattform statista.com werden gar 14,3 MIllionen Vinyl-LPs angegeben. Die 14,3% bestätigt auch der Nielsen Report, der damit auf eine Steigerung von 9 Pozent kommt.

Übrigens: Unter den Top 10 sind in den USA fast keine neuen LPs, sondern vorwiegend alte Aufnahmen ("Reissues"). Auf Platz 1 und 2 stehen die Beatles mit "Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band" (72.000) und "Abbey Road" (66.000). Auch eine Botschaft, nicht wahr?



Wenn ein Plattencover in Plastikfolie eingeschweißt wird, können ätzende Dämpfe entstehen – ein Mitarbeiter schützt sich deshalb mit einer Maske.



Kreuz und auer, Stoßstange an Stoßstange — so guälen sich die Lieferwagen täglich durch das Industriegebiet an der Porschestraße.

Anschlag auf die Nerven der Anwohner

Chaos, Chaos und nochmals Chaos — was sich sich nun schon seit Monaten Tag für Tag in der Mariendorfer Porschestraße abspielt, ist für Anwohner und Gewerbetreibende Horror pur. Auf dem Weg zum neuen Auslieferungslager des Online-Giganten Amazon stauen sich die Lieferwagen mehrfach täglich Stoßstange an Stoßstange. Die Folge: Lärm, Gestank, gefährliche Situationen.

Marco Schröder (46), Chef der Autowerkstatt ATM in der Straße, ist nicht der einzige, der genervt ist: "Gerade heute morgen wieder hat es eine Kundin nicht zu mir geschafft, weil sie mit ihrem Wagen nicht durchkam. Immer wieder kommen bei mir Teilelieferungen zu spät an, Es ist imer das gleiche Spiel – mogens von 9 bis 10 Uhr, nachmittags von 15 bis 16 und spätabends wieder ab 11 Uhr. Spricht man die Fahrer an, wird man auch noch blöd angepampt."

Ähnlich wie dem KfZ-Meister geht es Nachbarin Sandra Tschirsch. "Da will sich Berlin von Dieselabgasen befreien — und dann lässt man so etwas zu", sagte sie dem rbb. "Außerdem kann man die Straße gar nicht mehr einsehen." Das bestätigt auch Anwohner Christian Schönfisch: "Die Fahrer stehen im absoluten Halteverbot, mitten auf dem Bürgersteig. Und kaum einer spricht Deutsch, es ist katastrophal." Denn den Job übernehmen die Fahrer hunderter Leihwagen nicht nur aus ganz Deutschland, sondern auch aus dem Ausland. Ihre Arbeitssprache mit dem Amazon-Personal ist Englisch.

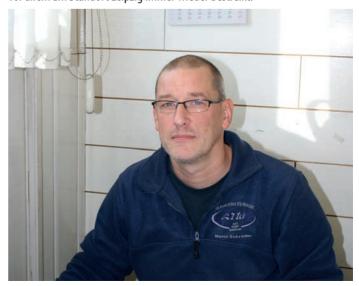
Die Anwohner haben das Bezirksamt eingeschaltet. Auch Amazon hat reagiert, setzt mittlerweile Mitarbeiter in Sicherheitswesten ein, die die An- und Abfahrt der Fahrzeuge koordinieren sollen. "Völlig sinnlos", kritisiert Marco Schröder. "Das hat es bisher nicht besser gemacht."

Bezikrsbürgermeisterin Angelika Schöttler (SPD) kündigte an, bezüglich des "Fortgangs der Konfliktlösung mit Amazon im Gespräch zu bleiben." Sie versichert den Anwohnern: "Wir kümmern uns darum, was zulässig ist und

was nicht." Gleichzeitig verweist sie aber darauf, dass die Porschestraße in einem Industriegebiet liege. "Dort ist der Dreischicht-Betrieb zulässig."

Vorerst hilft nur, die Fenster in den Stoßzeiten zu schließen und längere Wartezeiten beim Rein- und Rausfahren aufs eigene Grundstück in Kauf zu nehmen. Und darauf zu hoffen, dass Schilder wie "Ausfahrt freihalten" gelesen werden - und auch verstanden…

Nachtrag: Amazon steht seit Jahren bei Politikern und Gewerkschaftern in der Kritik, weil es seine Marktmacht immer wieder ausnutzen soll und Händler unter Druck setze. Außerdem versuche der Konzern, sich mit zweifelhaften Mitteln der Zahlung von Steuern zu entziehen – und er habe durch lückenlose Kameraüberwachung ein System der Angst unter seinen ohnehin schlecht bezahlten Mitarbeitern geschaffen. Seit 2013 wird Amazon vor allem am Standort Leipzig immer wieder bestreikt.



Auch Werkstattbesitzer Marco Schröder (46) und seine Kunden gehören zu den Opfern des täglichen Amazon-Chaos'.

So arbeitet das neue Amazon-Verteilzentrum

Seit das neue Verteilzentrum am 11. Juli in aller Stille seine Arbeit aufgenommen hat, ist die Porschestraße nicht mehr wiederzuerkennen. Hochbetrieb herrscht bereits dann, wenn die meisten Mariendorfer schlafen – um 1.30 Uhr beginnt die Nachtschicht. Dann sind bis zu 80 Versandmitarbeiter damit beschäftigt, rund 40 000 Pakete zu sortieren, die am Folgetag zugestellt werden.

Deutschlandweit eröffnete das ständig expandierende Amazon seit 2015 zehn dieser Verteilzentren sowie elf Logistikzentren. In Berlin reichte das Verteilzentrum in Tegel nicht mehr aus. Das ist jetzt nur noch für den Berliner Norden zuständig. Vom zweiten Standort aus beliefert Amazon Logistik nun alle südlichen Bezirke sowie das Umland mit Potsdam und Großbeeren. Standortleiter Christian Ortmann: "Die Autobahn ist nicht weit weg und die Mitarbeiter kommen gut hierher. Aufgrund der Innenstadtlage müssen wir mit unseren Lieferfahrzeugen keine weiten Wege zurückgelegen. Dadurch ist der Verkehr geringer und die Zustellzeit kürzer."

So funktioniert die Zustellung der Pakete: Nachdem der Kunde auf amazon.de eine Ware bestellt hat, wird diese in einem der europäischen Logistikzentren verpackt. Von Berlin aus gesehen liegen die nächsten in Brieselang, Leipzig und Stettin. Per Lkw werden die Pakete ins Verteilzentrum nach Mariendorf transportiert. Dort werden sie gescannt, sortiert und bereitgestellt, bevor sie am Morgen von den Fahrern in Transporter umgeladen und zugestellt werden.



Das neue Amazon-Verteilzentrum in Mariendorf. Früher hatte auf dem Grundstück eine Spedition ihren Sitz





Amazon-Chef Bezos: Der reichste Mann der Welt



Schwer in der Kritik: Amazon-Chef Jeff Bezos

Während im Axel-Springer-Hochhaus Festreden gehalten und erlesene Kanapees gereicht wurden, entlud sich unten auf der Straße die Wut: 500 Amazon-Mitarbeiter, Gewerkschafter und linke Politiker protestierten im April dieses Jahres gegen die Verleihung des "Zukunftspreises" Axel Springer Award an den Gründer und Chef des Online-Händlers, Jeff Bezos (54). Unter den Protestlern waren auch SPD-Chefin Andrea Nahles und der Chef der Linksfraktion im Bundestag, Dietmar Bartsch. "Die Auszeichnung für Bezos ist ein Zynismus", rief Bartsch unter lautem Beifall.

Worum ging es? Warum polarisiert dieser Mann so, dessen bürgerlicher Name eigentlich Jeffrey Preston Jorgensen ist? Seine Kritiker werfen dem Chef von weltweit 575 000 Mitarbeitern vor:

- brutales Lohndumping und menschenverachtende Arbeitsbedingungen (unter anderem Videoüberwachung bis auf die Toiletten),
- · unlauteren Wettberwerb gegen Konkurrenten,
- Steuervermeidung unter allen Umständen.

Im Januar dieses Jahres wurde obendrein bekannt, dass zehn Prozent der Amazon-Mitarbeiter im US-Bundesstaat Ohio staatliche Lebensmittelmarken beziehen, weil ihr Einkommen zum Überleben nicht ausreicht.

Bezos, der Amazon (machte 2017 rund 193 Milliarden Dollar Umsatz) im Jahr 1994 ursprünglich als Internet-Buchhandlung gegründet hatte und mit einem vom "Forbes Magazin" auf 150 Milliarden US-Dollar geschätzten Vermögen als mit Abstand reichster Mann der Welt gilt, gibt sich unschuldig. Kritik scheint ihn zu erstaunen, vor allem wenn es um Amazon in Deutschland geht: "Ich bin stolz auf die Löhne in Deutschland, wir bezahlen Löhne, die am oberen Ende der Gehaltsspanne sind", behauptete der Multi-Milliardär am Rand der Preisverleihung im Springer-Haus. Seine Kritiker unterteilte er in zwei Gruppen. Die erste seien Menschen, denen daran gelegen sei, Lösungen zu finden. Die zweite Sorte verfolge ausschließlich eigene Interessen.

2011 nahm Jeff Bezos an einer Konferenz der "Bilderberger" teil. Um diesen elitären Zirkel aus Politikern, Industriellen, Militärs, Geheimdienstlern, Medienvertretern, Universitätsprofessoren und Adeligen ranken sich zahlreiche Verschwörungstheorien. Der studierte Informatiker und Elektrotechniker (verheiratet, vier Kinder) ist übrigens nicht nur im Online-Handel aktiv: So gründete er bereits im Jahr 2000 das Raumfahrtunternehmen "Blue Origin". 2013 kaufte er die angeschlagene Tageszeitung "Washington Post" für 250 Millionen Dollar. "Er hauchte ihr", wie die "Bild"-Zeitung kürzlich schwärmte "neues, digitales Leben ein."



Neue Studie: Blutdruck-Senker schuld an Lungenkrebs?

Kanadische Forscher schlagen Alarm: In einer aktuellen Forschungsarbeit stellte die McGill University in Montreal fest, dass weitverbreitete Bluthochdruck-Tabletten zu Lungenkrebs führen können, wenn sie so genannte ACE-Hemmer beinhalten. Die Wissenschaftler kamen zu dem Ergebnis, dass Patienten, die solche Arzneien einnehmen, eine sechs Prozent höhere Wahrscheinlichkeit haben, an dem bösartigen Tumor zu erkranken.

Darüber berichtet jetzt das Fachjournal "The BMJ". Die Stduie sorgte auch in Europa sofort für große Verunsicherung un ter Millionen Bluthochdruck-Ptienten. Deutsche Herzexperten kommentieren mittlerweile die Studienergebnisse und klären über das tatsächliche Risiko auf. Professor Dr. Bernhard Krämer ist Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga. Er setzte sich mit der Studie auseinander und nimmt Stellung zu der Aussagekraft der Studie und zu den tatsächlichen Risiken, die von Medikamenten mit ACE-Hemmern ausgehen, die übrigens auch bei Menschen mit Herzschwäche eingesetzt werden.

"Es handelt sich dabei jedoch um eine Beobachtungsstudie, deren Beweiskraft begrenzt ist", schreiben Krämer und seine Kollegen von der Deutschen Hochdruckliga. Sie raten dazu, keinesfalls die Medikamente ohne Rücksprache mit dem Arzt abzusetzen. Gegebenenfalls sollten sich Patienten von ihrem behandelnden Arzt über den individuellen Nutzen und die Risiken der Medikamente beraten lassen. Eine Bluthochdrucktherapie müsse in jedem Fall fortgesetzt werden. Der Arzt könne eventuell auch andere blutdrucksenkende Präparate verschreiben, wenn die Verunsicherung über ein mögliches Krebsrisiko zu hoch ist.



Wie die Experten der Deutschen Hochdruckliga berichten, handelt es sich bei der Studie um eine Beobachtungsstudie, die lediglich Assoziationen aufzeigen könne. Sie zeige zwar, dass möglicherweise ein Zusammenhang zwischen den ACE-Hemmern und Lungenkrebs bestehen könnte, beweist diesen aber nicht. Dafür müsse eine "prospektive randomisierte Studie" durchgeführt werden, bei der alle möglichen Störeinflüsse ausgeschlossen werden. Randomisierung ist ein Verfahren, bei dem die Versuchspersonen unter Verwendung eines Zufallsmechanismus unterschiedlichen Gruppen zugeordnet werden.

Lungenkrebs hat zahlreiche Auslöser

Nach Angaben der Herzexperten ist Lungenkrebs eine sogenannte multifaktorielle Erkrankung. Das bedeutet, dass es viele verschiedene Faktoren gibt, die eine Entstehung begünstigen können. Zu diesen Faktoren gehören in erster Linie das Rauchen, Schadstoffe in der Luft, der Umgang mit krebserregenden Substanzen wie Asbest, Arsen, Chrom oder Nickel sowie eine genetische Veranlagung. Auch Übergewicht und übermäßiger Alkoholkonsum können das Risiko erhöhen, an Krebs zu erkranken. Zudem seien zunehmendes Alter und das Geschlecht ein Risikofaktor, da mehr als doppelt so viele Männer wie Frauen an Lungenkrebs erkranken.

Kritik an den Studienergebnissen

Bei genauerer Betrachtung der Studienergebnisse vielen den Experten der Deutschen Herzstiftung einige Unstimmigkeiten auf. So waren beispielsweise in der Gruppe, die mit ACE-Hemmern behandelt wurde, deutlich mehr Menschen mit Adipositas (Fettsucht) vorhanden. Außerdem gab es einen leicht erhöhten Anteil von Rauchern und Menschen mit Alkoholproblemen in der ACE-Gruppe. Des Weiteren war das Durchschnittsalter in dieser Gruppe fast drei Jahre höher als in der Kontrollgruppe. "Diese Unterschiede könnten das Ergebnis der Studie und das höhere Lungenkrebsrisiko der mit ACE-Hemmern behandelten Patienten mit beeinflusst haben", resümieren die Experten.

"Die Beweiskraft der vorliegenden Studie ist somit eher gering und die Studienautoren selbst haben weitere Untersuchungen gefordert", berichtet Professor Dr. Bernhard Krämer. ACE-Hemmer hätten bereits in großen, randomisierten, kontrollierten Studien unter Beweis gestellt, dass sie eine deutliche Verminderung der Sterblichkeit aufgrund von Herzkrankheiten ermöglichen.

→ Experte rät: Nicht eigenmächtig Blutdruck-Arzneien absetzten

"Wir hoffen, dass das Ergebnis nicht dazu führt, dass Patienten aus Sorge vor Krebs ohne Absprache mit ihrem Hausarzt die Blutdruckmedikation abbrechen", betont der Professor. Es könne gravierende Folgen haben, wenn Patienten die Blutdruckmedikamente einfach weglassen. Denn unbehandelt könne Bluthochdruck zuSchlaganfällen, Hertzinfarkten, Nierenversagen oder zu Demenz führen. Dies könne weitaus früher eintreten, als eine eventuelle Krebserkrankung.

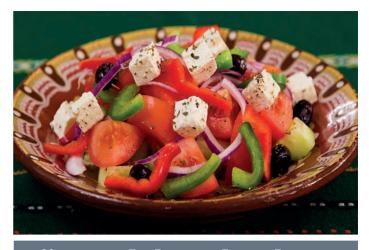
Was unsere Kinder krank macht

Immer mehr jüngeren Schülern wird der Druck in Schule und Gesellschaft zu viel. Er macht sie krank. Zu diesem erschreckenden Ergebnis kommt eine Stress-Auswertung der KKH Kaufmännischen Krankenkasse.

Symptome wie Kopfschmerzen, Magendrücken und Darmstörungen kündigen Erschöpfungszustände wie Burn-out und Depressionen an: Rund 26 500 KKH-Versicherte im Alter von sechs bis 18 Jahren sind bundesweit betroffen. Hochgerechnet auf ganz Deutschland wären das 1,1 Millionen Kinder und Jugendliche. Leistungsdruck durch Schule, Eltern und eine dauerbeschleunigte Gesellschaft, digitale Reizüberflutung, Mobbing, soziale Netzwerke, Versagensängste sind die Ursachen.

- 2017 litten 8300 Sechs- bis 18-Jährige unter depressiven Reaktionen aufgrund körperlicher und seelischer Belastungen wie sie bei hohem Leistungsdruck und Mobbing entstehen.
- Den größten Anstieg mit 90 Prozent im Vergleich zu 2007 gab es bei den 13- bis 18-Jährigen. Der Stress nimmt also mit den Schuljahren und den Anforderungen zu.
- Von Angststörungen wie Panikattacken waren 3400 Schüler betroffen.
- In der Altersgruppe der 13- bis 18-jährigen Schüler verzeichnete die KKH bei Depressionen von 2007 auf 2017 den größten Anstieg überhaupt um fast 120 Prozent. Auslöser sind vor allem emotionaler Stress und Konflikte. Bei den Sechs- bis Zwölfjährigen gab es mit 36 Prozent einen größeren Anstieg als bei den 13- bis 18-Jährigen (plus 21 Prozent). Vor einer Klassenarbeit ist das völlig normal. Dies darf aber nicht zum Dauerzustand werden.
- Insgesamt zeigt die Auswertung, dass unter den 13- bis 18-jährigen Schülern deutlich mehr Mädchen von psychischen Erkrankungen betroffen sind. Ärzte stellen schon im Schulalter die Diagnose Burn-out. Auch da registriert die KKH im selben Zeitraum einen enormen Anstieg
 – sowohl bei den Jüngeren als auch bei den Älteren um jeweils mehr als das Doppelte.
- Jeden fünften Sechs- bis Neunjährigen belastet Streit mit Freunden und Mobbing durch Mitschüler am meisten, bei den Zehn- bis 18-Jährigen steht klar Konkurrenz- und Leistungsdruck in der Schule an erster Stelle (31 Prozent).





Länger leben durch Mittelmeerkost

Wer sich mit Mittelmeerkost ernährt, hat ein halb so großes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden oder anKrebs zu erkranken, wie diejenigen mit herkömmlichen Essensgewohnheiten. Der aufsehenerregende Erfolg der Mittelmeerküche konnte in großen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. Die entscheidenden Merkmale der Mittelmeerkost sind ein hoher Anteil an pflanzlicher Nahrung wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat, Olivenöl statt Butter, Sahne und anderen tierischen Fetten, eher Fisch als Fleisch.

Vorteil von mediterraner Kost

"Wem es gelingt, seinen Ernährungsstil auf mediterrane Kost umzustellen, für den sind mehr Lebensqualität und ein verlängertes Leben dank der Mittelmeerkost kein Traum mehr, sondern sie können Wirklichkeit werden", sagt der Herzspezialist und Ernährungsexperte Professor Dr. Helmut Gohlke. Gohlke, Chefarzt am Herzzentrum in Bad Krozingen, betont, dass es nichts nützt. Vitamin C und E in Tablettenform einzunehmen.

Frisches Obst, Gemüse und Salat - in natürlicher Form aufgenommen - schützt dagegen nicht nur gegen Herzinfarkt, sondern senkt zusätzlich den Blutdruck. Die Bedeutung derBallaststoffe als ein wichtiger Baustein gesunder Ernährung sei bisher unterschätzt worden. "Besonders Ballaststoffe aus Getreide, beispielsweise Haferflocken und Vollkornprodukte, vermindern das Risiko für eine koronare Herzkrankheit", versichert Gohlke. "Raffinierte Kohlenhydrate wie Weißmehl und Zucker auch in der Form von Süßigkeiten, Kuchen und Desserts sollten Ausnahme bleiben."

Mehr zum Thema: https://www.gesundheit.de/ernaehrung/alternative-ernaehrung/weitere-ernaehrungsalternativen/laenger-leben-durchmittelmeerkost





Was Sie nach einem Unfall tun sollten

Jahr für Jahr ereignen sich auf den Straßen der Bundesrepublik gut zwei Millionen Verkehrsunfälle. Die meisten enden zum Glück glimpflich. Vor allem kleinere Unfälle mit Blechschaden sind im Berufsverkehr schnell passiert. Nicht immer muss die Polizei kommen. Wer sorgfältig dokumentiert, kommt trotzdem an sein Geld.

Was sollte man nach einem Unfall als Erstes tun?

Zunächst muss die Unfallstelle abgesichert werden. Das bedeutet Warnblinker anschalten und Warndreieck aufstellen, damit andere Autofahrer gewarnt sind. Im Stadtverkehr muss das Warndreieck rund 50 Meter vor der Unfallstelle aufgestellt werden, auf Landstraßen oder Autobahnen zwischen 100 und 200 Meter davor. "Die Zeit, die Schäden zu fotografieren, sollte man sich immer nehmen", rät Katharina Bauer vom ADAC. "Danach sollte die Unfallstelle aber so schnell wie möglich geräumt werden. Personalien tauschen geht auch auf dem nächsten Parkplatz."

Welche Informationen müssen ausgetauscht werden?

Beide Fahrer sollten sich das amtliche Kennzeichen des Unfallgegners notieren, außerdem Namen und Adressen laut Ausweispapieren. Vom Versicherungsschein lassen sich Name und Versicherungsnummer ablesen. Aufschreiben sollten sich die Fahrer zudem Ort und Zeit des Unfalls und gegebenenfalls Namen und Adressen von Zeugen. Im Ausland hilft die europäische Versicherungskarte für Kraftfahrzeuge, auch Grüne Karte genannt.

Was sind die häufigsten Fehler nach einem Unfall?

"Die Harmonie am Unfallort kann oft trügerisch sein", warnt Volker Lempp, Justiziar beim europäischen Automobilclub ACE. Umso wichtiger ist eine sorgfältige Dokumentation. Viele Fahrer vergessen in der Hektik der Situation, Fotos von der Unfallstelle zu machen. Auf jeden Fall sollte man nicht nur die eigene Delle, sondern auch Schäden am gegnerischen Fahrzeug ablichten. So schnell wie möglich sollte dann die Versicherung informiert werden. Viele Fahrer lassen sich zudem nach einem Unfall überrumpeln und geben voreilig ein Schuldanerkenntnis ab, warnt der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV). Das sollte man aber tunlichst vermeiden, um gegebenenfalls Schadenersatzansprüche nicht zu gefährden.

Verlangen die Kfz-Versicherer eine polizeiliche Unfallaufnahme?

"Solange keine Personen verletzt wurden, ist ein polizeiliches Unfallprotokoll nicht notwendig, um den Schaden zu regulieren", erklärt Katrin Rüter vom GDV. Der Versichererverband empfiehlt für die eigene Dokumentation den "Europäischen Unfallbericht", ein Dokument, das Autofahrer bei ihrem Kraftfahrtversicherer erhalten.

Zahlt die gegnerische Versicherung auch einen Gutachter?

Grundsätzlich zahlt die Kfz-Versicherung bei einem nicht-verschuldeten Unfall auch einen Gutachter – allerdings nicht bei sogenannten Bagatellschäden unter 700 Euro.

Wann kommt die Polizei denn noch zu einem Unfall?

Grundsätzlich ist die Polizei nicht verpflichtet, zu einem Blechschaden zu kommen. Verpflichtet sind die Beamten nur, einem eventuellen Verdacht auf Straftaten nachzugehen. Lempp: "Die Polizei vor Ort bringt meist keinen entscheidenden Vorteil. Sie war ja beim Unfall nicht dabei." Oft nehmen die Beamten nur die Personalien auf.

Wann bin ich denn verpflichtet, die Polizei zu rufen?

Wurden beim Unfall Personen verletzt, muss in jedem Fall die Polizei her. Wer den Verdacht hat, dass Alkohol oder Drogen im Spiel sein könnten oder sich genötigt fühlt, sollte ebenfalls lieber die Polizei informieren. Bei Mietwagen ist eine polizeiliche Unfallaufnahme meist vertraglich vorgeschrieben. Auch bei einem Parkrempler muss, wenn der Halter des beschädigten Autos nicht aufzufinden ist, die Polizei informiert werden. Sonst ist das Fahrerflucht.

Was mache ich, wenn der andere Fahrerflucht begeht?

"Wer sich das Kennzeichen des Unfallgegners gemerkt hat, hat Glück gehabt", so Rüter. "Über einen Anruf beim Zentralruf der Versicherer unter 0800 25 026 00 kann die gegnerische Kfz-Versicherung ermittelt werden." Die Versicherer nehmen dann untereinander Kontakt auf und regulieren den Schaden, außerdem muss sich der fremde Fahrer wegen Fahrerflucht verantworten.



8 Regeln, um entspannt in Urlaub zu fahren

Urlaub, die schönste Zeit des Jahres. Aber manchmal vermasseln wir sie uns selbst – durch Hektik, Stress und Aufregung vor der Abreise. Dabei muss das nicht sein, man kann einen Urlaub auch ganz entspannt angehen. Mit dieser Checkliste vergessen Sie nichts und fliegen sorglos in die Ferien.

Reisedokumente

Um Probleme bei der Ein- und Ausreise zu vermeiden, sollten Personalausweis oder Reisepass noch mindestens drei Monate nach Ende der Reise gültig sein. Wenn ein Visum notwendig ist, sollte es rechtzeitig im jeweiligen Konsulat beantragt werden. Das Ausstellen von Visa kann abhängig vom Reiseland von zehn Tagen bis hin zu mehreren Wochen dauern.

Informationen

Reiseführer gehören in jedes Urlaubsgepäck. Darüber hinaus sind sie gute Quellen, um sich im Vorfeld über Klima, Kleidung und Sitten zu informieren. Praktisch sind digitale Reiseführer, die für nahezu alle Länder als App auf das Smartphone geladen werden können. Bei einer Autoreise ist es wichtig, vorab zu prüfen, ob das Urlaubsland im Navigationssystem gespeichert und die Straßenkarte noch aktuell ist.

Führerschein

Häufig möchten Reisende ihr Urlaubsland per Mietwagen erkunden. In vielen Ländern außerhalb der EU benötigen Bundesbürger bei den renommierten Anbietern einen internationalen Führerschein, der bei der Führerscheinstelle des Wohnortes beantragt werden kann. Besitzer der älteren Führerscheine in Papierform sollten hier eine Bearbeitungszeit von bis zu vier Wochen einkalkulieren. Auskunft erteilen zum Beispiel die großen Automobilclubs.

Versicherungen

Mit einer Auslandskrankenversicherung sind Urlauber im Falle einer Krankheit oder eines Unfalls abgesichert. Eine Jahres-Auslandskrankenversicherung ist bereits für rund zehn Euro pro Person abschließbar. Dabei sollte beachtetet werden, dass die Versicherung einen medizinischen Rücktransport beinhaltet. Eine Reiseabbruchversicherung ist empfehlenswert, wenn

Urlauber kurzfristig wieder schnell zurück in die Heimat müssen. Nicht zwingend hingegen ist eine Reisegepäckversicherung.

Gesundheit

Bei Reisen in exotische Länder ist Impfschutz wichtig. Auskunft zu internationalen Impfvorschriften geben entweder der Hausarzt oder die Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit e.V. Das Institut empfiehlt spätestens sechs Wochen vor Reiseantritt den Gang zum Arzt. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte für die Dauer des Urlaubs vorsorgen, damit es nicht zu Engpässen kommt.

Reiseapotheke

In eine gut bestückte Reiseapotheke gehören Kopfschmerzmittel, Mittel gegen Durchfall, Verstopfung, Magenprobleme, Reisetabletten gegen Übelkeit, eine Wundsalbe sowie ein Desinfektionsspray. Außerdem sind Pflaster und Verbandszeug, Salben gegen Sonnenbrand und Insektenstiche zu empfehlen.

Geld

Bei Kredit- und EC-Karten sollten Urlauber vor ihrer Reise die Gültigkeitsdauer checken. Wer Bargeld in die Fremdwährung eintauscht, sollte bei der Bank auch Kleingeld bestellen, um bei der Ankunft genügend Kleingeld für die Taxifahrt oder das Trinkgeld parat zu haben. Sichere Zahlungsmittel sind auch Reiseschecks, die vor Abreise bei der eigenen Bank beantragt werden können.

Abwesenheit

Damit der Briefkasten nicht überquillt, sollten Reisende entweder eine Vertrauensperson bitten, ihn regelmäßig zu leeren oder die Postlagerung beantragen. Nette Nachbarn oder Freunde kümmern sich gern um Pflanzen und Haustiere. Wenn letztere nicht mit auf Reisen gehen, ist ein Platz in einer Tierpension eine Option. Außerdem solten Sie bei Freunden, Familie oder Nachbarn Adresse und Telefonnummer Ihrer Urlaubsunterkunft hinterlassen.

Neue Verwirrung um Raucherkneipen



Unangenehme Überraschung für die Wirte von zwei Mariendorfer Eckkneipen: Kurz nachdem sie die Gaststätten als neue Pächter übernommen hatten, machten Mitarbeiter des Ordnungsamts eine "Begehung". Prompt wurden beide Wirte dazu verpflichtet, in ihren Raucherlokalen jeweils einen Raum künftig nicht mehr zu nutzen, nicht einmal mehr zu betreten. In der einen Kneipe im östlichen Mariendorf soll ein Raum sogar zugemauert werden. Die Behörde beruft sich dabei auf das Berliner Nichtrauchergesetz. Was die Pächter jedoch nicht verstehen: Bei beiden war Tage zuvor auch das Gewerbeamt vorstellig geworden. Dessen Mitarbeiter hatten allerdings nichts zu beanstanden. Messen verschiedene Behörden des Bezirksamts also mit zweierlei Maß? Warum trifft es neu vermietete Gaststätten? Und warum scheint es – beispielsweise im benachbarten Neukölln – in anderen Bezirken diese Auflagen nicht zu geben?

Dazu ein Mitarbeiter des Gewerbeamts: "Warum das Ordnungsamt in diesen Gaststätten weitere Kontrollen angesetzt hat, entzieht sich unserer Kenntnis."

Der TEMPELRITTER fragte bei der Ordnungssstadträtin von Tempelhof-Schöneberg, Christiane Heiß (Grüne), nach. Schriftlich erklärte sie: "Das Nichtraucherschutzgesetz (NRSG) regelt in Berlin, unter welchen Voraussetzungen eine Gaststätte als Raucherlokal betrieben werden darf. Dies ist nach § 4a Abs. 1 NRSG der Fall, wenn die Gaststätte nicht über einen abgetrennten Nebenraum verfügt, und die Grundfläche des Gastraumes weniger als 75 gm beträgt."

Warum Räume nicht mehr benutzt werden dürfen, erklärt die Stadträtin so: "Ein Urteil des Verwaltungsgerichts Berlin aus dem Jahre 2014 definiert: Für die Qualifikation als abgetrennter Nebenraum ... kommt es nicht darauf an, welchem konkreten Zweck der Raum aktuell dient (bspw. Lagerraum, Büro, Personalraum, Privatraum, Umkleideraum, usw.) Entscheidend ist allein, dass eine Einrichtung als Raum, in dem geraucht werden könnte, möglich wäre."

Aber warum hat es gerade neue Pächter getroffen? Dazu die Stadträtin: "Der zuständige Bereich für NRSG-Kontrollen sucht zügig bei Neuanmeldungen Gaststätten auf, da in der Vergangenheit offenbar wurde, dass viele Gewerbetreibende sich nicht an die Vorgaben halten."

Und abschließend heißt es: "Über laufende Verfahren darf aus Datenschutz-

Ein schwacher Trost für Neupächter, auf die nun Kosten zukommen während alteingesessene Wirte





Beratung - Vertrieb - Service

Schweißanlagen - Arbeitsschutz - Technische Gase Schweißaggregate – Stromerzeuger – Werkzeuge Atemschutzmasken (auch nach TRGS 190)

Entsorgungsbedarf

(auch nach TRGS 519/521 & DGUV Regel 101-004)

Sicherheit durch Qualität

Workshop-Nagel e.K. Werdauer Weg 16, 10829 Berlin

Telefon 030 / 781 19 40 • Telefax 030 / 784 30 40 service@workshop-nagel.de