



FROHNAU

Die Gartenstadt

erleben & genießen

Magazin #40 | Jan. 2022

- **Neue Galerie in Frohnau** (S. 8)
- **Dr. Andreas Pappas**
AMIS-Methode macht
es möglich (S. 22)
- **Im Portrait**
Emine Demirbüken-Wegner
(S. 9)
- **Herzbube lädt Herzdame**
zum Valentinsdinner ein (S. 20)

Schönheit, die Sie
begeistern wird (S. 14)

LARS CORDES hairdesign in Frohnau
feiert 10-jähriges Firmenjubiläum (S. 6)

Great Lengths
PARTNER



VORWORT

Liebe Frohnauerinnen, liebe Frohnauer,

ich wünsche Ihnen allen für das neue Jahr alles erdenklich Gute, Gesundheit und dass Ihre Ziele, die Sie sich gesetzt haben, erfolgreich umgesetzt werden können.

Für die verantwortungsvollen Ämter im Bezirksamt Reinickendorf wünschen wir Herrn Bezirksbürgermeister Uwe Brockhausen und der stellvertretenden Bezirksbürgermeisterin Frau Emine Demirbükten-Wegner eine nie nachlassende gemeinsame Tatkraft, gemeinsame gute Ideen, den Mut gemeinsam Neues anzupacken, die Energie Begonnenes stets zu Ende zu bringen sowie Weitsicht die Herausforderungen in Reinickendorf gemeinsam mit Elan und dem Augenmaß, zum Wohle unseres Bezirks und damit zum Nutzen aller Reinickendorferinnen und Reinickendorfer anzupacken.

Mit den Worten des Unternehmers Karl-Heinz Söhler (*1923): „Wenn's alte Jahr erfolgreich war, Mensch freu dich aufs Neue, und war es schlecht, ja, dann erst recht“, wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe Frohnau *erleben & genießen*.



Herzliche Grüße

Michael Erwin

Freundesgut Verlag & Marketing GmbH - Herausgeber

»Werte geben den Zielen ihre Bedeutung.
Und Werte bestimmen, wie man die Ziele erreicht.
Erschaffe Dir somit ein Leben, das sich im Inneren gut anfühlt
und nicht eins, das nur von aussen gut aussieht!
Denn im Grunde sind es immer die Verbindungen
mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.«

Titelbild: Hubertussee

Ist ein mitreißendes
Saxophonsolo
ein Klangwunder?

Entdecken Sie das Wunder der Klänge neu:
Phonak Paradise mit unvergleichbarer Klangqualität.

- Frischer natürlicher Klang
- Brillantes Sprachverstehen
- Personalisierte Störgeräuschunterdrückung



So klingt das Paradies. Phonak Audéo™ Paradise

Jetzt Termin vereinbaren und unverbindlich Probe tragen!



HÖRGERÄTE
Schnierwitzki & Becker

Schönfließener Straße 83
16548 Glienicke / Nordbahn
Telefon: 033056 / 40 92 14
eMail: info@akustik-sb.de
Web: www.akustik-sb.de

INHALT

- 02 Vorwort
- 04 KURS NORDWEST
BERLIN REINICKENDORF
- 06 10-jähriges Firmenjubiläum
Seit Januar 2012 gehört LARS CORDES hairdesign
zum place to be Frohnau
- 07 Rückblick in das Jahr 2021
- 08 Galerie JF+
Kreativität ist, wenn dir etwas auffällt und
dabei was einfällt
- 09 Im Portrait: Emine Demirbükten-Wegner
- 10 Die Bildschirmbrille
- 12 Immunsystem – Komplex und immer wieder
neu entdeckbar
- 14 Schönheit, die Sie begeistern wird
- 15 Sandra Kirk Waxing Lounge
- 16 Besuch aus Lemberg: Kontaktaufnahme mit
ukrainischem Krankenhaus
- 18 Rückblick in das Jahr 2021
- 19 Rückblick Hospiz 2021
- 20 Herzbube lädt Herzdame zum Valentinsdinner ein
im Ristorante Landhaus am Poloplatz
- 21 Rätsel
- 22 Amis-Methode macht es möglich
Dr. Andreas Pappas operiert beide Hüften
in einer Sitzung
- 23 Medizinische Infoabende
- 24 Tennisellenbogen
Behandlung in der privatärztlichen Praxis
Orthopädie Frohnau
- 25 Ärzteverzeichnis
- 26 Kinderbuchtipps
- 27 Kinderrätselspaß
- 28 Recht & Gesetz
Sittenwidrige und gesetzeswidrige Testamente
- 29 Rezept
Wildlachsfilet mit Honig-Senf Salatsauce
- 29 Veranstaltungskalender
- 30 Das Zentrum der Gartenstadt Frohnau
- 31 Impressum

**SEIT 40 JAHREN IHR IMMOBILIENSPEZIALIST
IN BERLIN UND OBERHAVEL**

NEU in der exklusiven Vermarktung 2022!
**Hohen Neuendorf! Klassische Landhausvilla (Bj. 1914 saniert 2005)
im begehrten Mädchenviertel**

Grundstück: ca. 871 m²
Wohnfläche: ca. 302 m² zzgl. ca. 111 m²
weitere Nutzfläche
Zimmer: 7
Baujahr: 1914 / umfangreich saniert in 2005
Kaufpreis: auf Anfrage
Provision: Käuferprovision 3,57% inkl. 19% MwSt.

Energieausweis:
Energieträger: Gas-Zentralheizung Herstellungsjahr 2005,
Endenergieverbrauch 107,3 kWh/(m²·a) - D



Klug suchen, Klug finden.

Wir bringen Käufer und
Verkäufer zusammen.

KOSTENLOSE MARKTWERTEINSCHÄTZUNG IHRER IMMOBILIE !



**KLUG
IMMOBILIEN**

☎ (030) 403 34 34
☎ 0172 154 63 68
www.klug-immobilien.de

Büro Berlin:
Berliner Straße 40
13467 Berlin Hermsdorf
info@klug-immobilien.de

**SMARTER
SEHEN
BERLIN**



**SIND IHRE
AUGEN SMART
GENUG?**

Vereinbaren Sie jetzt
einen Termin:
030 - 401 28 30



hauptstadtoptiker®

Mit ZEISS SmartLife PRO Brillengläsern.

decker·optic
BRILLEN • CONTACTLINSEN
BERLIN-FROHNAU

ZEISS Vision Experte
Ludolfingerplatz 9
Telefon: 030 - 401 28 30
www.decker-optic.de

DIE VERWALTUNG DES BEZIRKSAMTES REINICKENDORF

Das Bezirksamt Reinickendorf ist vollständig und nun auch arbeitsfähig.



Uwe Brockhausen und Emine Demirbük-Wegner (vorn), Julia Schrod-Thiel, Alexander Ewers (2. Reihe), Korinna Stephan, Harald Muschner (hinten) (Bild: BA Reinickendorf)

Mit der Wahl von Emine Demirbük-Wegner zur stellvertretenden Bezirksbürgermeisterin und Stadträtin für Soziales und Bürgerdienste sowie von Harald Muschner zum Stadtrat für Schule, Sport und Facility Management und von Julia Schrod-Thiel zur Stadträtin für Ordnungsangelegenheiten ist die sechsköpfige Führung der Bezirksverwaltung von Berlin-Reinickendorf komplett.

„Ich bin sehr froh, dass die Bezirksverordneten nun dafür gesorgt haben, dass das Bezirksamt in voller Stärke seine Arbeit aufnehmen kann. Unabhängig von der Parteizugehörigkeit eint uns das gemeinsame Interesse am Wohl unseres schönen Bezirks Reinickendorf. Ich freue mich auf eine konstruktive Zusammenarbeit“, sagte Bezirksbürgermeister Uwe Brockhausen.



MIT „SCHÖNEN TÖNEN“ IN DEN WINTERFERIEN

Das Medienkompetenzzentrum meredo feiert in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen und im Jubiläumsjahr wird es wieder viele bekannte, aber auch neue Angebote für Kinder, Jugendliche, Familien und pädagogisches Personal geben.

Das erste Angebot im Jahr 2022 gibt es in den Winterferien und heißt „Schöne Töne“. Gemeinsam erstellen die Kinder dabei ein musikalisches 3-Gänge-Menü. Sie probieren verschiedene Möglichkeiten aus, Geräusche zu erzeugen, um mithilfe einer Loop-Station, Apps und anderen Geräten daraus Musik zu produzieren. Wer möchte, kann sogar passend zur Musik einen eigenen Film drehen. Zum Schluss werden die Ergebnisse auf einer Abschlussveranstaltung den Familien und Freunden präsentiert.



Kind an Tablet kreiert Musik (Bild: meredo)

Los geht es vom 31.01. bis zum 04.02.2022 jeweils von 9 bis 16 Uhr. Der Teilnahmebeitrag beträgt maximal 50 Euro pro Kind inklusive Frühstück und Mittag. Mit dem Berlinpass ist eine Förderung für Kinder möglich. Anmeldungen sind über die Website: www.meredo.de oder der E-Mail unter anmeldung@meredo.de möglich.

Das meredo ist eine Einrichtung des Bezirksamtes Reinickendorf. Es befindet sich in der Namslaustraße 45/47, 13507 Berlin und arbeitet mit einem Hygienekonzept.

Unter dem Motto

„KURS NORDWEST BERLIN REINICKENDORF,“ wirbt die neue Standort-Kampagne für den Bezirk Reinickendorf.

Herzstück ist ein 132-seitiges Bezirksporträt mit schön fotografierten Motiven zeigt Berlin-Reinickendorf aus vielen neuen Blickwinkeln. Es beweist, wie viel Spannendes und Neues im Nordwesten Berlins geschieht und welches Potenzial in unseren Unternehmen steckt. Der attraktiv bebilderte Bezirksteil eröffnet neue Sichtweisen und präsentiert die verschiedenen Ortsteile Reinickendorfs mit ihrer jeweils eigenen Charakteristik.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.kurs-nordwest.berlin

LAGENWAGEN SCENIC: JETZT AB 5.500 € RENDEZ-VOUS-BONUS*



Renault Grand Scenic

Renault Scenic

Renault Grand Scenic INTENS TCe 140 EDC Lagerwagen, Dienstwagen, etc. Ab mtl.

240,- € /sofort verfügbar

Fahrzeugpreis: 29.425,90 € nach Abzug des Rendez-Vous-Bonus*: 29.425,90 €. Finanzierung: nach Anzahlung von 2.500,- €, Nettodarlehensbetrag 26.925,90 €, 48 Monate Laufzeit (48 Raten à 240,- € und eine Schlussrate: 16.502,95 €), Gesamtlaufleistung 40.000 km, eff. Jahreszins 0,99 %, Sollzinssatz (gebunden) 0,99 %, Gesamtbetrag der Raten 27.782,95 €. Gesamtbetrag inkl. Anzahlung 30.282,95 €. Ein Finanzierungsangebot für Privatkunden der Renault Bank, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Gültig bei Kaufantrag bis 31.12.2021.

• Multimediasystem R-LINK 2 mit 7-Zoll-Touchscreen • MULTI-SENSE mit Ambientebeleuchtung • Easy-Life-Klapptische • Modulares One-Touch-Folding • Einparkhilfe vorne und hinten
Renault Grand Scenic TCe 140 EDC, Benzin, 103 kW: Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts: 6,7; außerorts: 5,1; kombiniert: 5,7; CO2-Emissionen kombiniert: 130 g/km; Energieeffizienzklasse: B. Renault Scenic und Renault Grand Scenic: Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 6,0 – 4,8; CO2-Emissionen kombiniert: 136 – 126 g/km, Energieeffizienzklasse: B – A (Werte nach gesetzl. Messverfahren).

Abb. zeigt Renault Scenic INTENS und Renault Grand Scenic INTENS, jeweils mit Sonderausstattung.



Mehrere Modelle mit vers. Ausstattungen am Lager und sofort verfügbar.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin.

Wir freuen uns auf Sie!

AUTOHAUS GLIENICKE GMBH
Renault Vertragspartner
Leipziger Str. 6-7, 16548 Glienicke
Tel. 033056-80171
www.autohaus-glienicke.de



* 5.500 € Rendez-Vous-Bonus inkl. Renault-Bank-Bonus bei Finanzierung oder Leasing. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Angebot für Privatkunden, gültig bei Kaufantrag bis 28.02.2022.



10-JÄHRIGES FIRMENJUBILÄUM

Seit Januar 2012 gehört LARS CORDES hairdesign zum place to be Frohnau

Pünktlich zum Jubiläum hat Lars Cordes gemeinsam mit Jan Ermisch und Team, den Salon am Zeltfinger Platz 2 in Frohnau – oder wie die Frohnauer liebevoll sagen „auf der Brücke“ – ausgebaut.

Auf zwei Etagen bietet LARS CORDES hairdesign jetzt seinen Kundinnen und Kunden exklusive Wohlfühlmomente und exklusives Hairdesign an.

Auf der ersten Etage finden Sie die klassische Hairdesigner-Lounge und eine Etage darunter finden Sie eine Beauty-Lounge sowie eine Great Lengths Lounge in diskreter Atmosphäre.

Getreu dem Leitbild verführerisch, stilvoll und chic, können Sie Ihr persönliches Beauty-Erlebnis bei LARS CORDES hairdesign in Frohnau genießen.



Sie wünschen sich noch mehr Volumen oder mehr Farben? Manche Ihrer Wünsche lassen sich bei uns ganz leicht erfüllen...

Wir als Partner des Weltmarktführers Great Lengths bieten Ihnen professionelle Haarverlängerung, Teilverlängerung und Haar-Verdichtung, in unserem Salon in Frohnau an.



Lassen Sie sich von unserem Great Lengths Spezialisten und Master Coloristen Jan Ermisch bei LARS CORDES hairdesign in Frohnau beraten.

Wir freuen uns auf Sie!

LARS CORDES®
hairdesign
Team Frohnau



Zeltfinger Platz 2 | 13465 Berlin

Unsere Service-Hotline:
030 – 95 999 61 40

www.lars-cordes-hairdesign.de



RÜCKBLICK IN DAS JAHR 2021



SOZIALES ENGAGEMENT

Im Januar 2021 hatte der Frohnauer Apotheker Daniel Frank, mit Unterstützung von Michael Ermisch, in der Park Apotheke am Zeltfinger Platz in Frohnau antiquarischen „Apothekerflaschen“ ab 5 € zugunsten des Caritas-Hospiz Katharinenhaus in Reinickendorf verkauft. Am 09. Juni 2021 wurden dem Caritas-Hospiz Katharinenhaus in Reinickendorf den Spendenbetrag von 1.500 Euro übergeben.

Hospizleiter Martin Wiegandt nahm die Spende dankend in Namen des gesamten Hospizteams und den Hospizgästen entgegen. Gemeinsam mit seinem Team hatte er auch bereits die Spende verplant. Auf Wunsch der Hospizgäste und ihren Angehörigen wurde eine Leinwand und ein Bearmer angeschafft und so fand ein gemeinsames EM-Public Viewing im Caritas-Hospiz Katharinenhaus statt.



25. BERLINER WEIN TROPHY – WINTEREDITION 2021

Vom 8. - 18. April 2021 verkosteten und bewerteten 88 Weinfachjuroren aus aller Welt, 7.799 von fast 8.000 angemeldeten Weinen für die Berliner Wein Trophy 2021-Winter Edition. Insgesamt wurden 2.300 Medaillen nach den strengen Regeln der höchsten Instanz der Weinbranche, der Internationalen Organisation für Rebe und Wein (OIV), vergeben. Die Planung und Durchführung des weltgrößten Weinwettbewerbs unter der Schirmherrschaft der OIV während einer globalen Pandemie war eine enorm komplizierte Aufgabe.



ÖFFENTLICHES GRILLEN IN REINICKENDORF

In Kooperation mit dem Elisabethstift wurden am Standort der Familienfarm Lübars, Alte Fasanerie, drei öffentliche Grillplätze eingerichtet. Drei Elektrogrills – sicher und umweltfreundlich – ermöglichen das Grillen in ländlicher Umgebung. Auch für die Hygiene ist mit einer ökologischen Eco-Toilette und durch Frischwasser gesorgt.



Sebastian Stegemann

Allianz Hauptvertretung
Welfenallee 3-7
13465 Berlin

sebastian.stegemann@allianz.de
www.allianz-agentur-stegemann.de

Telefon 030 / 4919400
Mobil 0172 / 9939034

Allianz  Stegemann



HELIKUMIMMOBILIENSERVICE
Ihr Dienstleister rund ums Haus.

**IHR SERVICE-DIENSTLEISTER
IN BERLIN UND UMLAND**

Gebäudereinigung, Hausmeister-
service, Werterhalt, Pflege

Helikum Immobilienservice UG
Düsterhauptstraße 40
13469 Berlin

0049 (0)30 76 72 64 22
info@helikum-immobilienservice.de
www.helikum-immobilienservice.de



GALERIE JF+

Kreativität ist, wenn dir etwas auffällt und dabei was einfällt

Seit Mitte Dezember 2021 zeigt die Galerie JF+ in der Pop-up-Galerie am Zeltfinger Platz 9 in Frohnau eine Ausstellung des Künstlers Juri Frantsuzov.

Die meist farbenfrohen, großformatigen Leinwandbilder, die es von draußen durch die riesigen Schaufenster zu sehen gibt, werden in den kommenden Wochen und Monaten bestimmt viele Flaneure in die lichtdurchflutete Galerie locken, sich an der Kunst zu erfreuen, einzutreten und vielleicht sogar ein Kunstwerk zu erwerben.

Die Werke des Künstlers Juri Frantsuzov sind außergewöhnlich, individuell und haben einen Wiedererkennungswert.

Die temporäre Galerie befindet sich auf der vorübergehend leerstehende Ladenfläche direkt neben dem Optiker Sichtwechsel.

Galerie JF+, Zeltfinger Platz 9, 13465 Berlin,
Terminvereinbarung und Kontakt: 0177-677 68 82, www.galerie-jf.de



THUR WINKLER TAPPE

PARTNERSCHAFT VON RECHTSANWÄLTEN - NOTARE

Meinekestraße 26
10719 Berlin

Tel.: 88 59 57 261

winkler@twl-law.de
www.twl-law.de

Matthias Winkler
Rechtsanwalt und Notar

Grundstücksrecht und Erbrecht
Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten

IM PORTRAIT: EMINE DEMIRBÜKEN-WEGNER



„Im Grunde bin ich in Deutschland zweimal angekommen.“ sagt Emine Demirbüken-Wegner.

Die Deutsche mit türkischen Wurzeln folgte als 8-Jährige mit ihrer Mutter und dem kleineren Bruder dem Vater. Dieser war bereits in Deutschland, als Tischler angeworben, zunächst im Südwesten der Republik, dann in Westberlin. Sie sprach kein Wort Deutsch, die Schule war auf diese *Gastarbeiterkinder* nicht vorbereitet. Vier Monate still in der Klasse sitzen, nichts verstehen, nichts sagen, eine Herausforderung der besonderen Art. „Ich hatte keine Wahl und sagte mir: wenn Du nicht untergehen willst, musst Du lernen!“

Irgendwann in der Schulzeit planten die Eltern den Gang in die Türkei zurück. Die älteste Tochter wurde vorausgeschickt. Und auch dort begegnete sie erneut Mauern: „Ich war die *Almanci*, die *Deutschländerin*.“ Wieder schlug ihr Skepsis entgegen. Zudem herrschten unruhige Zeiten, das Militär putschte, Diktatur, Willkür und Bürgerkrieg breiteten sich aus.

Demirbüken-Wegner berichtete ihren Eltern. Gemeinsam wurde entschieden, dass die Familie in Deutschland bleibt. „Mit der Hochschulreife in der Tasche bin ich wieder nach Berlin, meine zweite Ankunft.“ Dieses Mal gab es für sie kein Zurück. Sie hat studiert, einen *ordentlichen Beruf* ergriffen, später eine Familie gegründet und politische Karriere gemacht.

Die Erfahrungen der Kindheit und Jugend, die Hartnäckigkeit haben sie dabei weit getragen. Emine Demirbüken-Wegner war Journalistin beim SFB, 18 Jahre lang kommunale Integrationsbeauftragte, Staatssekretärin für Gesundheit, Mitglied im Präsidium der CDU Deutschland und saß 10 Jahre im Abgeordnetenhaus. „Ich bin durch und durch *Berlinerin*“, sagt sie und bezeichnet sich selbst als *überintegriert*: „Mein Mann sagt: Du bist preußischer als ich.“



Früh begann Demirbüken-Wegner sich gesellschaftlich und ehrenamtlich in NGO's vornehmlich zu Fragen der Integration zu engagieren. Die Liste ihrer damaligen Ehrenämter ist lang. Fast 20 Jahre war sie dabei, ehe die Politik sie rief. Nun beschäftigte sie sich vor allem mit den Themen Bildung, Jugend, Familie, Gesundheit und bürgerschaftliches Engagement. „Ich wollte nicht aus der Nische heraus nur Integrationspolitik machen, aber mein Blick dafür war und bleibt immer geschärft“, sagt sie.

Ihr Politikhorizont ist also weit offener. Als Gesundheitspolitikerin beschränkt sie ab 2011 neue Felder im Berliner Regierungshandeln. Der *Integrierte Maßnahmenplan gegen sexualisierte Gewalt* sucht bis heute seinesgleichen in Deutschland. Das Thema *Gesellschaftliche Partizipation* öffnete sie als Parlamentarierin weit über das Übliche hinaus. „Einsamkeit in unserer Gesellschaft ist nicht erst seit Corona ein Problem. Es ist ein wachsendes Übel und betrifft alle Altersgruppen.“

Seit Januar diesen Jahres ist Emine Demirbüken-Wegner – oder kurz EDW, wie sie von vielen liebevoll genannt wird – **in ihrem Heimatbezirk Berlin-Reinickendorf als stellvertretende Bezirksbürgermeisterin** aktiv. Für eine große Vielzahl von Reinickendorferinnen und Reinickendorfer ein wichtiger Gewinn für unseren Bezirk. (me)



DIE BILDSCHIRMBRILLE

www.sichtwechsel-berlin.de

Begegnen Sie dem digitalen Arbeitsleben ganz entspannt. Mit den besten Bildschirmgläsern, die es von Rodenstock je gab.

- ✓ **Einzigartig gutes Sehen bei der Arbeit**
durch individuelle Maßanfertigung der Gläser
- ✓ **Entspanntere Kopf- und Körperhaltung**
dank optimierter Sehbereiche
- ✓ **Kratzfest und pflegeleicht veredelt**
damit Sie lange Freude an Ihren Gläsern haben
- ✓ **Mit innovativer Blaulichtfilter-Beschichtung**
für einen ausbalancierten Biorythmus

Homeoffice – Was vorher auf der Arbeit am Arbeitsplatz noch gut funktioniert hat am Rechner muss nun zu Hause auf Grund der Umgebung nicht auch funktionieren! Kleinere Schreibtische, schlechtere Beleuchtung oder andere Sitzposition könne das Arbeiten unnötig erschweren. Die Überlegung nun doch mal eine Bildschirmbrille anzugehen liegt auf der Hand. Wir bieten Ihnen die „Rund-um-Versorgung“ für Ihre Augen. Angefangen vom computergestützten Sehtest auf die 1/100tel Dioptrien, übergehend in die subjektive Prüfung Ihrer Stärke, bis hin zum telemedizinischen Check Ihres Augenhintergrundes.

Ein anatomisch angepasster Bildschirmarbeitsplatz ist ebenso wichtig wie die richtige Beratung der geeigneten Gläser. Denn Bildschirmarbeitsplatzbrillen können sich noch sehr stark voneinander unterscheiden. Es muss nicht immer eine Mehrstärkenlösung in der Brille zu Grunde liegen. Bei geringen Presbyopien kann eine reine Einstärkenbrille schon den notwendigen Komfort bieten. Eine genau Analyse des Bildschirmarbeitsplatzes entscheide im Zusammenhang mit den persönlich ermittelten Werten welche Lösung sich individuell anbietet. Wenn zusätzlich zum Monitor auch noch die Distanzen im Büro zu Kollegen oder Kundenverkehr abgedeckt werden müssen bietet sich eine Mehrstärkenlösung generell an. Zu beachten ist allerdings immer welche Hauptaufgabe die Brille erfüllen soll! Wenn man für sich in erster Linie am PC arbeitet bietet sich eine Brille mit reiner Schreibtischdistanz an, um eine komfortables Sehen zu ermöglichen. Eine Raumdistanzlösung ist bei häufigen Meetings oder arbeiten mit Kunden und Kollegen die bessere Unterstützung. In Ihrer Anamnese finden wir die geeignete Lösung zusammen mit Ihnen und erklären gerne die Auswahlmöglichkeiten in Ruhe. Eine umfassende individuelle Beratung über das richtige Gestell runden unser Angebot für Sie ab.

Was ist eine Bildschirmbrille?

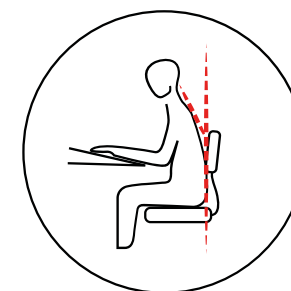
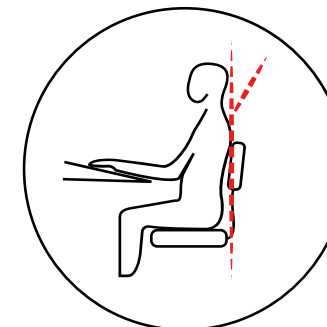
Am Arbeitsplatz muss sich der Blick immer wieder auf Schreibtisch, Monitore und verschiedene Distanzen einstellen. Das kann anstrengend sein: Bildschirmarbeit führt oft zu trockenen Augen, Kopfschmerzen oder Verspannungen in Nacken und Schultern. Die Lösung: eine Bildschirmbrille mit Rodenstock Nahkomfortgläsern.



Herausforderungen für Ihre Augen: schnelles Fokussieren auf verschiedene Entfernungen, monotone Bildschirmarbeit, schlechte Beleuchtung und trockene Augen durch zu seltenes Blinkeln.

Sie arbeiten viel am Computer und das Lesen am Bildschirm fällt manchmal schwer oder abends schmerzt der Kopf oder der Nacken?

Eine gute Bildschirmbrille kann da viel bewirken. Sie erleichtert Ihnen das scharfe Sehen bei typischen Arbeitsentfernungen und Blickbewegungen während Ihrer Tätigkeit. Das entlastet nicht nur Ihre Augen: Sie ersparen sich auch Verspannungen, angestregtes Augenkneifen und unnatürliche Körperhaltungen und können so insgesamt entspannter arbeiten.



Lesebrillen sind meist für einen Leseabstand von 40 cm optimiert – ein Monitor steht üblicherweise weiter weg. Die Folge: Sie beugen sich ständig vor, um scharf zu sehen. Und für größere Entfernungen, zum Beispiel beim Gespräch mit Kollegen, müssen Sie die Brille jedes Mal abnehmen. Im Gegensatz dazu ist eine Bildschirmbrille genau für die Anforderungen an Ihrem Arbeitsplatz konzipiert. Damit vermeiden Sie Fehlhaltungen und arbeiten flüssiger und komfortabler.

Durch den unnatürlich hohen Anteil an blauem Licht, den Laptops, Smartphones, Tablets und andere Bildschirme ausstrahlen, kann Ihre innere Uhr aus dem Gleichgewicht geraten. Rodenstock Bildschirmbrillen mit der Premium-Veredelung Solitaire® Protect Balance 2 reduzieren den Blauanteil und können so Ihr Wohlbefinden im Alltag steigern.



Schon gewusst?

Eine Bildschirmarbeitsplatzbrille kann vom Arbeitgeber bezuschusst werden! Bis zu welcher Höhe der Arbeitgeber bezuschusst ist nicht fest verankert. Er kann das Arbeitsmittel komplett übernehmen oder nur zu einem Anteil. Fragen Sie einfach mal bei Ihrem Arbeitgeber nach!

Wir beraten Sie gerne.

sichtwechsel®

www.sichtwechsel-berlin.de

Frohnau
Zeltinger Platz 9
13465 Berlin
T 030.401 03 567

Prenzlauer Berg
Sredzkistr. 23
10435 Berlin
T 030.25 74 29 49



IMMUNSYSTEM – KOMPLEX UND IMMER WIEDER NEU ENTDECKBAR



Das Jahr verfliegt und schon stehen der Herbst und Winter vor der Tür. Das spüren auch die Krankenkassen, denn mit den kalten Jahreszeiten nehmen auch die Erkältungskrankheiten wieder zu.

Gemeinsam mit der Krankenkasse BKK VBU geben die Ergo Agentur Ingo Klimmek aus Glienicke hier einige wertvolle Tipps, wie auch Sie gesund bleiben:

Für eine starke Abwehr

Keime, Bakterien, Viren, Infektionen: Gerade im Winter können uns verschiedenste Erreger angreifen. Mit welchem Ausmaß hat uns Corona deutlich vor Augen geführt. Unser Körper besitzt aber ein ausgeklügeltes Verteidigungssystem: Unser Immunsystem. Leider funktioniert es nicht immer fehlerfrei – doch wir können es unterstützen.

Die Toiletten-Türklinke, das oft benutzte Handy, das Niesen eines erkälteten Kollegen – wir sind umgeben von Viren und Bakterien. Glücklicherweise sorgen meist unsere Abwehrkräfte dafür, dass wir gesund bleiben. Das Immunsystem ist ein komplexes Funktionssystem und bietet viele Abwehrmechanismen. Wir sollten es daher stärken und mit alten Mythen aufräumen.



Unser Körper: Die Abwehrmechanismen

Unser Immunsystem ist nicht auf ein Organ oder Ort beschränkt. Vielmehr besteht es aus einem komplexen Zusammenspiel von verschiedenen Organen, Zellen, Botenstoffen und Enzymen.

Zunächst bildet unsere Anatomie ein natürliches Schutzschild vor Keimen, etwa durch die Wimpern, die Haut, die Schleimhäute oder auch die Magensäure, die schädliche Bakterien abtötet. Schaffen Eindringlinge es durch diese ersten Barrieren, schaltet sich die nächste Stufe ein – die unspezifische Abwehr. Dabei umschließen sogenannte Fresszellen wie Makrophagen alles, was als körperfremd und potenziell bedrohlich erscheint, und bauen es nach und nach ab.

Sobald die Eindringlinge es aber schaffen, die äußere Barriere zu überlisten, geht die nächste Alarmstufe los: die spezifische Abwehr. Wie der Name verrät, richtet sich diese Immunreaktion nur gegen bestimmte Infektionserreger. Die weißen Blutkörperchen erkennen bestimmte Strukturen an der Oberfläche des Erregers und bilden Abwehrstoffe, die genau auf die Eindringlinge zugeschnittene Antikörper produzieren. Dabei entstehen sogenannte Gedächtniszellen, die beim nächsten Mal die Infektion erkennen und sie schnell und effizient bekämpfen können.



SICHERHEIT FÜR SIE UND IHR EIGENTUM

DAITEM FUNK-ALARMANLAGEN

- > Absolut ohne Kabel
- > Schnell, sauber installiert
- > Einfach zu bedienen
- > Beratung unter **030 60506075**

KADUR SECURITY
SYSTEMS

info@kadur-security.de
www.kadur-security.de

DAITEM
PROFI
PARTNER

DIPL.-ING.
ULRIKE WOLF-ADELT
ARCHITEKTIN

ARCHITEKTURBÜRO WOLF

FUNK 0172 / 301 32 65
wolf-adelt@t-online.de
www.wolf-adelt.de



Analog funktionieren Impfungen

Nach diesem Prinzip funktionieren übrigens auch Impfungen: Der Impfstoff sieht dem Erreger äußerlich zum Verwechseln ähnlich – macht aber nicht krank. Der Körper bildet dennoch Abwehrstoffe und merkt sich den Erreger, sodass er bei einer tatsächlichen Infektion bestens vorbereitet ist. Das Zellen-Gedächtnis lässt jedoch mit der Zeit nach, deswegen muss meist nachgeimpft werden.

Das Immunsystem stärken

Schwächt die Abwehr, so kann man mit verschiedenen Maßnahmen sie wieder stärken. Bevor Sie zu teuren Präparaten greifen – es geht auch einfacher:

Was kann ich tun?

- Ausreichend Schlaf stärkt das Immunsystem
- Nur das Beste auf den Tisch – eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist sehr hilfreich
- Bewegen, bewegen, bewegen – nicht unbedingt der Hochleistungssport, sondern die regelmäßige moderate Bewegung an frischer Luft ist entscheidend



Auch ihr seelisches Wohlbefinden ist wichtig: Sich regelmäßig etwas Gutes zu tun, mit Freunden und Familie Zeit zu verbringen oder auch mal einen Wellnessstag einzulegen – all das wappnet Sie gegen einen stressigen Alltag.

Hat es einen dann trotzdem mal erwischt, unterstützt die BKK VBU eine schnellere Genesung mit der Übernahme von Kosten für homöopathische und anthroposophischen Arzneimittel und Phytopharmaka.

Sie wollen mehr darüber und über die weiteren tollen Zusatzleistungen der BKK VBU erfahren? Dann melden Sie sich bei der Ergo-Subdirektion Ingo Klimmek | Tel.: 033056 80281 | E-Mail: ingo.klimmek@ergo.de



Einander verstehen.

Verständlich beraten und persönlich betreuen, so verstehe ich meine Aufgaben. Gern informiere ich Sie z. B. über folgende Themen:

- Schutz für Hab und Gut
- Verbesserung des Gesundheitsschutzes
- Absicherung der Familie
- Immobilienfinanzierung



Subdirektion
Ingo Klimmek

Karl-Liebknecht-Str. 104
16548 Glienicke/Nordbahn
Tel 033056 80281
ingo.klimmek@ergo.de
www.ingo-klimmek.ergo.de

ERGO

Park Apotheke „Schönheit, die Sie begeistern wird!“ **Ludolfinger Apotheke**

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

Wo kaufen Sie Ihre Kosmetik? In der Parfümerie? Im Drogeriemarkt? Oder im Supermarkt?

Wussten Sie, dass auch unsere Frohnauer Apotheken ein immer breites gefächertes Sortiment an Kosmetik auch für Ihr spezielles Bedürfnis anbieten?

Ein hohes Lebensalter zu erreichen ist gleichzeitig mit dem Wunsch verbunden, sich langfristig ein attraktives und jugendlich-frisches Aussehen zu bewahren. Sowohl die Kosmetische Industrie als auch Ästhetische Medizin nehmen sich der Herausforderung an. Mit UV-Schutz, Nutricosmetics und spezifischen Wirkstoffen lassen sich bestimmte Alterungsprozesse hinauszögern oder in ihrer Intensität mildern. Darüber hinaus wird immer häufiger minimal invasiv eingegriffen, um Falten zu glätten und Volumenverluste auszugleichen. **Gute Pflege und ein hautfreundlicher Lebensstil tragen gleichermaßen dazu bei jung zu bleiben.**



In der Apotheke erwartet Sie eine kompetente Beratung durch optimal geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ihr Vorteil ist, dass wir bei der Auswahl der Produkte besonderen Wert auf Verträglichkeit und Wirksamkeit der Produkte legen. Sie stehen Ihnen dank fundierter pharmazeutischer Ausbildung kompetent zur Seite, wenn es darum geht, die ideale Pflege für Ihren Hauttyp zu finden.

Das Sortiment, welches Sie in unseren Apotheken vorfinden, besteht aus ausgewählten Marken, die Sie nicht in Drogeriemärkten finden. Sie werden sicherlich überrascht sein, dass diese Marken in der Apotheke deutlich günstiger sind als in der Drogerie oder Parfümerie.



Kommen Sie bei uns vorbei und lernen Sie die neuen Produkte kennen. Wir freuen uns, Sie beraten zu dürfen! Gemeinsam mit Ihnen stellen wir Ihre Pflege-Routine zusammen und finden Ihre neue Lieblingspflege, auf die Sie nicht mehr verzichten möchten.

Es grüßt Sie herzlich!

Ihr Pharmazierat und Apotheker Daniel Frank

Ludolfinger Apotheke
Ludolfingerplatz 8
13465 Berlin

Park Apotheke
Zeltinger Platz 7
13465 Berlin



Gutschein

15% Rabatt

auf Kosmetikartikel

Apotheken Frohnau

Gültig bis zum 31.03.2022

www.apotheken-frohnau.de

IHRE SPEZIALISTEN FÜR WAXING IM BERLINER NORDEN!

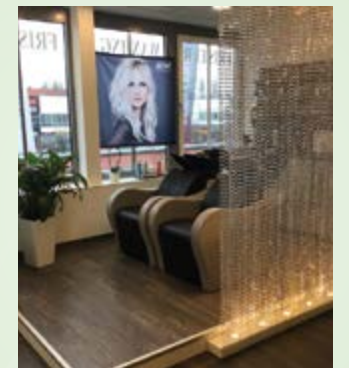
Seit inzwischen über 7 Jahren sind wir Spezialisten/Depiladoras für Waxing mit Honig-Heißwachs in der „Sandra Kirk Hair & Waxing Lounge“ (ehemals CeraWax) im Berliner Norden eine etablierte Größe.



Eine Haarentfernung mit unserem Honig-Heißwachs bietet viele Vorteile:

- Sie ist gründlich und hautschonend zugleich
- Sie ist für alle Hauttypen geeignet
- Das Haarwachstum wird verlangsamt
- Sie erhalten eine seidig glatte Haut
- Es enthält keine chemischen Zusätze

Mit der professionellen Ausbildung und langjährigen Erfahrung machen unsere drei Depiladoras Ihren Besuch bei uns in der Hair & Waxing Lounge in diskreter Atmosphäre zu einem Wohlfühl-Erlebnis.



Mit einer zusätzlichen Hand- oder Fußmaske können Sie es sich während Ihrer Waxing-Behandlung bei uns rundum gut gehen lassen.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Sandra Kirk

Sie waren schon länger als sechs Monate nicht mehr bei uns?

oder

Sie waren noch nicht bei uns?

Dann buchen Sie heute noch Ihren Termin.

Bei Ihrem Termin erhalten Sie dafür von uns ein persönliches Überraschungsgeschenk. (Gültig bis 20.04.2022)

SANDRA KIRK
HAIR & WAXING LOUNGE

Salon Nordmeile
Oranienplatz 6 – 10 (Aufgang D)
13469 Berlin

Tel.: 030 – 403 969 93

www.cera-wax.de
info@sandra-kirk.de



*Jetzt
Termin buchen!*



Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 09:00 - 19:00

Samstag: 09:00 - 15:00

Sonntag: GESCHLOSSEN

Auch in der derzeitigen Pandemiezeit bieten wir alle Waxing-Angebote an. Unsere umfangreichen Hygieneschutzmaßnahmen bieten ein sicheres Wohlfühl-Erlebnis

BESUCH AUS LEMBERG: KONTAKTAUFNAHME MIT UKRAINISCHEM KRANKENHAUS

Gäste aus der Stadt Lemberg in der Ukraine empfing die Caritas-Klinik-Dominikus Berlin-Reinickendorf Anfang November: Dr. Andriy Lohin besuchte gemeinsam mit zwei Kolleginnen als Direktor des Sheptytsky Hospitals die Dominikus-Klinik. Das Ziel des Treffens bestand im wechselseitigen Kennenlernen und dem Ausloten von Kooperations- und Unterstützungsmöglichkeiten.

Das Sheptytsky Hospital in Lemberg ist das einzige kirchliche Krankenhaus der Ukraine. Sein Leitgedanke lautet: „Barmherzigkeit ändert die Welt“. Es wird von einer gemeinnützigen Stiftung getragen und untersteht dem Erzbischöflichen Ordinariat der Ukrainischen griechisch-katholischen Kirche in Lemberg. Das Krankenhaus wurde 1903 von seinem Namensgeber Andrej Sheptytsky (1865-1944) gegründet. Sheptytsky war Erzbischof von Lemberg und Metropolit der griechisch-katholischen Kirche in der Ukraine. 1994 wurde das Krankenhaus wieder an die Kirche zurückübertragen und in der Folge einige Jahre von Vinzentinerinnen betrieben, danach von 1998-2013 direkt durch die Caritas Ukraine. Das Krankenhaus verfügt u.a. über eine palliativ-medizinische Station mit 23 Betten, eine Poliklinik mit 37 Ärzten, ein Zentrum für seelische Gesundheit, einen Bereich für aufsuchende Behandlung und Pflege („home care“) und Online-Dienste.

Die drei Vertreter des ukrainischen Krankenhauses wurden von Priorin Sr. Damiana, Chefärztin der Geriatrie, Dr. Sibylle Gebauer und Justitiar Martin Jehle empfangen. Nach einer Führung durch die Dominikus-Klinik, insbesondere durch geriatrische Bereiche, und Vorstellung diagnostischer und therapeutischer Angebote, folgte ein Gedanken- und Erfahrungsaustausch zwischen den Vertretern beider Krankenhäuser. Hierbei wurde offenbar, dass die Kollegen aus der Ukraine u.a. Interesse an der Übernahme von Qualitätsstandards aus Deutschland, wechselseitigen Hospitationen und Unterstützung im medizinisch-technisch Bereich haben. Für die Dominikus-Klinik wurde Gewinnung von Fachkräften im pflegerischen und ärztlichen Bereich als eine der Herausforderungen für die kommenden Jahre adressiert.



Chefärztin Frau Dr. Gebauer führte die Besucher fachkundig durch die Klinik. Foto: Dominikus-Klinik

Zum Abschluss dieses ersten Kennenlernens wurden den Gästen aus der Ukraine noch die Ehre zuteil, in den Konvent der Ordensschwester in unserem Schwesterheim eingeladen zu werden. In der dortigen Kapelle sprach Dr. Andriy Lohin, der neben seiner Tätigkeit als Krankenhaus-Direktor auch Priester ist, zusammen mit seinen beiden Kolleginnen ein Gebet in ukrainischer Sprache, in welches er eine Fürbitte für das Wohlergehen der verbliebenen sechs Ordensschwestern und der Dominikus-Klinik einschloss.



Priester und Krankenhaus-Direktor Dr. Lohin (Bildmitte) zusammen u.a. mit Sr. Damiana und Sr. Monika vor dem Schwesternwohnheim. Foto: Dominikus-Klinik



**Caritas-Klinik
Dominikus**
Berlin-Reinickendorf

Kurhausstr. 30 | 13467 Berlin
Telefon: 030-4092-0
www.caritas-klinik-dominikus.de



Selbstbestimmt und abgesichert ins Jahr

Bestattungsvorsorge nach Ihren individuellen Wünschen

Mit einer Bestattungsvorsorge können Sie zu Lebzeiten Ihre Wünsche für die eigene Bestattung festhalten und wichtige Fragen beantworten:

- Welche Bestattungsart stelle ich mir vor, eine Feuer- oder eine Erdbestattung?
- Wo möchte ich beigesetzt werden?
- Soll es eine Trauerfeier geben?
- Wie kann ich meine Hinterbliebenen finanziell entlasten?
- Was soll mit meinem digitalen Nachlass geschehen?

Vielen Menschen ist es eine Beruhigung, das geregelt zu haben und ihren Angehörigen auf diese Weise einen hilfreichen Leitfaden an die Hand zu geben.

Bestattungsvorsorge können Sie für sich selbst abschließen, ebenso auch für die Menschen, für deren Bestattung Sie einst Sorge tragen werden. Vor allem all diejenigen

ohne bestattungspflichtige Angehörige sollten für den Sterbefall vorsorgen.

Wir beraten Sie gern unverbindlich und vermitteln auf Wunsch entsprechende Verträge.

„Nicht jeder Mensch hat im Trauerfall das Geld zur Verfügung, um alle eigenen Wünsche oder die Wünsche der verstorbenen Person für die Bestattung und Trauerfeier direkt umzusetzen. Eine Bestattungsvorsorge und Sterbegeldversicherung können da enorm helfen.“

In meinen Augen sind sie genauso wichtig wie eine Haftpflichtversicherung, denn auf jeden und jede von uns wird dieser Fall zukommen.“

Carola Lankes

Ihre Bestattungsberaterin
Carola Lankes



Im 1. Obergeschoss
Ludolfingerplatz 8a · 13465 Berlin

Wir sind für Sie da. Rund um die Uhr. Telefon: 030 / 78 78 29 06

Grieneisen Bestattungen · Ludolfingerplatz 8a · 13465 Berlin · www.grieneisen.de



RÜCKBLICK IN DAS JAHR 2021

INFOTAFELN FÜR DIE GARTENSTADT FROHNAU

Die „Arbeitsgemeinschaft Frohnauer Vereine und Organisationen“ (ArGe Frohnau) setzte sich unter dem Motto „Unsere Plätze – lebenswert erhalten – zukunftssicher gestalten“ für die Sicherung und Aufwertung der Aufenthalts- und Nahversorgungsqualität der Frohnauer Doppelplatzanlage und die nachhaltige Organisation der Mobilität ein. Im Rahmen der „Mittendrln-Initiative“ wurde von einer Projektgruppe der ArGe Frohnau ein Konzept für Infotafeln in der Frohnauer Mitte entworfen. Ziel war es, sowohl Bewohner/innen als auch Gästen Informationen über das herausragende Ensemble der Frohnauer Doppelplatzanlage zu vermitteln und damit auch zur Steigerung der Wertschätzung und Bekanntheit der Frohnauer Mitte beizutragen.



DANKESCHÖN AN ALLE MITARBEITER:INNEN

Der Reinickendorfer Integrationsbeauftragte Oliver Rabitsch hat mit seinem Team das Projekt „WIR WOLLTEN DANKE SAGEN“ ins Leben gerufen. Mit mehreren Aktionen wurde den Mitarbeitenden der Caritas-Klinik Dominikus herzlich gedankt, für die geleistete Arbeit in der Pandemiezeit.

Seit dem 10. April 2021 ist eine Lichtergalerie im Park der Caritas-Klinik Dominikus in Hermsdorf installiert. Zudem fanden seitdem an den Wochenenden kleine Konzerte auf dem Klinikgelände statt. Den Auftakt machte das Klavierkonzert von Olav Zimmermann am Haupteingang. Darüber hinaus wurden das Personal auf allen Stationen mit Leckereien und Blumen verwöhnt. Ganz nach dem Motto: „Wir wollen einfach nur mal Danke sagen!“



UNTERWALDER
AUTOMOBILPFLEGEDIENST

Automobile begeistern uns seit 1995

SORGFALT BEI DER PFLEGE

Handwäsche und Felgenreinigung

Lack- und Politurarbeiten

Oberflächenoptimierung

Innenreinigung

ERGÄNZENDE LEISTUNGEN

Fahrzeugeinlagerungen

Fahrzeugeinzeltransporte

Felgeninstandsetzungen

Hol- und Bringservice

Oldtimerkosmetik

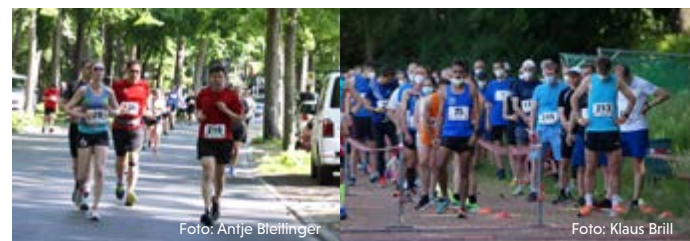
Wir sind auch Dienstleistungspartner der **Porsche Niederlassung Berlin und Potsdam** und der **Daimler AG**.

AUF KURZEM WEG ZU UNS

Düsterhauptstraße 17, 13469 Berlin
Telefon 030 4028878

automobilpflegedienst@web.de
www.automobilpflegedienst.de

Zertifizierter Partner



FROHNAULAUF 2021

Die Vorfreude, dass es endlich wieder losging mit dem Laufen im Wettkampfmodus, war groß. Dank guter Vorarbeit und der neuen Verordnung konnte am 5. Juni 2021 der erste reale Lauf im Jahr 2021 der Veranstalter vom SC Tegeler Forst – und in Berlin allgemein – stattfinden.

HELIKUM-SECURITY

Wach- und Sicherheitsdienste

IHR STARKER PARTNER FÜR SICHERHEIT IN GANZ DEUTSCHLAND

Sicherheitstechnik, Baustellenbewachung, Personenschutz, Objektschutz, Eventsicherheit

Helikum Security GmbH
Düsterhauptstraße 40
13469 Berlin

0049 (0)30 76 72 64 22
info@helikum-security.de
www.helikum-security.de

RÜCKBLICK HOSPIZ 2021

CARITAS-HOSPIZ KATHARINENHAUS BERLIN-REINICKENDORF HAT UNTERSTÜTZUNG BEKOMMEN

Am 09. Juni 2021 hat sich der **Förderverein Hospiz- und Palliativhilfe Katharinenhaus Reinickendorf e.V.** zur Unterstützung der Tätigkeit des Caritas-Hospizes Katharinenhaus Reinickendorf zu Gunsten der dort aufgenommenen Hospizgäste gegründet. Der Förderverein trägt durch seine Tätigkeit zur Freude und Lebendigkeit im Hospiz und damit zur Verbesserung der Lebensumstände der Hospizgäste bei.



GROSSES SOMMERFEST FÜR DAS CARITAS-HOSPIZ KATHARINENHAUS

Am 21. August 2021 lud der Förderverein Hospiz- und Palliativhilfe Katharinenhaus Reinickendorf e.V. zum ersten Sommerfest im Caritas-Hospiz Katharinenhaus in Reinickendorf ein. Über 100 geladene Gäste kamen bei sonnigem Wetter zum Caritas-Hospiz in Berlin-Hermsdorf.



EIN GANZ WICHTIGES WIEDERSEHEN... „DAS NIE VERGESSEN BLEIBT“

Am 02.10.21 wurde ein Wunsch mit Hilfe des Wünschewagen des ASB erfüllt werden. Frau F. war schwer krank. Wie lange sie noch leben wird, wusste niemand. Ihr Wunsch war es, nochmal ihre pflegebedürftige Mutter zuhause besuchen zu können. Mit dem Wünschewagen des ASB konnten wir ihr diesen Wunsch erfüllen.

ADVENTSSINGEN

Am 28. November 2021 fand erstmalig ein Adventssingen statt. Der Garten sowie die Innenräume wurden weihnachtlich dekoriert und ein großer Weihnachtsbaum schmückte den Innenhof des Hospizes.



SPENDENKONTO
Hospiz- und Palliativhilfe
Katharinenhaus Reinickendorf e.V.

IBAN: DE 63 8306 5408 0004 2939 75
BIC: GENODEF1SLR

Kurhausstr. 30 | 13467 Berlin
Telefon: +49 (0) 30 263 27 300

E-Mail: info@foerderverein-hospiz-reinickendorf.de
www.foerderverein-hospiz-reinickendorf.de

Vorstand: Michael Ermisch, Daniel Frank,
Olaf Schüle, Dr. med. Iris Kraus
Vereinsregister: AG Charlottenburg VR 39018 B | St.-Nr.: 27/026/30817

Sie sind noch kein Mitglied?
Jetzt Mitglied werden!





ZUM VERLIEBEN

RISTORANTE LANDHAUS AM POLOPLATZ

HERZBUBE LÄDT HERZDAME ZUM VALENTINSDINNER EIN

Woher kommt der Valentinstag?

Der Heilige Valentin lebte im 3. Jahrhundert nach Christus und vermählte Paare nach christlicher Tradition. Damit verstieß er gegen das ausdrückliche Verbot des römischen Kaisers. Weil er es sich nicht verbieten lassen wollte, seine Religion auszuüben, wurde er am 14. Februar 269 in Rom hingerichtet. Etwa 100 Jahre später wurde Valentin heilig gesprochen. Im Jahre 496 nach Christus, also 200 Jahre nach Valentins Tod, erklärte Papst Gelasius den 14. Februar zum Valentinstag. Die Europäer feiern den Valentinstag seit etwa 1950.

Liebe Gäste, überraschen Sie Ihren Partner mit einem romantischen Candlelight-Dinner am Montag, 14.02.2022:

*Jakobsmuscheln auf Feldsalat und
Mango und Chili mit Himbeer-Vinaigrette*

Zitronen-Risotto mit Großgarnelen und rosa Pfeffer

*Skrei (Winterkabeljau) auf Niedrigtemperatur
schonend gegart, Topinambur mit Ingwer und
Zitronengras-Duft*

*Weißes Schokoladenmousse an Passionsfruchtsauce
und geröstete Mandeln*

48 Euro

**Vom 18.01.22 bis 13.02.22 finden die beliebten
französischen Wochen statt.** Freuen Sie sich auf:

*Gebratene Jakobsmuscheln
mit Champagnersauce und Butterspinat*

Hummercremesuppe

*Schweinemedallions in Dijonsenfauce
mit Armagnac flambiert,*

Gemüse, Kartoffelgratin

Crème Caramel

45 Euro



**Haben Sie schon überlegt, wo Sie Ihre besonderen
Anlässe im Jahr 2022 feiern möchten?**

Die Lage ist schwierig und wir wissen alle nicht,
inwieweit unser tägliches Leben weiterhin
eingeschränkt sein wird. Nichtsdestotrotz
nehmen wir sehr gerne Ihre Reservierungen
jeglicher Art für das laufende Jahr entgegen.

Ihr Attilio Maresca



RISTORANTE LANDHAUS AM POLOPLATZ - Am Poloplatz 9 | 13465 Berlin
Fon: 401.90.35 | www.landhausampoloplatz.de/Aktionen
Speisen-Außer-Haus-Verkauf während Restaurant-Schließung:
Dienstag-Freitag 16.00 – 23.00 Uhr | Sonnabend und Sonntag 12.00 bis 23.00 Uhr

Die perfekte Geschenkidee: der **Ristorante Gutschein**
Hotelzimmer mit Blick zum Poloplatz (DZ 85 €/ EZ 60 €)



KREUZWORTRÄTSEL

eine Sieges- trophäe	ein Konti- nent	↙	scharfe Biegung	↘	Gott um Hilfe anflehen	lerchen- ähnlicher Sing- vogel	Kimono- gürtel	Haus- durch- suchung	↙	↘	nach Art von (franz., 2 Worte)	↙	Vorname Zolas † 1902	Nerven- zelle	wenig be- sitzend, bedürftig	über- irdisches Wesen	↘
↳	↘			7		↘	↘				Fürsten- tum am Mittel- meer	▶		↘	↘	8	
Süßig- keit			Molkerei- erzeugnis		Insel der Balearen	▶			5		Vorn. des Ex-Ten- nisprofis Agassi		vorher, vor allem anderen	▶	4		
↳			↘				3	ab- schlie- ßend		Sammel- buch	↘					Land- wirt- schaft betriff.	
↳			2		Riesen- nadel- baum		Wein- reife	▶					Stelle des Ent- decken		Ausruf der Über- raschung	▶	9
heftiger Sturm		Auspuff- ausstoß		Kopf- füßer	▶					Goethes Jugend- liebe (Nachn.)		Ergebnis	▶				
Kinder- theater- puppe	▶	↘			10		leicht feucht		eine Misch- farbe	▶					gego- renes Milch- produkt		
↳				Verpa- ckungs- gewicht	↘	ein- faches Fuhr- werk	▶			11	franz. Welt- geist- licher		Kfz. - Abgas- entgif- ter (Kzw.)	▶			
Rad- mittel- stück	Vorname der Basinger		lockeres, netz- artiges Gewebe	▶					US-TV- Sender (Abk.)	↘	Greif- vogel	▶				Träger der Erb- anlage	
tropische Nutz- pflanze	▶					deutsche Vorsilbe		kleine Musiker- gruppe	▶				6	Kfz.-Z.: Elbe- Elster- Kreis		chem. Zeichen: Tantal	
↳			dt. Schau- spielerin (Katja)	▶		↘	1				seitliche Aus- dehnung	▶					
so weit, so lange		Krach, Radau machen	▶							altge- dienter Soldat	▶						
W-3																	

DIE FEINSTE ART DER STÄRKENMESSUNG.

Wir messen Ihr Auge auf die 1/100 Dioptrien genau
und ermöglichen so bestmöglichen Sehkomfort.
Mit der DNEye Pro Technologie von **RODENSTOCK**.

**VEREINBAREN SIE
JETZT IHREN TERMIN!**

sichtwechsel[®]
www.sichtwechsel-berlin.de

Frohnau
Zeltlinger Platz 9
13465 Berlin
T 030.401 03 567

Prenzlauer Berg
Sredzkistr. 23
10435 Berlin
T 030.25 74 29 49

AMIS-METHODE MACHT ES MÖGLICH

Dr. Andreas Pappas operiert beide Hüften in einer Sitzung

Der AMIS-Spezialist Dr. Andreas Pappas hat mittlerweile über 500 Patienten erfolgreich mit dieser besonderen Methode operiert, seit der Etablierung in der Caritas-Klinik Dominikus im Juli 2019, ohne postoperative Infektion.

Eine Bekanntheit der AMIS-Expertise sei über Berlin hinaus erreicht worden, sagt Dr. Pappas: „Ein gutes Beispiel ist unsere derzeitige Patientin aus Bismark, die sich aufgrund von Empfehlungen zufriedener Patienten für die Berliner Caritas-Klinik entschieden hat.“ **Erstmals in der Geschichte der Caritas-Klinik Dominikus ließ sie sich Ende November in nur einer Sitzung einen beidseitigen Hüftprothesen-Ersatz implantieren.** „Sie hat mir erzählt, dass sie drei andere Kliniken kontaktierte, bevor sie sich für uns entschieden hat“, berichtet Dr. Pappas. Bereits am ersten postoperativen Tag war die Patientin mobil und konnte sechs Tage später in die Reha entlassen werden.



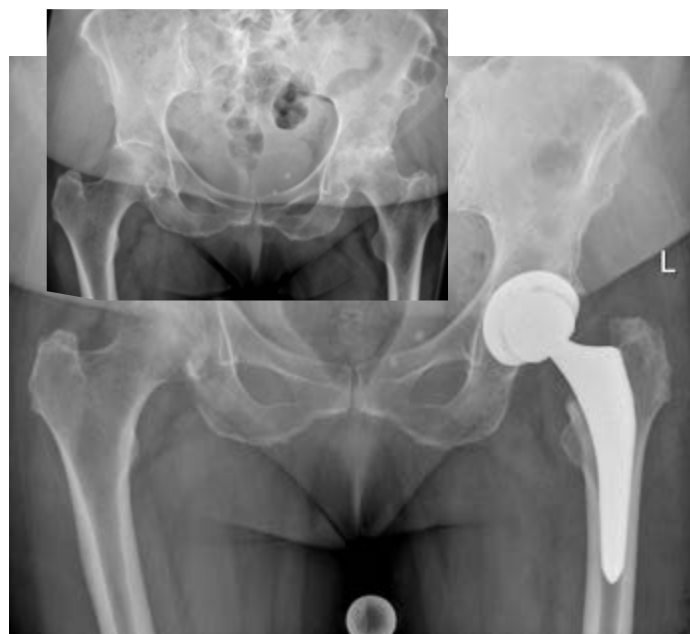
Das besondere an der AMIS-Methode: „Anterior Minimally Invasive Surgery“ beschreibt den einzig wahren optimal muskelschonenden Zugangsweg zum Gelenk, der über das Huetter-Intervall zwischen dem M. tensor fasciae latae und dem M. rectus femoris genutzt wird. Im Gegensatz zu den meisten gängigen Verfahren werden hierbei nicht die Sehnen durchtrennt. Stattdessen werden sie bei einem minimal-invasiven Eingriff von vorne auseinander geschoben, um an das Hüftgelenk zu gelangen und das künstliche Gelenk einzusetzen. Dadurch kommt es zu weniger Blutverlust und weniger Schmerzen. Der Patient kann bereits am gleichen Tag das Bein wieder voll belasten. Statt aufgrund eines langen Heilungsprozesses mehrere Wochen eingeschränkt zu sein, kann der Patient schnell wieder schmerzfrei sein Leben genießen.

„Die AMIS-Methode zum Ersatz des abgenutzten, schmerzhaften Hüftgelenkes ist aus meiner Erfahrung den übrigen herkömmlichen Operationsmethoden deutlich überlegen und bringt eine Vielzahl von Vorteilen und Verbesserungen für die betroffenen Patienten“, so Dr. Pappas. „Die Patienten dürfen schon am Tag der Hüftoperation aufstehen und auf der Seite liegen, weil das Luxationsrisiko sehr gering ist. Körperpflege und Essen ist bereits am ersten Tag nach der OP außerhalb des Bettes im Badezimmer beziehungsweise Sitzen am Tisch erlaubt. Sie sind viel schneller wieder mobil und können das Krankenhaus nach wenigen Tagen verlassen im Sinne einer Fast-Track-Behandlung.“ Auch das häufig zu beobachtende Phänomen eines schlechten Gangbildes oder Hinkens wird laut AMIS-Experte vermieden, zudem alle bekannten Risiken, vor allem das Infektionsrisiko, einer Hüftprothesenoperation deutlich minimiert. Dadurch sei es in der Regel schneller möglich, sämtliche berufliche Tätigkeiten wieder im vollen Umfang aufzunehmen und wieder Sport zu treiben.

Das Ziel von Dr. Pappas und seinem Team: „Wir wollen auf diesem Gebiet zu den Führenden gehören, innovativ tätig sein und den Qualitätsmaßstab vorgeben.“



CG



Oben: Vor der Operation. Unten: Nach der Operation

MEDIZINISCHE INFOABENDE

Hüft-Endoprothese nach AMIS-Methode
Mittwoch 23. Februar 2022 | 17:00 Uhr

Weitere:

Mi 02. März	Thema Knieendoprothetik
Mi 11. Mai	Thema Impingement-Syndrom Schulter
Mi 18. Mai	Thema AMIS Minimalinvasive Hüft-OP
Mi 15. Juni	Thema Knieendoprothetik
Mi 29. Juni	AMIS Minimalinvasive Hüft-OP
Mi 21. Sep.	Impingement-Syndrom Schulter
Mi 5. Okt.	AMIS Minimalinvasive Hüft-OP
Mi 19. Okt.	Knieendoprothetik

Teilnehmerzahl begrenzt.
Anmeldung erforderlich unter
Tel.: 030 4092 521

Wer geimpft oder genesen ist, muss keinen tagesaktuellen negativen Corona-Test vorlegen. (Ein Schnelltest kann auch vor Ort durchgeführt werden).

Dr. Andreas Pappas
Chefarzt
Orthopädie und Unfallchirurgie
Caritas-Klinik Dominikus,
Kurhausstr. 30, 13467 Berlin
www.caritas-klinik-dominikus.de



**Nur Menschlichkeit ermöglicht
wirklich gute Medizin.**

Die Abteilungen der Caritas-Klinik Dominikus Berlin-Reinickendorf

Rettungsstelle Telefon: 030-4092-390	Allgemein- und Viszeralchirurgie/Proktologie Telefon: 030-4092-527	Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin Telefon: 030-4092-535
Orthopädie und Unfallchirurgie Alterstraumatologisches Zentrum Telefon: 030-4092-521	Innere Medizin mit Zentraler Endoskopie und Funktionsdiagnostik Telefon: 030-4092-516	Radiologie Telefon: 030-4092-341
Sportmedizin Telefon: 030-4092-521	Palliativmedizin Telefon: 030-4092-516	Geriatric und Tagesklinik Alterstraumatologisches Zentrum Telefon: 030-4092-361

Kurhausstr. 30 | 13467 Berlin | Telefon: 030-4092-0 | www.caritas-klinik-dominikus.de
125 – Haltestelle Dominikus-Krankenhaus 220 / 326 – Haltestelle Loerkesteig

Wir sind
für Sie da!

TENNISELLENBOGEN

Behandlung in der privatärztlichen Praxis Orthopädie Frohnau

Der Tennisarm oder Tennisellenbogen (Epicondylitis humeri radialis) ist ein schmerzhafter Reizzustand des Ellenbogens. Betroffen sind die Sehnenansätze der Streckermuskeln des Unterarmes, die ihren Ursprung oberhalb des Ellenbogengelenkes an der äußeren Seite des Oberarmknochens (Humerus) haben. Der Tennisarm gehört somit ebenso wie der Golferarm zu den Ansatzendinopathien (Sehnenansatzerkrankungen).

Die Sehnenansätze bekommen aufgrund von Überreizungen kleinste Mikrorisse, die zu einer Entzündung führen können. Bei längerer Dauer kann es zu Verkalkungen kommen. Dies führt zu starken Ellenbogenschmerzen. Tennisspieler, die mindestens 3 Stunden pro Woche spielen, haben ein erhöhtes Risiko, an dieser schmerzhaften Epikondylitis zu erkranken. Allerdings ist das Auftreten des Tennisellenbogens nicht auf die namensgebende Sportart begrenzt. Auch andere Sportarten oder körperliche Arbeiten mit regelmäßiger Überlastung der Muskulatur im Bereich des Ellenbogens können einen Tennisellenbogen verursachen (intensives Heimwerken wie z.B. Wände streichen oder stundenlanges Arbeiten am Computer).



Wer an einem Tennisarm leidet, verspürt starke Schmerzen im Bereich des Ellenbogens, die bis in die Hand ausstrahlen können. Meist ist der Sehnenansatz des betroffenen Muskels an der Außenseite des Oberarmknochens druckschmerzhaft. Der Schmerz kann durch Beanspruchung des entsprechenden Muskels ausgelöst oder verstärkt werden. Zusätzlich ist ein Kraftverlust der betroffenen Hand möglich. Dieses kann soweit führen, dass ein starker Faustschluss, das Halten einer Teekanne oder eines Aktenordners und das kraftvolle Zugreifen oder Händeschütteln nicht mehr möglich sind.

Bei der Behandlung des Tennisellenbogens steht die Schmerztherapie im Vordergrund. Schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente lindern die Schmerzen und bremsen die Entzündungsvorgänge.

Auch eine Spritze (Injektion) mit einer Kombination aus einem leichten Betäubungsmittel und einem künstlichen Kortison führt zu einer

schnellen Schmerzreduktion. Dieses sollte jedoch nicht zu oft durchgeführt werden, da es dadurch auch vereinzelt zu Sehnenrupturen führen kann.

Eine Stoßwellentherapie kann wiederkehrende Schmerzen am Ellenbogen lindern. Hierbei wird ein mögliches Kalkdepot mit akustischen Wellen beschossen. Die dadurch geförderten biologischen Heilungsprozesse können die Kalkeinlagerungen auflösen.

Auch durch Akupunktur und Magnetfeldtherapie kann es zu einer deutlichen Linderung der Beschwerden kommen.

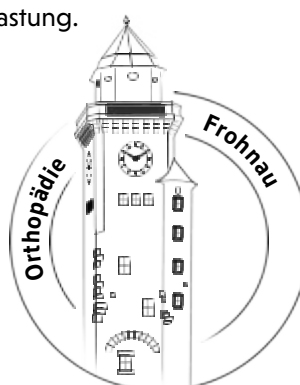
Der Tennisellenbogen führt zudem häufig zu Schonhaltungen und Ausweichbewegungen in der Schulter und im Handgelenk. Diese gilt es durch Physiotherapie (zum Beispiel Querfraktion der Sehne und in Kombination mit Ultraschall) und Eigentherapie zu korrigieren und zu verbessern, um langfristige Folgeschäden zu vermeiden. Unterstützend wirken kinesio-logische Tapes. Empfehlenswert ist auch der Gebrauch einer Orthese oder Bandage bei Belastung.

Bei Fehlschlägen der konservativen Therapie gibt es die Möglichkeit einer Operation.

Bei Fragen zu den Möglichkeiten der Therapie von Ellenbogenschmerzen in unserer Privatorthopädischen Praxis Frohnau wenden Sie sich bitte gerne an uns.

Kommen Sie nicht zu spät mit Ihren Beschwerden!

Ihr Team der Privatärztlichen Praxis
Orthopädie Frohnau



Fotos: Orthopädie Frohnau

ÄRZTEVERZEICHNIS



1. ZAHNMEDIZIN AM MAXIMILIANKORSO
Dr. Katharina Raca-Waßmann & Kollegen
Maximiliankorso 3 • 13465 Berlin
Tel. 030 - 4015006

2. Radiologie Frohnau / Dr. med. Volker Hoffmann
Facharzt für Diagnostische Radiologie
Zeltlinger Platz 10 • 13465 Berlin
Tel. 030 - 40607980 • www.radiologie-frohnau.de

3. Zahnbewegung . Berlin / Andreas Freimüller
Fachzahnarzt für Kieferorthopädie
Wiltinger Straße 11A • 13465 Berlin
Tel. 030 - 40105937 • www.zahnbewegung.berlin

4. Privatzahnärztliche Praxis Georg Scherpf
Georg Scherpf
Fürstendamm 66 • 13465 Berlin
Tel. 030 - 4013070 • scherpf@scherpf.de

5. Praxis für ästhetische Zahnheilkunde
Dr. med.dent. Carola Flentje und Team
Fürstendamm 1A • 13465 Berlin
Tel. 030 - 61082111-0 • www.dr-flentje.de

6. Privatzahnärztliche Praxis - Orthopädie Frohnau
Dr. med. Michèle Farke, Dr. med. Claudio Freimark
Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie
Maximiliankorso 4 • 13465 Berlin
Tel. 030 - 43 60 6000 • www.orthopädie-frohnau.com

7. HNO-Privatpraxis
Dr. med. Kai Müller
Plastische u. Ästhetische Operationen, Allergologie
Zeltlinger Straße 29 • 13465 Berlin
Tel. 030 - 60 92 19 19 • www.hno-arzt-mueller.de

8. Kurbad Frohnau
Sigismundkorso 68-70 • 13465 Berlin
Tel.: 030/401 07 134 • www.kurbad-frohnau.de

5. Kardiologische Privatpraxis
Dr. med. Furundzija-Cabraja
Welfenallee 6 • 13465 Berlin
Tel. 030 - 2392-8888 • www.kardiologie-frohnau.de

Park Apotheke

Ludolfinger Apotheke

IHRE GESUNDHEIT IST BEI UNS IN GUTEN HÄNDEN!

- fachkundige Beratung
- exklusives Sortiment
- breites Sortiment
- eigener Lieferservice

PARK APOTHEKE

Tel: 030 | 401 10 58

Zeltlinger Platz 7

13465 Berlin

LUDOLFINGER APOTHEKE

Tel: 030 | 401 10 33

Ludolfingerplatz 8

13465 Berlin

Bleiben Sie gesund!

Ihr Apotheker *Danise Frank*

»Du kannst Kreativität
nicht aufbrauchen.
Je mehr du sie nutzt,
desto mehr hast du von ihr.«
- Maya Angelou

KINDERBUCHTIPP:

LOTTA ENTDECKT DIE WELT am Wasser

Lotta staunt, denn am Wasser gibt es so viel zu entdecken: kleine Entenküken, Frösche und viele andere Tiere. Der Bach plätschert lustig, aber das Wasser ist noch kalt - brrr! Diese erste Vorlesegeschichte lädt Kinder ab 18 Monaten ein, Lotta auf ihrem Spaziergang am Bach zu begleiten. Die Kombination aus Foto und Illustration bringt diese spannende Welt ins Kinderzimmer und schafft ein ganz besonderes Bilderbuch-Erlebnis für Groß und Klein.

Lotta, Mama und Hund Zottel machen einen Spaziergang am Bach entlang. Sie haben Lottas Boot dabei und ein Picknick eingepackt. Oh, da schwimmt eine Entenmutter mit ihren Küken vorbei - sind die niedlich! Lotta entdeckt viele Tiere: sie hört Frösche quaken, sieht Sumpfbiber, Libellen und sogar Störche. Am Bach zu spielen macht Riesenspaß: Lotta balanciert über eine Brücke, baut mit Mama einen Damm aus Ästen und darf sogar barfuß im Bach planschen. Brrr- ist das Wasser kalt! Diese erste Vorlesegeschichte nimmt Groß und Klein mit auf einen abwechslungsreichen Ausflug. Die Kombination aus Fotos und fröhlich bunten Illustrationen schafft ein ganz besonderes Bilderbuch-Erlebnis. Zahlreiche kleine Bildchen, die sich in den Fotos verstecken, wecken den Entdeckergeist und bieten viele Gesprächsanlässe. Das macht Lust darauf, die Natur zu entdecken - im Buch wie im echten Leben.

Sandra Grimm wurde 1974 in Norddeutschland geboren. Nach der Schule hat der Wind sie ein Jahr mit sich nach Frankreich gezogen. Danach hat sie sich in verschiedene deutsche Städte wehen lassen, um Diplompädagogin zu werden und in einem Kinderbuchverlag zu arbeiten. Inzwischen hat der Wind sie zurück in den Norden geholt, wo sie in ihrem Büro im Dachgeschoss arbeitet. Das ländliche Leben umgibt sie mit niedlichen Tieren, skurrilen Nachbarn, putzigen Familien, mancherlei Fahrzeugen, kuriosen Bekannten und quicklebendigen Söhnen. So hat sie tausendundeine Anregungen für neue Geschichten und Reime. Über zweihundert kleine und große Bücher hat sie schon veröffentlicht, die sich in ihrem Dachgeschoss in den Regalen drängeln. Und ein weiteres Regal wartet bereits auf neue Abenteuer für neugierige Leser ...



Autorin: Sandra Grimm

Altersempfehlung: 2 - 3 Jahre

16 Seiten, mit farbigen Abbildungen,
Maße: 18,9 x 18,9 cm, Pappband

Illustration: Senner, Katja

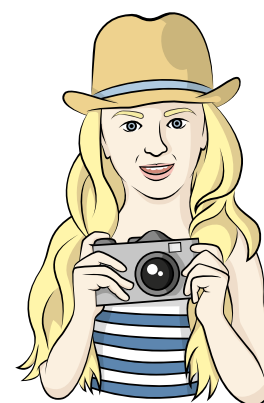
Verlag: Ravensburger Verlag

ISBN-10: 3473417408

ISBN-13: 9783473417407

Erscheinungsdatum: 01.01.2022

Entdecke mit Lotta die Natur,
im Buch wie im echten Leben!

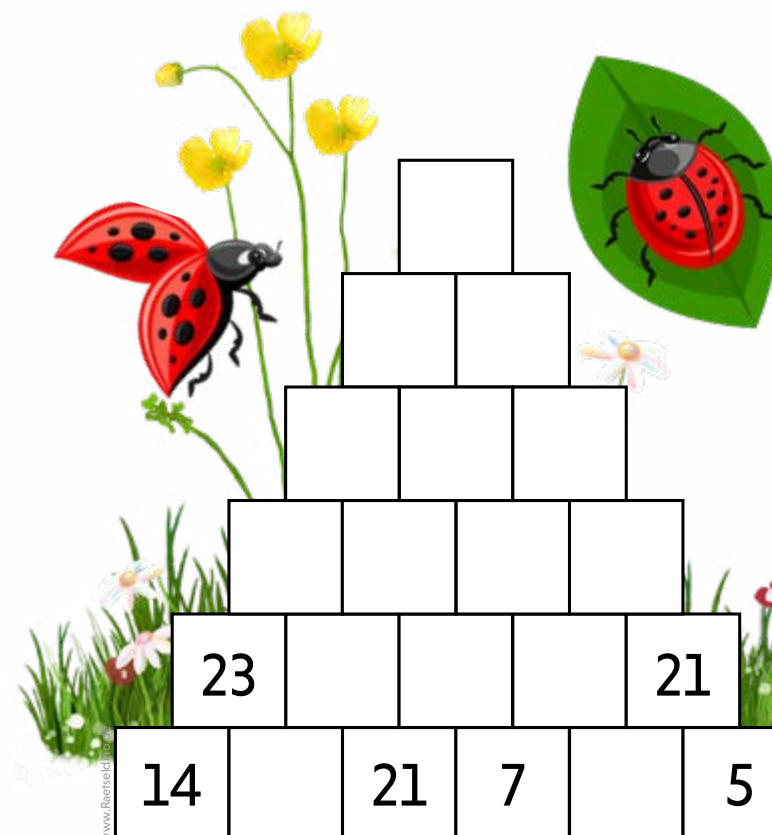
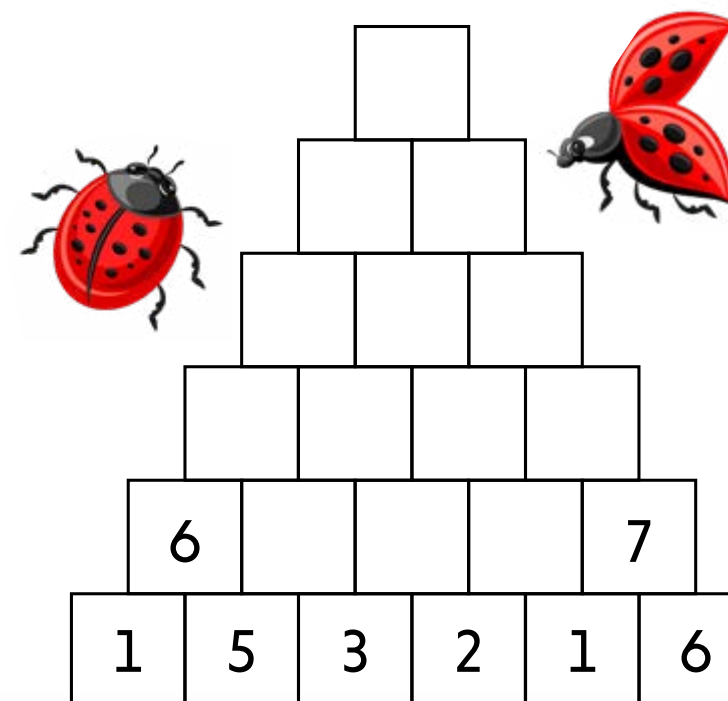


CHARLOTTE'S RÄTSELSPASS

Rechenpyramide

Bei diesem Rechenrätsel musst du die beiden benachbarten Felder addieren (plus) und das Ergebnis

in das darüber liegende Feld eintragen, bis du ganz oben angekommen bist.



Gut Sehen macht froh!

mit Brille & Contactlinse
schaffen wir die Voraussetzung

^(bis 18 Jahren)
für alle Kinder bieten wir das
Kinder-Sorglos-Paket:

regelmäßige kostenfreie check up's
riesige Auswahl an Kinderbrillen
Brillenglas-/ Contactlinsen-Versicherung

Opticus
Contactlinsen & Brillen

Welfenallee 3-7, Berlin-Frohnau, T:401 042 83

www.opticus-gbr.de

SITTENWIDRIGE UND GESETZESWIDRIGE TESTAMENTE

Von Rechtsanwalt Stephan J. Bultmann

Die Testierfreiheit ist als Berechtigung des Erblassers, über sein Vermögen zu disponieren, verfassungsrechtlich durch die Eigentumsfreiheit (Art. 14 Abs. 1 GG) geschützt. Dies schließt auch die Gestaltungsmacht ein, Rechtsfolgen anzuordnen, die von der gesetzlichen Erbfolge abweichen (s. BVerfGE 112, 332, 348 f.; Stern/Becker, Grundrechte-Kommentar, 2. Aufl. 2016, Art. 14 Rn. 110). Die Fähigkeit, ein Testament aufzusetzen, besitzt bereits der Minderjährige, der das 16. Lebensjahr vollendet hat, ohne dass es der Zustimmung des gesetzlichen Vertreters dazu bedarf (§ 2229 BGB).

Eine Grenze der Testierfreiheit besteht in der Sittenwidrigkeit, die gemäß § 138 Abs. 1 BGB zur Unwirksamkeit des Testaments führt, weil diese Vorschrift auch im Erbrecht gilt. Sie belässt dem Testierenden jedoch einen weiten Gestaltungsspielraum. Die Grenze der Sittenwidrigkeit ist nach einer Faustformel, die bereits das Reichsgericht in der Weimarer Republik geprägt hat, dann überschritten, wenn eine Handlungsweise den in den guten Sitten sich ausprägenden Auffassungen und „dem Anstandsgefühl aller billig und gerecht Denkenden“ widerspricht (RGZ 80, 221). Die Bundesgerichte (BGH, BAG) haben diese Rechtsprechung rezipiert.

So verstößt eine willkürliche Differenzierung des Erblassers unter seinen Kindern nach Abstammung oder Geschlecht nicht gegen das Diskriminierungsverbot (Art. 3 GG), wenn er damit von der Testierfreiheit gedeckte Ziele verfolgt, z.B. in Bezug auf die Regelung seiner Vermögensverhältnisse (s. Frieser u.a./Krause, Hdb FA ErbR, 7. Aufl. 2019, Kap. 2 Rn. 413). Auch eine erbrechtliche Regelung in einem so genannten Behindertentestament, die dem behinderten Kind zu seinen Lebzeiten zusätzlich zu den Leistungen der Sozialhilfe laufende Einnahmen verschafft, den Nachlass aber den Zugriff des Trägers der Sozialhilfe entzieht, verstößt nach derzeitiger Rechtsprechung wohl nicht gegen § 138 BGB (s. BGHZ 123, 368; OVG Bautzen, NJW 1997, 2898). Allerdings ist zu berücksichtigen, dass z.B. Grundstücksübertragungen, die allein zu dem Zweck vorgenommen werden, den berechtigten Zugriff des Trägers der Sozialhilfe auf diese Vermögenswerte zu vereiteln, instanzgerichtlich mehrfach für sittenwidrig erachtet worden sind (s. OVG Münster, NJW 1997, 2901; VG Gießen, DNotZ 2001, 784 m. Anm. J. Mayer). Auch dürften heute Zuwendungen an die Geliebte nicht (mehr) dem Makel der Sittenwidrigkeit unterliegen.

Dagegen ist Nichtigkeit eines Testaments gemäß § 138 BGB die Rechtsfolge, wenn der Erblasser einen nicht zu billigen Druck auf die Entschließungsfreiheit des Bedachten ausübt, indem er z.B. die Erbinsetzung von einer Konversion oder von der Priesterweihe abhängig macht oder wenn der Erblasser einen zu missbilligenden Einfluss auf die Entschließungsfreiheit des Begünstigten beim Eheschluss ausübt (s. Frieser u.a./Krause, a.a.O., Rn. 415 m.w.N.). Auch hat das OLG Hamm (ZEV 2017, 163 m. Anm. Everts) die Sittenwidrigkeit einer Regelung festgestellt, die Erbverzicht und Abfindung kombinierte. In diesem Fall hatte ein 18-jähriger Zahnarztsohn gegenüber seinem Vater, dessen Reinvermögen bei 2 Mio. € lag, auf sein gesetzliches Erbrecht gegen

Überlassung eines Sportwagens im Wert von 100.000 € verzichtet, wobei er noch die Bedingung erfüllen musste, dass 25. Lebensjahr zu vollenden und nach zeitlichen Vorgaben bestimmte Prüfungen mit Bestnoten zu bestehen. Hier war das Missverhältnis zwischen Reinvermögen und Zuwendung wohl doch zu krass.

Gegen ein gesetzliches Verbot (§ 134 BGB i.V.m. § 14 HeimG) verstößt ein Testament mit der sich daraus ergebenden Nichtigkeitsfolge, durch welches sich ein Heimbetreiber von einem Heimbewohner oder Bewerber um einen Heimplatz Geld- oder geldwerte Leistungen über das vereinbarte Entgelt hinaus versprechen oder gewähren lässt; ausgenommen sind kleine Aufmerksamkeiten. Diese Regelung erfasst auch Kleinstheime, nicht jedoch die Betreuung in der Familie oder Pflege in der eigenen Wohnung (s. BayObLG, NJW-RR 1998, 2964; OLG Düsseldorf, NJW 2001, 2338).

RA Stephan J. Bultmann,

Fachanwalt für Bank- und Kapitalmarktrecht,
Partner der Anwalts- und Steuerkanzlei
BPS Bultmann Partnerschaft,
Oranienburger Chaussee 62, 13465 Berlin,
Tel. 030/7677520-10, E-Mail: s.bultmann@bps-recht.de
www.bps-recht.de

BULTMANN PARTNERSCHAFT



B ■ Rechtsanwalt
P ■ Fachanwalt
S ■ Steuerberater

RA STEPHAN J. BULTMANN
Fachanwalt für Bank- und Kapitalmarktrecht

- Bank- und Kapitalmarktrecht
- Immobilienrecht
- Forstwirtschaftsrecht
- Genossenschaftsrecht
- Arbeitsrecht

WP/StB DIETMAR HÖLSCHER
Wirtschaftsprüfer und Steuerberater

- Umstrukturierung von Unternehmen
- Nachfolge- und Erbschaftsteuerberatung
- Rechtsbehelfe bei Finanzbehörden
- Erstellung von Jahresabschlüssen
- Steuererklärungen
- Jahresabschlussprüfungen

Oranienburger Chaussee 62, 13465 Berlin
Tel: 030 - 7677520-10 / E-Mail: s.bultmann@bps-recht.de
www.bps-recht.de



WILDLACHSTATAR mit Honig-Senf Salatsauce

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Pack. geräuchertes Wildlachsfilet
- 3 Stiele Dill
- 1 reife Avocado
- 80 g geröstete und gesalzene Pistazien (in der Schale)
- 1 EL Limettensaft
- Zum Dorfkrug Honig-Senf Salatsauce
- Alufolie

Quelle: Foto & Rezept: Zum Dorfkrug in Neu Wulmstorf

Zubereitung:

Für das Tatar die 80 g Pistazien abwägen, aus der Schale lösen und anschließend grob hacken.

Den Lachs in kleine Würfel schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und die dickeren Stiele entfernen. Den restlichen Dill fein schneiden.

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, klein würfeln und mit Limettensaft vermengen. Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Alufolie zu einem kleinen Vorspeisenring formen und auf einem Teller stellen. Mit der fertigen Tatarmasse füllen und dabei leicht andrücken. Abschließend den Alu-Ring entfernen und mit Dillfähnchen garnieren.

VERANSTALTUNGSKALENDER

**Kulturhaus
CENTRE BAGATELLE**

**VERNISSAGE:
JANN HOLSTEIN - WAS BLEIBT**
27. Januar 2022 | 19:30 Uhr



Seine einzigartige Maltechnik besteht im Schütteln von Öl- und Wasserfarben, die durch ihr Zusammenspiel auf der Leinwand einen organisch geformten, strukturierten Hintergrund erzeugen.

Foto: ©Dietrich Brüggemann

Ausstellung vom 28.1. bis 20.4.2022

Kulturverein Centre Bagatelle,
Zeltlinger Str. 6, 13465 Berlin

**MEDIZINISCHEN
INFORMATIONENABENDE**

**Caritas-Klinik
Dominikus
Berlin-Reinickendorf**

Mi 1. März	Stürze verhindern - Leben verlängern	(Dr. Gebauer)
Mi 16. März	Dickdarmkrebs	(Dr. med. Daniel Patzak)
Mi 3. Mai	Delir-Wirrwarr im Kopf – akute Verwirrung im Alter	(Frau Köpstein)
Mi 4. Mai	Hernie	(Dr. med. Daniel Patzak)
Mi 14. Sep.	Proktologie	(Dr. med. Daniel Patzak)

Teilnehmerzahl begrenzt.
Anmeldung erforderlich unter Tel.: 030 4092 521.

Wer geimpft oder genesen ist, muss keinen tagesaktuellen negativen Corona-Test vorlegen. (Ein Schnelltest kann auch vor Ort durchgeführt werden).

Caritas-Klinik Dominikus, Kurhausstr. 30, 13467 Berlin
www.caritas-klinik-dominikus.de

Änderungen durch die Veranstalter vorbehalten.

»Tätigkeit ist der wahre Genuss des Lebens, ja das Leben selbst.«
– Friedrich von Schlegel



DAS ZENTRUM DER GARTENSTADT FROHNAU

- **1. DECKER OPTIC**
Ludolfingerplatz 9 • 13465 Berlin
Telefon: 030 - 401 28 30
- **2. GRIENEISEN BESTATTUNGEN**
Ludolfingerplatz 8a • 13465 Berlin
Telefon: 030 - 78 78 29 06
- **3. LUDOLFINGER APOTHEKE**
Ludolfingerplatz 8 • 13465 Berlin
Telefon: 030 - 401 10 33
- **4. OPTICUS**
Welfenallee 3 – 7 • 13465 Berlin
Telefon: 030 - 40 10 42 83
- **5. ORTHOPÄDIE FROHNAU**
Dr. med. Michèle Farke. Dr. med. Claudio Freimark
Maximiliankorso 4 • 13465 Berlin
Tel. 030 - 43 60 6000
- **6. ALLIANZ HAUPTVERTRETUNG**
Sebastian Stegemann
Welfenallee 3 – 7 • 13465 Berlin
Telefon: 030 - 49 19 400
- **7. LARS CORDES HAIRDESIGN**
Zeltinger Platz 2 • 13465 Berlin
Telefon: 030 - 40 10 40 06
- **8. SICHTWECHSEL**
Zeltinger Platz 9 • 13465 Berlin
Telefon: 030 - 40 10 35 67
- **9. PARK APOTHEKE**
Zeltinger Platz 7 • 13465 Berlin
Telefon: 030 - 401 10 58
- **10. KADUR SECURITY**
Olwenstraße 38 • 13465 Berlin
Tel: 030 - 97882437



GUTE FREUNDE UNSERER KUNDEN!

Eine Präsenz in den Magazinen
erleben & genießen
erhalten Sie schon
ab 127,05 € zzgl. USt.

Wir sind anders als andere Printmedien.

Wir bieten u.a. Marketingkonzepte und
operatives Projektmanagement an.

Frohnau | Glienicke | Hermsdorf | Hohen Neuendorf

FREUNDESGUT Verlag & Marketing GmbH

Schönfließer Str. 10 | 16540 Hohen Neuendorf

Tel: 030 - 43 60 67 75 & 03303 - 540 10 57

E-Mail: info@freundesgut.de | www.freundesgut.de

HERAUSGEBER

Freundesgut Verlag & Marketing GmbH
Sitz des Unternehmens: Berlin
Amtsgericht Charlottenburg HRB 163452 B
CEO: Lars Cordes | DCEO: Michael Ermisch



POSTANSCHRIFT

Schönfließer Straße 10 | 16540 Hohen Neuendorf

Tel.: 030 - 43 60 47 75 | Tel.: 03303 - 540 10 57

info@freundesgut.de | www.freundesgut.de

REDAKTION

V.i.S.d.P. Michael Ermisch

Soweit nicht anders gekennzeichnet, liegt das Copyright der redaktionellen Fotos bei Freundesgut. Eine Verwendung der Aufnahmen durch Dritte ist nicht gestattet.

MEDIENDESIGN

Katharina Heinkow, Freundesgut Verlag & Marketing GmbH

ANZEIGENBERATUNG

Freundesgut Verlag & Marketing GmbH,
Tel.: 030 - 43 60 47 75 | Tel.: 03303 - 540 10 57
info@freundesgut.de

AUFLAGE

9.000 Exemplare

VERTEILUNG

ZustellService Scheffler,
Wiesenstraße 3, 16567 Mühlenbeck

Die Magazine *erleben & genießen* werden kostenlos in die Haushalte von Frohnau verteilt.



- **ALLIANZ HAUPTVERTRETUNG**
Welfenallee 3 – 7
13465 Berlin - Frohnau
- **DECKER OPTIC**
Ludolfingerplatz 9
13465 Berlin - Frohnau
- **PARK APOTHEKE**
Zeltinger Platz 7
13465 Berlin-Frohnau
- **LARS CORDES HAIRDESIGN**
Zeltinger Platz 2
13465 Berlin - Frohnau
- **LUDOLFINGER APOTHEKE**
Ludolfingerplatz 8
13465 Berlin - Frohnau
- **OPTICUS**
Welfenallee 3 – 7
13465 Berlin - Frohnau
- **SICHTWECHSEL**
Zeltinger Platz 9
13465 Berlin - Frohnau
- **RISTORANTE LANDHAUS AM POLOPLATZ**
Am Poloplatz 9
13465 Berlin - Frohnau
- **SCHREIBWAREN DETTKE**
Zeltinger Platz 9
13465 Berlin - Frohnau
- **TASTE it LOUNGE**
Hauptstraße 65
16548 Glienicke/Nordbahn

DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT IM MÄRZ 2022



INNENAUSBAU Daniela Jahr

MALERMEISTERBETRIEB



*Ihre Zufriedenheit ist
unser Qualitätsversprechen*

- **Sämtliche Malerarbeiten**
- **Trockenbau**
- **Fußböden wie Vinylboden, Laminat und Parkett**
- **Diverse Fliesen- und Tischlerarbeiten**

Innenausbau Daniela Jahr

Stieleichenstraße 32 • 16567 Schönfließ

Telefon: 033056 - 98 92 15

Mobil: 0179 - 747 90 80

E-Mail: innenausbau@daniela-jahr.de

Web: www.daniela-jahr.de

Privatärztliche Praxis

Orthopädie Frohnau

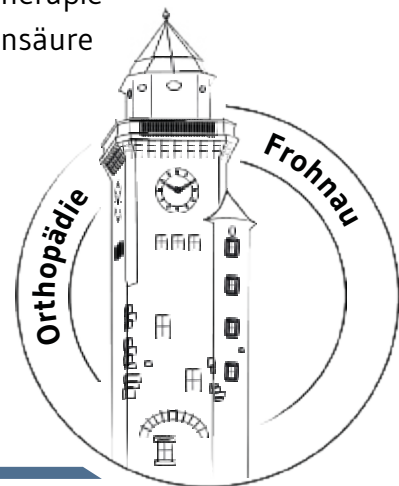
Dr. med. Michèle Farke

Dr. med. Claudio Freimark

Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie

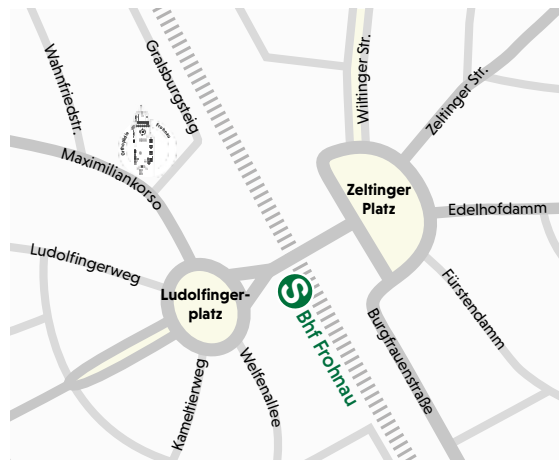


- Orthopädischer Gesundheits-Check Up
- Dynamische Tiefenwellentherapie (StimaWell)
- Manuelle Medizin/Chirotherapie
- Behandlung mit Hyaluronsäure
- Stoßwellenbehandlung
- Magnetfeldtherapie
- Injektionstherapie
- Infusionstherapie
- Kinderorthopädie
- Kinesiotaping
- Sportmedizin
- Akupunktur



Sprechzeiten

Montag	8 - 12 Uhr	
Dienstag	8 - 12 Uhr	17 - 19 Uhr
Mittwoch	8 - 12 Uhr	
Donnerstag	8 - 12 Uhr	
Freitag	8 - 12 Uhr	



Maximiliankorso 4
13465 Berlin

Telefon: 030-43 60 6000
Fax: 030-43 60 6001

E-Mail: info@orthopaedie-frohnau.com
www.orthopaedie-frohnau.com