

Der **TEMPELRITTER**

www.zeitraffer-medien.de

GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFER ORTSTEILE

Raser-Piste Mariendorfer Damm Wer schützt uns vor den PS-Rockern?

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
- ▲ Stempel
- ▲ Geschenkartikel
- ▲ Textildrucke
- ▲ Folienschneidplots
- ▲ Lasergravuren / Lasercuts

Repro-Kopier-Läden CSV GmbH

WIR BERATEN SIE GERN

4x in Berlin

www.csvcopy.de

4000 neue Jobs im Süden s. S. 6

Ein Leben für die Currywurst s. S. 7

IMMOBILIEN
SCOUT 24

PREMIUM
PARTNER
2017

**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

**IHR PARTNER
RUND UM DEN BAU**



- ERD- & BAGGERARBEITEN,
HAUSANSCHLÜSSE,
SCHWIMMBECKEN,
SAMMELGRUBEN.

- FÄKALIEN- & REGENTANKS,
KELLERISOLIERUNG,
DRÄNAGEN,
TERRASSEN- &
PFLASTERBAU.

- MAUER- PUTZARBEITEN,
UMBAU &
MODERNISIERUNGEN,
BAUMFÄLLUNG,
ABRISSARBEITEN.

**HALKER ZEILE 21 • 12305 BERLIN
TEL.: 030-742 26 44 • 0171-741 48 62**

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 46 64

Ärztliche Hilfe

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst

116 117

3 10 031

Kassenärztlicher Notdienst 89 00 43 33

Giftnotruf 1 92 40

Fundbüros

Zentrales Fundbüro 902 77-31 01

BVG-Fundbüro 1 94 49

Kartensperrung

Sperrung alle Karten 116 116

Störungsstellen

Gas 78 72 72

Strom 0800-211 25 25

Telefon 0800-3 30 10 00

Wasser/Abwasser 0800-2 92 75 87

Rund ums Kfz

AvD-Notruf 0800-9 90 99 09

ADAC-Pannenhilfe 0180-2 22 22 22

Soziale Hilfsdienste

Anonyme Alkoholiker 1 225 01 3092 95

Aids-Hilfe 1 94 11

Drogennotdienst 1 92 37

Frauenkrisentelefon 6 15 42 43

Jugendnotdienst 61 00 62

Kindernotdienst 61 00 61

Mädchennotdienst 61 00 63

Opfernotruf 116 006

Schuldnerberatung 225 01 30 -00

Telefonseelsorge 0800-111 0111

4 Titel

Die gefährlichen Wettrennen-Raser vom Mariendorfer Damm

6 Wirtschaft

Das Industriegebiet rund um die Motzener Straße geht auf Expansionskurs

7 Gastronomie

„Curry-König“ Jörg Linke (74): 50 Jahre brutzeln und schnippeln

8 Stadtentwicklung

Wie Vermieter in der Gropiusstadt „modernisieren“ – und kassieren

10 Veranstaltungen

Es ist wieder soweit: Die ersten Weihnachtsmärkte beginnen

11 Ratgeber Gesundheit

Grippewelle rollt an. Jetzt an die Impfung denken

12 Ratgeber Gesundheit

Wundermittel Walnuss: Wovor sie uns beschützen kann

13 Ratgeber Familie und Kind

Durchfall bei Baby und Kleinkind: Wann muss der Arzt helfen?

14 Ratgeber Auto

So kommen Sie mit Ihrem Wagen sicher durch Herbst und Winter

15 Ratgeber Beruf

Was leisten Versicherungen gegen Berufsunfähigkeit?

Wenn das Auto zur Waffe wird



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

manchmal kann man den Eindruck gewinnen, dass einige Menschen ihr Auto als Waffe, die Straße als Schlachtfeld und andere Verkehrsteilnehmer als ihre Feinde begreifen: Wir alle kennen den Fall, als sich zwei rücksichtslose Raser auf dem Kurfürstendamm ein Wettrennen lieferten und dabei einen Menschen töteten. Wir alle erleben beinahe täglich, wie Autofahrer hochgefährliche Situationen heraufbeschwören, wie sie mit Drängerei an der Stoßstange andere nötigen, wie sie sich in jede Lücke quetschen, nur um ein paar Sekunden eher am Ziel anzukommen, wie sie Ampeln bei Rot, Fußgängern und Radfahrern die Vorfahrt nehmen. Wohl wissend, dass sie letztlich die Stärkeren sind, solange sie hinter ihrem Steuer durch Knautschzonen und Airbags geschützt sind.

Es gibt einige Straßen in Berlin, in denen sich diese Durchgeknallten gern mit Gleichgesinnten duellieren. Und leider gehört auch der Mariendorfer Damm dazu, der sich nachts in eine Rennstrecke verwandelt. Wie die Raser sich selbst und andere Menschen in Gefahr bringen, lesen Sie in unserem Titelthema auf den Seiten 4 und 5.

Um ein Schlachtfeld ganz anderer Art geht es im Artikel auf der Seite 8: Es geht - wieder einmal - um die Mietenexplosion in unserer Stadt. Mittlerweile machen die „Luxus-Sanierer“ in unserem Nachbarbezirk Neukölln nicht einmal mehr vor der Gropiusstadt halt - obwohl der Großteil ihrer Bewohner noch nie etwas von einem Wirtschaftsboom abbekommen hat. Besonders bitter: Dort wohnen viele Menschen, die durch brutale Gentrifizierung in Nord-Neukölln schon einmal ihr Zuhause verloren haben. Nun stehen sie zum zweiten Mal vor dem Nichts. Einige haben sich jetzt jedoch zu einer Initiative zusammengeschlossen, die drastische Mieterhöhungen nicht mehr kampflos hinnehmen wird.

Auch wenn man es kaum glauben mag – Jörg Linke aus Lichtenrade steht seit 50 Jahren hinter der Theke seiner Imbissbude in Marienfelde. Und die harte Arbeit macht ihm immer noch Spaß, Der Kontakt zu den Menschen, das Gespräch mit den Kunden – das ist es, was ihn bis heute jeden Morgen früh aufstehen und abends spät nach Hause kommen lässt (Reportage auf Seite 7).

Und noch eins zum Abschluss: Haben Sie dieses Jahr schon an die Grippe-Impfung gedacht? Zwar erwarten Gesundheitsexperten eine mildere Saison als im vergangenen Jahr, doch Vorsicht ist immer noch die Mutter der Porzellankiste. Deshalb meine Bitte: Den Hausarzt kontaktieren und sich pieksen lassen (Bericht auf Seite 11).

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr Matthias Bothe

Der **TEMPELRITTER** www.zeitraffer-medien.de
 GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFER ORTSTEILE
 Online lesbar unter: www.zeitraffer-medien.de



Die Rennstrecke der PS-Rocker

Mit Beginn der Dunkelheit zeigt der Mariendorfer Damm sein zweites Gesicht: Tagsüber meist eine Staufalle, verwandelt er sich dann mehr und mehr zu einem Paradies für Raser. Die PS-Rocker nehmen keine Rücksicht auf Fußgänger und Radfahrer, ignorieren hemmungslos rote Ampeln, erschrecken andere Autofahrer und Anwohner.

Wer am Damm oder in einer der Nebenstraßen wohnt, kennt die Geräusche: aufheulende Motoren und quietschende, durchdrehende Reifen. Untrügliche Zeichen dafür, dass sich wieder einmal verrückte Raser ein Rennen auf der breiten Ausfallstraße liefern. Vor allem auf der langen Geraden zwischen Trabrennbahn und der Kreuzung Säntisstraße/Tauernallee. „Neulich gegen 21.30 Uhr habe ich so etwas beobachtet“, berichtet Anwohnerin Lana S. (36). „An der Ecke Tauernalle stand ein tiefergelegter Audi mit getönten Scheiben an der roten Ampel. Plötzlich stoppte ein BMW mit zwei jungen Männern neben dem Audi. Die beiden sahen den Fahrer mit wutverzerrtem Gesicht an, nickten ihm zu. Sekunden später rasten beide Autos los, als sie kurz vor dem Hundsteinweg waren, verlor ich sie aus den Augen. Ich schätze, sie hatten bis zu 120 km/h drauf. Gar nicht auszudenken, was solche Leute anrichten können...“

Die Polizei tut, was sie kann, wenn sie denn alarmiert wird. In den vergangenen drei Jahren wurden acht Raser namentlich festgestellt und angezeigt. Die Dunkelziffer liegt allerdings um ein Vielfaches höher. Denn es kommt beinahe jede Nacht zu einem Duell.

Zu den von Rasern besonders frequentierten Straßen in Tempelhof-Schöneberg gehören auch die Kleist- und die Bülowstraße. Das geht aus der Antwort von Innenstaatssekretär Torsten Akmann auf eine schriftliche Anfrage des SPD-Abgeordneten Daniel Buchholz hervor. Und auch in Friedenau gibt es eine aktive Raserszene, gegen die die Polizei immer mal wieder mit Schwerpunktkontrollen vorgeht.

Aber: Trotz der Verschärfung der Gesetze, nach der Auto und Führerschein der Raser beschlagnahmt werden dürfen, hat die Zahl der illegalen Rennen auf den Berliner Straßen nicht etwa abgenommen. Sie ist vielmehr gestiegen, die Zahl hat sich sage und schreibe verdreifacht - seit der Gesetzesverschärfung im Oktober vergangenen Jahres stoppte die Polizei 150 Autorennen, also etwa 18 pro Monat. In den Jahren vor der Verschärfung waren es monatlich im Schnitt nur sechs. Auch diese Zahlen nannte die Innenverwaltung auf die Anfrage von Daniel Buchholz. In der Antwort ist eine Liste der Straßen beigefügt, in denen es die meisten illegalen Rennen gibt. Einsamer Spitzenreiter ist weiterhin der Kurfürstendamm mit 30 Anzeigen seit 2015. Auf dem zweiten Platz rangiert die Stadtautobahn A100 mit 15 Anzeigen. „Illegale Autorennen gefährden das Leben Unschuldiger und sind hart zu bestrafen“, fordert Daniel Buchholz.

Genau das versucht die Berliner Justiz gerade. Den Angaben zufolge gibt es derzeit 213 Strafverfahren wegen illegaler Rennen, also deutlich mehr als die 150 von der Innenverwaltung gemeldeten. Dies gab Andreas Winkelmann bekannt, der bei der Berliner Anwaltschaft die auf Verkehrsdelikte spezialisierte Abteilung leitet. Die Justiz stuft zum Beispiel Verfolgungsfahrten mit der Polizei ebenfalls immer als Autorennen ein, dies erkläre die höhere Zahl.

Mittlerweile gibt es die ersten Urteile wegen illegaler Autorennen: Ein Kudamm-Raser bekam sechs Monate auf Bewährung, sein Auto wurde vom Gericht eingezogen. Für die 90-minütige Verfolgungsfahrt eines Betrunkenen, der dabei rund 200 km/h erreichte, gab es 20 Monate Haft. Das Gericht setzte diese allerdings zur Bewährung aus – Winkelmann hat dagegen Berufung eingelegt. Auch bei zwei Urteilen, die nur mit Geldstrafen endeten, ist die Anwaltschaft in Berufung gegangen. Ziel sei eine härtere Strafe, sagte Winkelmann. Vier der Urteile sind deshalb noch nicht rechtskräftig. In einem Fall sei der Raser mit einer geringen →

→ Buße davongekommen, weil die beiden Zeugen der Polizei völlig widersprüchlich ausgesagt haben.

Der Fall der beiden Raser (29 und 26 Jahre alt), die in der Nacht zum 1. Februar 2016 auf dem Kurfürstendamm/Tauentzienstraße bei Tempo 170 einen unbeteiligten Autofahrer (69) getötet hatten, wurde bis zum Redaktionsschluss dieser TEMPELRITTER-Ausgabe erneut vor einer Strafkammer des Landgerichts verhandelt. Das erste Urteil gegen die Täter - für beide lebenslang wegen Mordes - hatte bundesweit Schlagzeilen gemacht, war aber später vom Bundesgerichtshof aufgehoben worden.

Für Anwohnerin Lana S. vom Mariendorfer Damm steht fest: „Diese Raser trifft man am härtesten, wenn man ihnen konsequent ihr Bestes abnimmt - die Autos und ihr Geld.“

Polizistin stoppt illegales Rennen

Zwei kriminell rasende Autobesitzer verloren kürzlich in Tempelhof ihren Führerschein und ihre Autos. Ein 43-jähriger Jaguarfahrer hatte sich mit einem BMW ein Wettrennen geliefert. Einer Polizistin außer Dienst gelang es, das Autorennen zu beenden. Direkt am Präsidium am Platz der Luftbrücke beobachtete sie nachts, wie die beiden Fahrer zunächst Blickkontakt aufnahmen, dann losrasten. Mit ihrem Privatwagen folgte die Beamtin dem BMW und dem Jaguar. „In der Folge fuhren sie an vor ihnen fahrende Fahrzeuge zügig heran, um anschließend bei geringem Abstand auszuscheren und diese zu überholen. Weiterhin wechselten sie slalomartig ohne zu blinken die Fahrstreifen“, heißt es im Bericht des Präsidiums. Die Fahrt ging drei Kilometer über den Tempelhofer Damm bis zur Friedrich-Karl-Straße, dort trennten sich die Raser. Die Polizistin folgte dem Jaguar, stoppte ihn in der Kaiser-Wilhelm-Straße. Der BMW-Fahrer wurde später anhand des Kennzeichens ermittelt.



Ein Kreuz, ein paar Blumen und Fotos erinnern am Mariendorfer Damm/Ecke Sântisstraße an einen tödlich verunglückten Motorradfahrer, der bei hoher Geschwindigkeit gegen ein Auto geprallt war.

BEWERBEN SICH JETZT!

**Facharbeiter (m/w)
im Tiefbau**
(Rohrleitungsbau, Kanalbau)

**Kundendienstmonteur/in
Elektrotechnik**
(Elektriker)

**Kundendienstmonteur/in für
Pumpentechnik**
(Installateure, Mechatroniker)

Wir bilden auch aus!

Sonnenallee 224g
12059 Berlin
Telefon 030-683 913-0



**ONLINE INFORMIEREN
UND BEWERBEN:**
www.pumpen.lehmann.de



Das Industriegebiet an der Motzener Straße. Seit 1990 haben hier rund 5000 Menschen einen Arbeitsplatz gefunden. Foto: Unternehmensnetzwerk Motzener Straße

4000 neue Jobs für Marienfelde?

Im Süden Berlins tut sich was: Eins der größten Industriegebiete der Stadt expandiert so sehr, dass es langsam eng wird auf dem Areal. Rund um die Motzener Straße in Marienfelde haben sich in den letzten 50 Jahren rund 200 – vornehmlich mittelständische – Unternehmen angesiedelt. Gut 5000 Menschen arbeiten dort schon jetzt. Und: 4000 weitere könnten noch dazukommen, wenn man sich ausdehnen kann.

Sie kaufen gemeinsam ein und bilden gemeinsam aus, sie bauen Solaranlagen, beziehen Grünstrom und pflanzen Hecken. Doch die 156 Hektar Fläche reichen den Mitgliedern des Unternehmensnetzwerks Motzener Straße nicht. Sie wollen Marienfelde weiter voranbringen. Die Unternehmen wollen expandieren, die Nachfrage neuer Firmen, die sich dort ansiedeln möchten, ist groß. Das Industriegebiet, das in den Jahren nach dem Mauerbau auf einem ehemaligen Stadtgut entstand, möchte wachsen. Die bisher dort angesiedelten Unternehmen vertreten die unterschiedlichsten Branchen: der Melissegeist-Produzent Klosterfrau ist ebenso dabei wie der Leuchten-Hersteller Selux, die Gummi- und Kunststoffirma GuK oder der Lieferservice für Bio-Lebensmittel, Märkische Kiste. 60 der ansässigen Firmen (mit 2500 Arbeitsplätzen) haben sich im Unternehmensnetzwerk Motzener Straße zusammengeschlossen.

Der ehemalige Manager der Wissenschaftsstadt Adlershof und Planungsexperte Hardy Schmitz erarbeitete im Auftrag von Netzwerk-Chef Ulrich Misgeld eine Studie, in der er Wünsche und Erwartungen der dortigen Unternehmen, Entwicklungsmöglichkeiten und Forderungen an die Politik untersuchte. Schmitz: „Das Gebiet ist ein kraftvollen Ort, der nach innen und außen wachsen will.“ Die Studie sei ein „strategischer Wunschkatalog“ der Unternehmen, der noch nicht mit der Politik abgestimmt sei.

50 Hektar Erweiterungsfläche wurden laut der Untersuchung identifiziert, auf denen man weitere Betriebe ansiedeln möchte und so bis zu 4000 neue Arbeitsplätze schaffen könnte. 10,5 Hektar auf einer einstigen Kleingartenanlage an der Sântisstraße (dort mussten viele Lauben weichen, weil ursprünglich mal ein Logistikzentrum für den Flughafen BER entstehen sollte), 8,6 Hektar auf einem Gelände mit alten Hallen an der Buckower Chaussee, 16,7 Hektar auf dem alten IBM-Gelände am Nahmitzer Damm sowie eine Brache von 6,5 Hektar am Schichauweg.

Bei diesem vierten Gelände gibt es für die Unternehmerinitiative aber keine Unterstützung des Bezirks. Die Bürgermeisterin von Tempelhof-Schöneberg, Angelika Schöttler (SPD), hält nichts von einer gewerblichen Nutzung. Der Bezirk möchte dieses Areal auf jeden Fall für den Naturschutz erhalten. Bei den anderen drei Gebieten setzt sich Schöttler für eine industrielle Nutzung ein, „auch wenn es starke Konkurrenz durch Wohnungsbau und die Schaffung neuer Infrastruktur wie Schulen und Kindertagesstätten“ gebe. „Die brauchen wir auch, aber nicht in einem Industriegebiet“, sagt Schöttler.

Handlungsbedarf sehen die Marienfelder Unternehmen besonders in der Verkehrsinfrastruktur, die auf jeden Fall verbessert werden müsse, um den Standort noch attraktiver zu machen. Zum einen müsse dort der Autoverkehr entzerrt und entlastet werden. Zu denken gibt dem Unternehmensnetzwerk vor allem, dass 80 Prozent der Beschäftigten mit dem Auto zur Arbeit kommen, obwohl das Gebiet mit zwei S-Bahnhöfen und einigen Buslinien vergleichsweise gut angeschlossen ist. Um mehr Menschen zum Umstieg auf die Bahn zu bewegen, müssten etwa viel mehr sichere Fahrradstellplätze an den S-Bahnhöfen gebaut werden.

Ein Wunsch der Unternehmensinitiative beim Ausbau der Bahn wird auch vom Bezirk unterstützt - nämlich den S-Bahnhof Buckower Chaussee zu einem Regionalbahnhof auszubauen. Dies ist bisher in den Planungen der Bahn nicht vorgesehen. Der Bezirk will dazu laut Schöttler noch einmal beim Senat vorstellig werden. Denn dieser müsste einen solchen Bahnhof bei der Bahn bestellen und bezahlen.

Senat beschließt „Neue Mitte Tempelhof“

Der Senat hat beschlossen, die „Neue Mitte Tempelhof“ zum Stadtumbaugebiet zu erklären. Damit stehen dem Bezirk 32,5 Millionen Euro zur Aufwertung der sozialen und kulturellen Infrastruktur rund ums Rathaus Tempelhof zur Verfügung. Das bedeutet 500 neue Wohnungen in der Götzstraße, der Bau eines innovativen Kultur- und Bildungszentrums, Jugendfreizeit- und Kitaeinrichtungen, Erweiterung des Rathauses und vieles mehr. Bezirksstadtrat Jörn Oltmann (Grüne): „Das Gebiet wird sich zu einem belebten Stadtquartier wandeln, mit gutem und preisgünstigem Wohnraum.“ Zehn bis 12 Jahre sind für die Umsetzung des Vorhabens geplant.



Currywürste in allen Variationen! Jörg Linke (74) weiß, was seinen treuen Gästen schmeckt – und wie er es zubereiten muss.

Der Herr der Currywürste

Jörg Linke brutzelt schon seit 50 Jahren in Marienfelde

Konnopke, Krasselt, Curry 36 – Imbissbuden, die weit über die Grenzen Berlins hinaus bekannt sind. Doch wer weiß schon, dass auch in anderen Kiezen unserer Stadt Currywurst gemacht wird, die Spitzenklasse ist. Eine davon gibt's an der Hranitzkystraße/Ecke Marienfelder Allee, in Jörgs und Claudias „Currycontainer“. Tausende Gäste können nicht irren, denn Jörg Linke (74) führt den Imbiss seit mittlerweile 50(!) Jahren.



Die Imbissbude in der Hranitzkystraße/Ecke Marienfelder Allee ist im Süden Berlins eine der ersten Adressen für gute Currywurst und Eintöpfe.

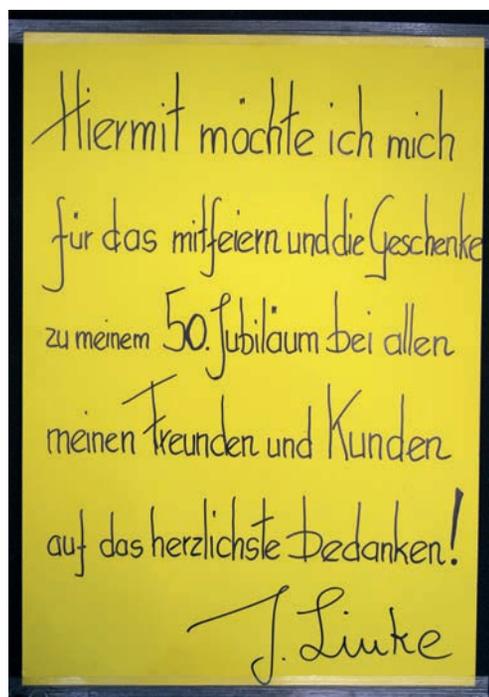
Kurz nach 12 Uhr mittags: „Wenn du hier einmal warst, willst du nie wieder woanders hin“, ruft ein Stammgast einem Mann zu, der zum erstenmal vorm „Currycontainer“ steht. „Glaub mir, so was wie hier gibt's nirgendwo.“ Jörg Linke lächelt bescheiden, sagt eher zurückhaltend: „Ja, ich glaube schon, dass ich etwas von Currywürsten verstehe.“

Kann man wohl sagen. Noch immer steht der Lichtenrader täglich mit vollem Elan hinter der Theke (außer am Sonntag, dann ist Ruhetag; geöffnet ist ansonsten von 8.30 bis 22 Uhr), rührt nach eigenem Rezept Ketchup und Mayonnaise an. „Diese Zutaten müssen stimmen, das ist ganz wichtig“, erklärt er das Geheimnis seines Erfolgs. „Aber natürlich gehört auch gute Wurst dazu – und freundliche Mitarbeiter.“ Und die hat er. Denn auch seine Tochter Claudia und die vier Angestellten sind immer gut drauf, haben für jeden Gast stets ein freundliches Wort und ein Lächeln auf den Lippen.

In der Mittagszeit füllt sich der Imbiss täglich zum erstenmal, regelmäßig bilden sich Menschenglangen. Zahlreiche Gäste sind Anwohner, viele arbeiten im nahegelegenen Mercedes-Werk, nehmen häufig noch Essen für die Kollegen mit. Sie genießen vor allem die Currywurst (Stück 1,80 €), aber auch die besondere Spezialität Currywurst mit Bratkartoffeln (3,20 €). Sehr beliebt sind auch Eintöpfe wie das feurige Chili con Carne, oder Gulaschsuppe (beides für 3,50 €). Außerdem werden Schweineschnitzel (3,00 €), Schaschlik (2,20 €) oder Bockwürste (1,70 €) zubereitet.

Was er kocht und brutzelt schmeckt ihm auch selbst: „Einmal die Woche nehme ich mir zwei Currywürste mit nach Hause. Auch meine Eintöpfe esse ich gern“, berichtet Jörg Linke. „Das Kochen hat mir übrigens meine Mutter beigebracht. Ursprünglich habe ich Bäcker gelernt.“

Die Schrippen aus seiner Mariendorfer Bäckerei lieferte er an die Imbissbuden der Umgebung aus – so stieß er 1968 auch auf den in der Hranitzkystraße. „Der Besitzer gab schon nach drei Monaten wieder auf. Da griff ich zu.“ Anfangs hatte Jörg Linke gerade mal 35 Mark Umsatz am Tag, doch nach und nach sprach sich herum, dass seine Gerichte lecker sind. Heute ist sein „Currycontainer“ nicht mehr wegzudenken – auch wenn er selbst sich vielleicht schon bald zurückziehen will. „Das wird dann aber nicht das Ende des Imbisses sein“, verspricht Jörg Linke. „Ich übergebe nur an die nächste Generation. Meine Tochter Claudia übernimmt.“



Mit dieser Tafel bedankte sich Jörg Linke nach der Feier zum 50. Jubiläum des Imbisses bei seinen Gästen.



Kämpfen gemeinsam gegen drastische Mieterhöhungen in der Gropiusstadt: Tony Pohl, Ümmü Durna und Ilona Vater (von links).

Brennpunkt Gropiusstadt: Menschen kämpfen gegen Mieten-Explosion

Welche Erfahrungen haben Sie mit Vermietern gemacht? Diese Frage stellte der TEMPELRITTER in der Oktober-Ausgabe. Die Resonanz war groß, Dutzende meldeten sich in der Redaktion. Der TEMPELRITTER wird an jedem einzelnen Fall dranbleiben. In dieser Ausgabe schildern wir zunächst den Kampf vieler Menschen in der Gropiusstadt gegen steigende Mieten nach „Modernisierungen“.

36.000 Einwohner, davon rund 14.000 mit Migrationshintergrund, jeder Dritte lebt von staatlichen Transfers wie Hartz IV, Arbeitslosengeld, Grundsicherung, jedes zweite Kind unter der Armutsgrenze – das ist die Gropiusstadt im Berliner Problembezirk Neukölln, dessen Norden jedoch seit einiger Zeit weltweit als „hip“ gilt.

Die Folgen bekommen nun auch die Menschen in Gropiusstadt (1962 - 1975 gebaut) zu spüren. „Hier leben viele, die durch die Gentrifizierung aus Nord-Neukölln verdrängt wurden“, sagt Tony Pohl von der Fraktion der Linken in der Neuköllner Bezirksverordnetenversammlung (BVV). „Nun müssen sie ein zweites Mal um ihre Wohnungen fürchten.“

Rund 250 Menschen kamen Ende September auf dem Lipschitzplatz zu einer Kundgebung zusammen. Das Wort, das den Bewohnern aus mehr als 90 Nationen Angst macht, heißt „Modernisierung“. Unter diesem Deckmantel lässt sich nahezu jede Erhöhung rechtfertigen, die so genannte „Mietpreisbremse“ ist völlig wirkungslos. So stiegen die Quadratmeter-Mieten in der Trabantenstadt von einst gut 4 Euro kalt auf mittlerweile rund 7 Euro, in einigen Fällen sogar auf 12 (!) Euro.

Ilona Vater von der Mieterinitiative Löwensteinring 23/25 berichtet: „Hier geht es um insgesamt 99 Wohnungen. Die Gebäude bekommen eine Wärmedämmung, Fenster und Balkons werden erneuert. Und nicht nur in meiner Wohnung musste aus einer Wand Asbest entfernt werden.“ Der feuerhemmende Stoff wurde vor allem in den 1960-er und 70-er Jahren verwendet, mittlerweile ist unstrittig, dass er krebserregend ist. Ilona Vater: „Am 28. Februar nächsten Jahres sollen die Arbeiten beendet sein. Dann steigt die Miete für unsere 76-Quadratmeter-Wohnung von bisher knapp 600 auf gut 770 Euro warm. Das ist eine Erhöhung von fast 30 Prozent. Mein Mann und ich sind Rentner, leben bestimmt nicht im Überfluss. Wo bleibt dann das Geld für den Restaurantbesuch, fürs Kino oder mal für ein Geschenk fürs Enkelkind?“ →



Edmund Kaul (82) lebt seit 51 Jahren in derselben Wohnung. „Mehr als ein Drittel meiner Rente geht bald für Miete drauf“, sagt er.

→ Ähnlich geht es Edmund Kaul. Der 82-Jährige ist Gropiusstadt-Bewohner der ersten Stunde, zog vor 51 Jahren gleich nach der Fertigstellung des Löwensteinrings 23 ein. „Meine Wohnung ist identisch mit der von Familie Vater. Nach der Erhöhung geht mehr als ein Drittel meiner Rente für die Miete drauf“, sagt der ehemalige kaufmännische Angestellte. Er ist seit einem Jahr Witwer, lebt nun allein auf 76 Quadratmetern. „Ich würde auch in eine kleinere Wohnung ziehen. Doch die sind im Verhältnis ja noch teurer und kaum zu finden“, klagt er.

Das bestätigt auch Martin Schmidt aus dem Löwensteinring 44: „Auf eine Wohnung kommen mittlerweile 30 Bewerber. Und das in der Gropiusstadt, die noch vor ein paar Jahren niemanden interessiert hat.“



Mieter Martin Schmidt fordert: „Die Rückführung der Wohnungen in Staatseigentum ist nicht sinnvoll. Wir müssen Genossenschaften gründen.“

Einer der größten Vermieter im Viertel ist die private „Gropiuswohnen“. Sie besitzt 4245 der rund 20.000 Wohnungen, die einst fast alle im städtischen Eigentum waren. Laut Tony Pohl von der Linken konnte die „Gropiuswohnen“ ihren Jahresgewinn von 15,1 Millionen (2010) auf mehr als 20 Millionen Euro (2016) steigern. Die börsennotierte „Deutsche Wohnen“ (bundesweit 163.000 Wohnungen), in der Gropiusstadt ebenfalls groß im Geschäft, mache jährlich 8400 Euro Gewinn pro Wohnung, so der Sprecher einer Mieterinitiative. Ihre Forderung: Sofortiges Einfrieren der Mieten auf jetzigem Niveau, Stopp der Wärmedämmung, Abschaffung der Modernisierungsumlage auf die Mieter von künftig 8 Prozent der Gesamtkosten.



Dicht an dicht saßen die Menschen auf dem Lipschitzplatz bei der Kundgebung gegen „Mietenwahnsinn“.

Auch der SPD-Bundestagsabgeordnete Fritz Felgentreu, der direkt am Lipschitzplatz sein Bürgerbüro hat, kritisierte die „Gropiuswohnen“ scharf: Es sei unklar, wer in dieser Firma eigentlich wofür verantwortlich sei. „Auf einen Brief, den ich ihnen im März schrieb und in dem ich nach ihren Methoden fragte, bekam ich bis heute keine Antwort.“ Die mittlerweile verschärfte Mietpreisbremse könne, so Felgentreu, zwar nicht alle Probleme lösen, sei aber hilfreich.

Mieter Martin Schmidt meint darüber hinaus: „Die Wohnungen hier sollten enteignet und anschließend in Genossenschaftseigentum überführt werden.“ Und der 82-jährige Edmund Kaul sagt kämpferisch: „1967 gab es sieben Geschäfte in der ganzen Gropiusstadt. Heute haben wir alle Einkaufsmöglichkeiten, U-Bahn-Anschluss, gute Ärzte und ein Krankenhaus. Wir gehen hier nicht weg!“

„Aufstehen“ in Tempelhof-Schöneberg gegründet

Die von den Linke-Politikern Sahra Wagenknecht und Oskar Lafontaine initiierte linke Sammlungsbewegung „Aufstehen“ organisiert sich mittlerweile auch in Tempelhof-Schöneberg: Rund 80 Unterstützer kamen am 15. Oktober zur Gründungsversammlung in die „Spukvilla“ der Arbeiterwohlfahrt (AWO) an der Tempelhofer Albrechtstraße. Unter der Moderation des Tempelhofer Bezirkschefs der Linken, Alexander King, schilderten viele Teilnehmer, warum sie sich „Aufstehen“ anschließen wollen und was sie von der Bewegung erwarten – so vor allem Einsatz für die Abschaffung von Hartz IV, für bezahlbare Mieten, gegen weitere Privatisierungen öffentlicher Betriebe, für Mindestrente und eine kontrollierte Flüchtlingspolitik, die Städte und Gemeinden nicht allein lässt. Bei vielen der Wortmeldungen schwang häufig eine große Enttäuschung über die Politik der etablierten Parteien links von der Mitte, vor allem von SPD und Grünen, mit. Ein Teilnehmer äußerte beispielsweise die Hoffnung, „Aufstehen“ könne dazu beitragen, in der Bundesrepublik wieder einen echten Sozialstaat zu schaffen. Die nächste Versammlung von „Aufstehen“ findet am 12. November (Montag) ab 18.30 Uhr erneut in der „Spukvilla“ an der Albrechtstraße 110 statt. Alle Interessierten sind eingeladen.

Nicht Aufregen!
Zielgerichtet Werben!
Homepage-, Web- & Grafikdesign.
Fantasievoll. Effektiv. Objektiv. Frech.
INDYSIGN
CONCEPTS THAT WORK
Tel.: (030) 680 59 232 · www.indysign.net

Blumenhaus Kabisch
Papitzer Straße 6
12307 Berlin-Lichtenrade
Tel. 030 - 744 81 83
Fax 030 - 70 78 72 21
www.blumenhaus-kabisch.de
☛ kreative Floristik für alle Anlässe
☛ Lieferung in alle Stadtteile & Fleurop-Service

Beratung vor Ort! Erfolgs-
BBSCHRIEBUNGEN
0173-248 39 78



Mein Gott, es weihnachtet schon wieder!

Kaum ist dieser so lange und heiße Sommer endgültig Geschichte, geht das Jahr schon wieder langsam aber sicher zu Ende. Und zum Jahresende dürfen wir uns wieder auf den Zauber der Berliner Weihnachtsmärkte freuen.

So jährt sich ab 26. November der Weihnachtsmarkt rund um die **Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche** mitten im Herzen der pulsierenden City-West bereits zum 35. Mal. Von der klassischen Tannendekoration über Glas- und Bronzekunst bis zu liebevoll gefertigtem Spielzeug ist alles dabei. An rund 170 liebevoll dekorierten Ständen und Weihnachtshäuschen gibt es auf dem barrierefreien Gelände viel zu entdecken. Bei weihnachtlicher Musik können die Besucher Christbaumschmuck, handgefertigtes Spielzeug, liebevolle Accessoires, Weihnachtsdekoration und Kunsthandwerk aus ganz Deutschland bestaunen sowie nach Herzenslust einkaufen. Ein Goldschmied bietet handgefertigte Kostbarkeiten.

Geöffnet ist bei freiem Eintritt bis 6. Januar 2019 (So-Do 11-21 Uhr, Fr-Sa 11-22 Uhr; Heiligabend 11 bis 14 Uhr, 25. + 26.12: 13 bis 21 Uhr; Silvester 31.12.: 11 bis 1 Uhr; Neujahr 13 bis 21 Uhr).

Doch nicht nur in der City geht's weihnachtlich zu. Auch der Süden unserer Stadt hat einiges zu bieten: So steigt auf dem weihnachtlich erleuchteten Platz am **Gewerbezentrum Waldsassener Straße 40** am Sonnabend, 24. November, ab 14 Uhr ein besinnlicher Weihnachtsmarkt für Groß und Klein. An beleuchteten Ständen werden Menschen aus Marienfelde allerlei Selbstgemachtes anbieten. Unter anderem können handgefertigte Weihnachtsdekorationen, Strickwaren und Weihnachtsleckereien bestaunt und gekauft werden. Bei süßen und salzigen Genüssen sowie heißen Getränken können die Besucher dem Wetter trotzen und sich etwas aufwärmen. Der Höhepunkt für Kinder wird der Besuch des Weihnachtsmanns sein, der Süßigkeiten und Obst an die Kleinen verteilt. Darüber hinaus werden besinnliche Weihnachtsgeschichten vorgelesen und tolle Mitmachaktionen geboten. Organisiert wird das Fest von engagierten Bewohnerinnen und Bewohnern des Stadtteils - mit tatkräftiger Unterstützung der städtischen Degewo und dem

Quartiersbüro W40. Veranstalter ist das Büro der Bezirksbürgermeisterin Tempelhof-Schöneberg.

Auch direkt am **Tempelhofer Hafen** (Tempelhofer Damm 227) erwartet die Besucher ein Weihnachtsmarkt. Zwischen dem 30. November und dem 23. Dezember werden dort Köstlichkeiten wie Hanfbrot, gebrannte Mandeln, frisch gebackener Kuchen, Crêpes, Quarkbällchen, Süßwaren, Grillspezialitäten sowie Glühwein und Punsch feilgeboten. Zusätzlich zum Shopping im Einkaufszentrum finden Sie auf dem Weihnachtsmarkt Kunsthandwerk aus Kork und Alpaka-Wolle und weihnachtliche Dekorationsartikel. Für die kleinen Besucher gibt es von Montag bis Donnerstag einen Streichelzoo mit Alpakas, ein Kinderkarussell und täglich von 15 bis 18 Uhr wartet der Weihnachtsmann in seiner Hütte auf die Wunschzettel der Kinder und verteilt kleine Überraschungen. Kulturell erwartet die Besucher von Freitag bis Sonntag weihnachtliche Live-Musik. Mit dabei die Rock'n`Roll Band Petite Lights mit ihrer Show „Rock`n`Christmas“, die holländische Sängerin Janneke und der aus „The Voice of Germany“ bekannte Sänger Mikey Cyrox mit seinem Christmas Special. Geöffnet ist täglich ab 11, sonntags ab 13 Uhr.

Doch natürlich besteht Berlin im November nicht nur aus Weihnachtsmärkten. Aus der Vielzahl von tollen Events haben wir uns diesmal ein kulturelles herausgepickt: Es geht um den gebürtigen Erlanger **André Kirchner**, der 1981 als Student nach Berlin kam. Von Anfang an ist die Geschichte der damaligen Halbstadt das Thema des Künstlers, aus dessen Frühwerk nun eine Auswahl von Fotografien zu sehen sind. Die Ausstellung „**Die West-Berliner Jahre**“ zeigt im Haus am Kleistpark (Grunewaldstraße 6-7) – großenteils unveröffentlichte - Aufnahmen aus den Jahren 1981 bis 1990. Mit seinen zurückhaltenden Schwarzweiß-Fotografien aus den Straßen und Brachen erzählt Kirchner aus der Geschichte der Stadt. Der poetische Realismus seiner Fotografien enthüllt und verbirgt zugleich, was das Publikum aus den scheinbar bekannten Straßenansichten herauslesen kann. Geöffnet ist bis 16. Dezember dienstags bis sonntags jeweils von 11 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist frei.



Vorsicht! Jetzt kommt die Grippewelle ins Rollen

Mit der kalten Jahreszeit beginnt auch wieder die Grippesaison. Allerdings handelt es sich nicht bei jedem fiebrigen Infekt um eine echte Grippe: Während bei einer normalen Erkältung die Symptome wie Halskratzen, verstopfte Nase und Husten nacheinander auftreten, ist eine echte Virusgrippe, auch Influenza genannt, durch einen plötzlichen und heftigen Beginn gekennzeichnet. Häufig leiden die Patienten an hohem Fieber, Gliederschmerzen und Schüttelfrost. Auch Luftnot und Erschöpfung gehören oft zum Krankheitsbild.

Während Erkältungsviren die Immunabwehr trainieren, schwächen Inflenzaviren den Körper erheblich. Er ist anfälliger für Folgeerkrankungen und in schweren Fällen kann eine Grippeinfektion zu Lungen-, Hirnhaut- oder Herzmuskelerkrankungen und sogar zum Tod führen.

Auch wenn es diesen Herbst bislang nur wenige Grippe-Fälle gab, gilt als sicher, dass die Influenzawelle kommen wird. Ihren Höhepunkt hat sie in Deutschland meist erst im Februar. Die Ständige Impfkommission (STIKO) rät daher besonders gefährdeten Gruppen zu einer Impfung: Menschen ab 60 Jahren, Bewohnern von Alten- und Pflegeheimen, chronisch Kranken wie Diabetikern, und Schwangeren sowie dem medizinischen Personal. „Nach unseren Analysen werden so im Durchschnitt mehr als eine halbe Million Grippe-Fälle pro Jahr verhindert“, sagt der Leiter des Fachgebiets Impfprävention am Robert Koch-Institut (RKI) in Berlin, Ole Wichmann. „Die Impfung ist der beste Schutz, den wir haben - obwohl ihre Effektivität nicht optimal ist.“

Nicht bei jedem Geimpften baut sich der gewünschte Schutz auf. Der Grund dafür ist, dass die Empfehlung für die Zusammensetzung des Impfstoffs mit einem Vorlauf von mehreren Monaten kommt. Denn Grippeviren verändern sich ständig, daher muss auch die Zusammensetzung der Impfstoffe jedes Jahr geändert und die Impfung jährlich erneuert werden. Durch den frühen Zeitpunkt der Empfehlung haben die Hersteller genügend Zeit, den Impfstoff zu produzieren. Es besteht aber das Risiko, dass der Impfstoff nicht optimal mit den später zirkulierenden Viren übereinstimmt.

Die Krankenkassen übernehmen meist die Kosten für eine Impfung. Die beste Zeit dafür sind die Herbstmonate. Aber auch danach kann eine Impfung noch sinnvoll sein - insbesondere dann, wenn die Grippewelle noch nicht eingesetzt oder gerade erst begonnen hat. Die Schutzwirkung hat sich nach etwa 10 bis 14 Tagen aufgebaut.

Grippeviren werden durch Tröpfcheninfektion etwa beim Niesen, Husten oder Sprechen übertragen. Zudem kann man sich durch Händeschütteln oder über kontaminierte Gegenstände anstecken. An Türklinken, Telefonhörern oder Computer-Tastaturen können Viren mehrere Stunden überleben. Als sicherster Schutz vor der Übertragung von Viren gilt häufiges und gründliches Händewaschen mit Seife. Es reduziert das Ansteckungsrisiko um 50 Prozent. Erhöhte Ansteckungsgefahr besteht vor allem dort, wo sich viele Menschen aufhalten, beispielsweise in öffentlichen Verkehrsmitteln, Arbeitsstätten, Schulen oder Kaufhäusern.

Wen die Grippe trotzdem erwischt, dem helfen vor allem Bettruhe, viel Schlaf und ausreichend Flüssigkeit. Bei hohem Fieber können fiebersenkende Medikamente genommen werden, gegen Gliederschmerzen helfen Schmerzmittel. Die Medikamente lindern allerdings nur die Symptome, beschleunigen können sie den Genesungsprozess nicht.



Diesmal gibt es den Vierfach-Impfstoff

So schlimm wie die vergangene Grippe-Saison wird die kommende nicht. Davon ist der Vorsitzende des Niedersächsischen Hausärztesverbandes, Matthias Berndt, überzeugt. Grund für die optimistische Stimmung ist ein neuer Impfstoff. Während an die Niedersachsen bisher vornehmlich ein Dreifach-Impfstoff verabreicht wurde, soll in dieser Saison ein Vierfach-Impfstoff der Standard sein. In der vergangenen Saison hatte nur dieser gegen das Grippe-Virus geholfen. Viele mit dem Dreifach-Impfstoff geimpfte Menschen waren jedoch erkrankt. Daraufhin hatte der gemeinsame Bundesausschuss von Ärzten und Krankenkassen im April beschlossen, dass die gesetzlichen Krankenkassen in diesem Jahr den Vierfach-Impfstoff bezahlen.

Grippe-Viren ändern sich stetig und Impfstoffe müssen immer wieder neu angepasst und zusammengesetzt werden. Unterschieden wird dabei zwischen Dreifach- und Vierfach-Impfstoffen. Die Dreifach-Impfstoffe schützen vor drei Erreger-Typen der Grippe, die Vierfach-Impfstoffe vor vier. Bisher haben die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nur die Kosten für Dreifach-Impfstoffe übernommen. Mit dem neuen Vierfach-Schutz verbindet Ärzte und Gesundheitsbehörden die Hoffnung, dass sich in diesem Jahr auch mehr Menschen impfen lassen. Hausärzte betonen die Wichtigkeit der Impfung für Risiko-Patienten - also alle Menschen über 60, chronisch Kranke und Schwangere.



Zauberwort Omega 3! So gesund ist die Walnuss

Jetzt, wo langsam die Weihnachtszeit anbricht, schmeckt sie besonders lecker – die Walnuss. Experten zufolge stellen Nüsse an sich schon eine gesunde Bereicherung der Ernährung dar und können vor schweren Erkrankungen schützen. Vor allem aber die „Königin der Nüsse“, die Walnuss, bringt so manche gesundheitlichen Vorteile mit sich. Im Handel sind sie das ganze Jahr über erhältlich, ihre Haupterntezeit hierzulande ist im Oktober.

Vor allem in der kalten Jahreszeit werden gerne Nüsse genascht. Besonders beliebt ist die Walnuss. Die „Königin“ ist mit einem Fettanteil von 63 Prozent und einem Kaloriengehalt von 670 Kilokalorien pro 100 Gramm energiereich, aber auch sehr gesund. Von allen Arten enthalten Walnüsse mit Abstand die meisten lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren. Der regelmäßige Verzehr dieser Nüsse senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Walnüsse bieten so einiges für eine gesunde Ernährung. Wie der Verbraucherservice Bayern berichtet, enthalten sie reichlich Vitamin E und Vitamin B6, Mineralstoffe (vor allem Magnesium), Ballaststoffe und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.

Der Proteingehalt ist mit 16 Gramm pro 100 Gramm Nüsse ebenfalls beachtlich. Der durch den hohen Fettgehalt bedingte hohe Kaloriengehalt sollte nicht vom Verzehr abschrecken. Wer Walnüsse maßvoll in den Speiseplan integriert, muss nicht mit einer Gewichtszunahme rechnen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich 25g Nüsse zu essen. Der gesundheitsfördernde Effekt zeigte sich auch in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen. So stellten etwa Wissenschaftler der Louisiana State University (USA) fest, dass Walnüsse die Darmgesundheit fördern und vor Darmkrebs schützen können.

Und im Journal der „Federation of American Societies for Experimental Biology“, dem „FASEB Journal“, wurde eine Studie veröffentlicht, derzufolge

Walnüsse trotz des hohen Fettanteils einen Schutz vor Diabetes Typ 2 bieten können. Zudem können sie aufgrund der enthaltenen entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren gegen rheumatische Erkrankungen helfen.

Walnüsse schmecken sowohl als Snack zum Knabbern als auch als Zutat in Kuchen, Plätzchen, Müsli, Desserts und Eis. Der Verbraucherservice Bayern weist darauf hin, dass sich auch viele herzhaftere Gerichte mit Walnüssen verfeinern lassen: Sie schmecken in Pasta-Gerichten, Pesto und Risotto. In Gemüsegerichten harmonieren sie besonders gut mit Kohlgemüsen oder Roter Bete. Zudem eignen sich Walnüsse als Zutat in Brotaufstrichen oder als Topping auf Wintersalaten wie Radicchio, Chicorée oder Feldsalat. Als hochwertiges, kaltgepresstes Öl lässt sich die Nussart ebenfalls vielseitig einsetzen. Die Nüsse sollten kühl, dunkel und trocken gelagert werden, damit sie nicht schimmeln oder – aufgrund ihres hohen Fettgehalts – ranzig werden. Auf diese Weise halten sich ungeschälte Walnüsse viele Monate.

Geschälte und zerkleinerte Nüsse hingegen müssen rasch verbraucht werden. Aufbewahrt werden sollten sie in einem fest verschließbaren Behälter im Kühlschrank. Dort halten sie sich für etwa vier Wochen. Geschälte Walnüsse eignen sich auch zum Einfrieren. Bis zu zwölf Monate lagern sie unbedenklich im Gefrierschrank. Wenn sie schimmeln, verfärbt sind oder muffig riechen, sollten sie nicht mehr verzehrt werden, da sie dann gesundheitsschädlich sein können. Zwar werden Walnüsse auch in Deutschland angebaut, doch der überwiegende Teil der Walnüsse im deutschen Handel kommt aus den USA.

Der Verbraucherservice Bayern hat dennoch einen Tipp, wie man frei zugängliche Walnussbäume in seiner Nähe finden kann – zum Beispiel im Internet auf www.mundraub.org.



Was tun, wenn Ihr Kind Durchfall bekommt?

Bei Durchfall verliert der Körper sehr viel Flüssigkeit. Besonders für Babys und Kleinkinder kann dieser Flüssigkeitsverlust bedrohlich werden.

Bei Durchfall riecht der Stuhl unangenehm und wird erheblich häufiger als normal oder flüssiger entleert, als für die Verdauung in dem Alter und Ernährung des Kindes zu erwarten ist. Von einem Durchfall spricht man, wenn ein Baby mehr als fünf dünne Stühle pro Tag und ein Kleinkind mehr als drei dünne Stühle täglich hat. Durchfall ist immer mit einem Verlust an Flüssigkeit und Salzen verbunden, der vor allem bei Säuglingen und kleinen Kinder zur Austrocknung des Körpers führen und dadurch schnell gefährlich werden kann. Häufige Ursachen für Durchfallerkrankungen sind durch verschiedene Viren und Bakterien ausgelöste Darminfektionen.

Durchfall bei Kindern ist zum Beispiel häufig auf eine Darminfektion durch Rotaviren und Noroviren zurückzuführen. Diese Erreger sind hochansteckend und verbreiten sich insbesondere durch Schmierinfektionen: Nach Berühren von mit Viren verschmutzten Gegenständen und Flächen, zum Beispiel Türklinken, Lichtschalter, Wasserhähne, gelangen sie über die Hand in den Mund. Auch über Lebensmittel, die mit dem Erreger verunreinigt sind, werden die Keime übertragen. Verdorbene Lebensmittel, eine ungünstige

Ernährungsweise, Medikamente oder eine Lebensmittel-Unverträglichkeit können ebenfalls Durchfall auslösen. Auch seelische Faktoren wie Stress (zum Beispiel Reisefieber) können zu Durchfall führen. Meist dauern die Beschwerden allerdings nur ein bis zwei Tage an.

Wenn Ihr Kind Durchfall hat, sollten Sie zunächst die Körpertemperatur messen, denn gleichzeitiges Fieber und/oder Erbrechen lassen vermuten, dass eine Infektion vorliegt. Wichtig: Um den Verlust an Flüssigkeit und Salzen auszugleichen, muss Ihr Kind viel trinken, am besten immer wieder in kleinen Mengen. Je nach Alter Ihres Kindes empfehlen sich für die Zufuhr von Flüssigkeit und Salzen unterschiedliche Vorgehensweisen. Wenn das Baby Durchfall hat: Auf jeden Fall weiter stillen, bei Flaschnahrung sollte das Kind statt der Säuglingsmilch sechs bis acht Stunden lang dünnen Tee (Fenchel- oder Kamille) mit einer Prise Salz und einem Teelöffel Traubenzucker bekommen.

Wenn das Kleinkind und ältere Kind Durchfall hat: Das Kind sollte etwa sechs Stunden lang keine feste Nahrung zu sich nehmen, sondern nur viel trinken. Die Getränke sollten abwechslungsreich ausgewählt werden. Besonders empfehlenswert sind Kamillen-, Fenchel- oder dünner schwarzer Tee mit ein bis zwei gestrichenen Teelöffeln Zucker pro 100 ml Tee (entspricht in etwa einer Tasse) und einer Prise Salz. Gesalzene Brühen und kaliumreiche Obst-säfte wie Bananen- oder Aprikosensaft können zusätzlich helfen, Verluste an Nährstoffen, Elektrolyten und Vitaminen auszugleichen. Wenn Ihr Kind schon selbstständig aus dem Becher trinkt, lässt sich die Trinkmenge durch Verwendung eines Strohhalmes oft erhöhen. Nach etwa sechs Stunden können Sie Ihrem Kind wieder leicht verdauliche, fettarme Kost anbieten, wie zum Beispiel gesalzene Schleimsuppen aus Hafer oder Reis, geriebener Apfel, pürierte Banane oder Zwieback.

Zum Schutz vor weiteren Ansteckungen sind häufiges Händewaschen und besondere Sauberkeit oberstes Gebot. Das gilt natürlich für alle in der Familie. Nach jedem Toilettengang, nach dem Wechseln der Windeln und vor jedem Essen sollten die Hände gründlich mit warmem Wasser und Seife gewaschen werden. Vor der Zubereitung von Mahlzeiten und vor dem Essen sollten die Hände ebenfalls immer erst sorgfältig gereinigt werden. Meist zeigt sich durch die genannten Maßnahmen schon bald Besserung.

Bei bestimmten Symptomen oder Umständen sollten Sie mit Ihrem Kind allerdings unverzüglich die kinderärztliche Praxis aufsuchen: Wenn Sie Ihr Kind stillen und die Stuhlfarbe weiß ist. Wenn es Ihnen nicht gelingt, Ihr Kind zum Trinken zu bewegen. Wenn Brechdurchfall auftritt. Wenn das Kind hohes Fieber bekommt und/oder gleichzeitig Bauchschmerzen hat. Wenn die Bauchdecke sehr angespannt ist. Wenn der Durchfall bei Säuglingen seit sechs Stunden, beim Kleinkind seit zwölf Stunden und beim Schulkind seit 18 Stunden anhält.

Da Durchfall viele Ursachen haben kann, sollten Sie Ihr Kind in jedem Fall möglichst genau beobachten, um dem Kinderarzt oder der Kinderärztin gegebenenfalls weitere Symptome beschreiben zu können. Nützliche Hinweise sind zum Beispiel: Hat Ihr Kind Fieber, Bauchschmerzen oder erbricht es? Wie oft und wie viel macht es in die Windel? Wie ist der Stuhl beschaffen? Welche Farbe hat der Stuhl? Entleert das Kind regelmäßig die Blase? Hat es Schnupfen oder Husten? Zeigen andere Familienmitglieder die gleichen Symptome?

Der
TEMPELRITTER
GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFER ORTSTEILE
ERSCHEINT MONATLICH

www.zeitraffer-medien.de



Licht an – und runter vom Gas!

Morgens aus dem Haus, abends zurück – Dunkelheit, schlechte Sicht durch Dunst und Nebel und rutschige Straßen machen Autofahrern in den kommenden Wochen und Monaten besonders zu schaffen. Wer sicher ans Ziel kommen will, sollte daher einige Tipps befolgen. Die wichtigste Autofahrerregel lautet: Fuß vom Gas und das eigene Tempo den Bedingungen anpassen.

Fahrer von älteren Wagen ohne Tagfahrlicht sollten auch tagsüber das Abblendlicht einschalten. So werden sie von anderen Verkehrsteilnehmern früher gesehen. Viele Werkstätten bieten deshalb im Herbst einen kostenlosen Lichtcheck an und stellen dabei die Scheinwerfer mit ein.

Ganz wichtig ist die Wahl der Reifen. Sommerpneus sind bei Schnee- und Eisglätte verboten. Mit der Faustregel: Winterreifen von O bis O, von Oktober bis Ostern, sind Autofahrer auf der sicheren Seite (der „Tempelritter“ berichtete in der Oktober-Ausgabe). Auch der Pflegezustand des Fahrzeugs spielt eine Rolle. Schmutzige Karosserien werden deutlich schlechter wahrgenommen als frisch gewaschene. Alle Autoscheiben müssen zudem frei von Eis, Beschlag und Schmutz sein, bevor die Fahrt beginnt. Außer sauberen Scheiben ist das Sehvermögen des Autofahrers Grundvoraussetzung für die Sicherheit im Straßenverkehr. „Besser sehen heißt sicherer ankommen“, sagt der Mediziner Dr. Thomas Wöhler. Er empfiehlt Autofahrern deshalb einen regelmäßigen Sehtest beim Augenarzt. „Denn die Sehstärke verändert sich meist schleichend und ohne dass wir es sofort merken“, so Wöhler.

- Schlechte Sicht beziehungsweise eine nasse, spiegelnde Fahrbahn verunsichern laut einer Untersuchung 72 Prozent der deutschen Autofahrer in der Dunkelheit.
- Bei 64 Prozent löst das Auf- oder Abblendlicht anderer Verkehrsteilnehmer eine starke Verunsicherung aus.

Abgelegene, unbeleuchtete Parkplätze, blendendes Scheinwerferlicht, reflektierende Fahrbahnen... Gerade in der dunklen Jahreszeit gibt es zahlreiche Gegebenheiten, die das Autofahren erschweren. Wovon Frauen und

Männer dann besonderen Respekt haben, zeigt jetzt eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa.

Störfaktor Fernlicht

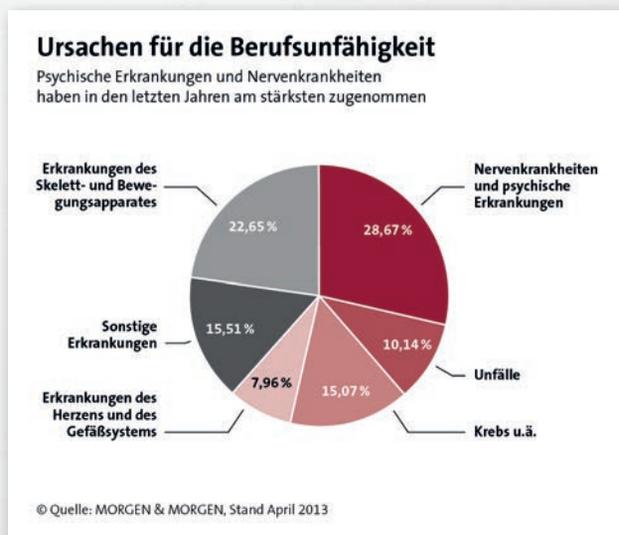
Das Unbehagen fährt mit: Jede vierte Autofahrerin (24 Prozent) fühlt sich stark verunsichert, wenn sie auf der Landstraße in der Dunkelheit allein unterwegs ist. Männern macht dies hingegen kaum Sorgen – lediglich 5 Prozent gaben an, sich dabei stark verunsichert zu fühlen. Ein weiterer Störfaktor sind entgegenkommende Fahrzeuge: Durch deren Auf- oder Abblendlicht fühlen sich drei Viertel der Autofahrerinnen (74 Prozent) stark verunsichert; bei den Männern gilt das für jeden Zweiten (53 Prozent).

Widrige Witterung und schlecht sichtbare Verkehrsteilnehmer

Kommen zur Dunkelheit auch noch widrige Witterungsverhältnisse hinzu, wird es am Steuer doppelt ungemütlich: Laut Forsa-Umfrage fühlen sich 75 Prozent der Frauen sowie 55 Prozent der Männer durch nasse, spiegelnde Fahrbahnen bei Dunkelheit stark verunsichert. Weist die Strecke nur wenige Geraden aus, steigt der Respekt bei beiden Geschlechtern: 55 Prozent der Autofahrerinnen fühlen sich stark verunsichert, wenn sie Kurven nicht einsehen können – bei Männern sind es immerhin 28 Prozent. Ebenfalls ein großer Unsicherheitsfaktor sind andere Verkehrsteilnehmer, die bei Dunkelheit nur schwer zu erkennen sind. Die Angst vor einem Unfall fährt dann bei beiden mit: So fühlen sich 86 Prozent der Frauen und 73 Prozent der Männer durch schlecht sichtbare Fußgänger oder Radfahrer bei Dunkelheit stark verunsichert.

Parken in abgelegenen Gegenden

Nach Feierabend nur noch schnell das Auto abstellen und dann direkt nach Hause: Was sich so einfach anhört, kann gerade in Großstädten zum Problem werden. Denn liegt der Parkplatz zum Beispiel in einer schlecht beleuchteten Nebenstraße und weit entfernt vom eigentlichen Zielort, ruft das bei vielen ein mulmiges Gefühl hervor – insbesondere bei Frauen. Laut der Umfrage fühlt sich fast jede dritte Autofahrerin (29 Prozent) sehr stark verunsichert, wenn sie auf abgelegenen Parkplätzen parken muss. Bei den Männern sind es hingegen nur 4 Prozent.



Berufsunfähig? So können Sie sich absichern

Wenn der Rücken nicht mehr mitmacht... Nach mehreren Bandscheibenvorfällen bereitet längeres Sitzen höllische Schmerzen, an körperliche Arbeit ist nicht zu denken. Egal ob Elektriker oder Sachbearbeiterin – eine solche Diagnose kann das berufliche Ende bedeuten.

Laut der Deutschen Rentenversicherung schafft es jeder fünfte Deutsche nicht, bis zur Altersrente zu arbeiten, sondern bezieht vorher eine Erwerbsminderungsrente – doch die ist sehr knapp bemessen, wird auch nur dann gezahlt, wenn der Betroffene in keinem Beruf länger als drei Stunden täglich mehr arbeiten kann. Deshalb kann nur eine Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) im Fall der Fälle den Lebensunterhalt sichern.

Die Berufsunfähigkeitsversicherung zahlt eine monatliche Rente, wenn der Versicherte seinen Beruf voraussichtlich auf Dauer nicht mehr ausüben kann. Das bedeutet, eine Leistung aus der BU-Versicherung gibt es auch, wenn jemand noch in einem anderen Beruf arbeiten könnte.

Die Ursache für die Berufsunfähigkeit spielt keine Rolle dafür, ob die Versicherung zahlt. Der Versicherungsnehmer darf sie nur nicht absichtlich herbeigeführt haben. Der Leistungsfall tritt bei den meisten Policen ein, wenn der Betroffene nach Einschätzung der Versicherung zu mindestens 50 Prozent berufsunfähig ist. Um das nachzuweisen, müssen Betroffene zahlreiche Unterlagen bei der Versicherung einreichen, darunter Arztberichte und Beschreibungen ihrer Tätigkeit. Wenn die Berufsunfähigkeit feststeht, zahlt der Versicherer die in der Police vereinbarte monatliche Rente an den Versicherten. Das zuvor erzielte Einkommen hat dabei keine Bedeutung.

Besonders wichtig ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung für

- alle Erwerbstätigen, die nicht auf ihr Einkommen verzichten können (insbesondere Alleinverdiener);
- Selbstständige, da sie meist nicht gesetzlich versichert sind und
- Berufsanfänger, weil sich junge Menschen mit guter Gesundheit noch recht günstig versichern können.

„Seine Berufsunfähigkeitsversicherung möglichst früh abzuschließen, kann sparen helfen“, sagt Dominik Stadelbauer von der Nürnberger Versicherung. „Denn in jungen Jahren haben die meisten Menschen noch keine ernsthaften Gesundheitsprobleme und dadurch nur ein geringes Risiko, berufsunfähig zu werden. Deswegen sind Beiträge für Einsteiger oft besonders niedrig.“

Wie viel kostet eine Berufsunfähigkeitsversicherung? Der Beitragsunterschied ist zwischen den verschiedenen Anbietern und für verschiedene Berufsgruppen drastisch: Ein körperlich hart arbeitender Maurer zahlt in der Berufsunfähigkeitsversicherung mehr als viermal so viel Beitrag (zwischen 228 und 469 Euro monatlich, um später auf 1500 Euro BU zu kommen) wie eine Mathematikerin oder ein Maschinenbauingenieur, die ihre Arbeitszeit überwiegend am Schreibtisch verbringen.

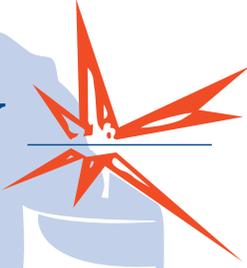
Den Beitrag für eine Berufsunfähigkeitsversicherung zu sparen und stattdessen regelmäßig Geld für schlechte Zeiten zur Seite zu legen, erscheint zunächst verlockend. Werden Sie nur für kurze Zeit oder erst gegen Ende Ihres Arbeitslebens berufsunfähig, mag das auch funktionieren. Ansonsten wird es problematisch.

Denn Menschen, die aus Gesundheitsgründen nicht mehr arbeiten können, sind Angaben der Deutschen Rentenversicherung zufolge im Schnitt jedoch erst 51 Jahre alt. Wer in diesem Alter berufsunfähig wird und die Zeit bis zur regulären Rente mit 67 mit seinen Ersparnissen überbrücken will, braucht ein großes Vermögen: Um sich 1500 Euro im Monat auszahlen zu können, müssten Sie 288.000 Euro gespart haben, je nachdem, wie sich die Zinsen entwickeln. Das dürfte nur den wenigsten gelingen.

Der **TEMPELRITTER** www.zeitraffer-medien.de
GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFFER ORTSTEILE

Sucht Mitarbeiter im Außendienst
G. Zerwer anrufen: 0173-248 39 78

**Big-Bags, Plattenbags,
Containerbags, usw.**

W  N

www.Workshop-Nagel.de

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

CNC-Drehen

CNC-Drahterodieren

CNC-Fräsen

CNC-Senkerodieren

Lohnfertigung

 **EGERTER**
CNC FERTIGUNGS GMBH

Mit unseren umfassenden Leistungen im Bereich der CNC- und Laserbearbeitung sind wir in der Lage, unseren Kunden ein breites Spektrum an Dienstleistungen anzubieten - ob für Prototypen, Muster, Formen oder Vorrichtungen.

Wir stellen ein:

CNC-Fräser

CNC-Dreher

CNC-Drahterodierer

CNC-Senkerodierer

**Schmalenbachstrasse 22 · D-12057 Berlin
info@egerter-cnc-fertigung.de · (030) 284 72 42-11**