

# Müggelheimer Bote

31. JAHRGANG - AUSGABE 12/2024 - DEZEMBER  
WWW.MUEGGELHEIMER-BOTE.DE



## Adventsstimmung

Am Sonntagnachmittag vor dem 1. Advent konnten sich die Müggelheimer gut in Weihnachtsstimmung bringen. Beim kleinen Adventsmarkt auf dem Dorfbauerhof gab es Geschenkideen in Form von Kunsthandwerk, aber auch Waffelstand, gebrannte Mandeln, Fettgebäck durften nicht fehlen. Die Feuerwehr sorgte für das Deftige, der Wirtschaftskreis für den Glühwein, der Heimatverein für die Kaffeestube. Und Mo spielte dazu fetzige Musik, nicht nur Weihnachtliches, direkt vor dem Glühweinstand. Was will man mehr. sip

## Juchhu, es geht weiter!

Der Müggelheimer Bote lebt weiter. Ein junges Team aus Müggelheim wird ihn weiterbetreiben.

Von Simone Jacobius

Anfang dieses Jahres hatten wir angekündigt, dass wir aus Altersgründen den Müggelheimer Boten ab dem kommenden Jahr nicht mehr weitermachen möchten. Auch wenn es „unser Baby“ ist, irgendwann sollte man an Jüngere abgeben. Das war gar nicht so einfach. Viele Gespräche wurden geführt, und das Angebot verworfen. Letztlich ist es ein kleines Unternehmen, was hier geführt werden muss. Dazu sah sich kaum einer der Interesse bekundenden in der Lage. Dann gab es einen Hoffungsstreif am Horizont. Doch der potenzielle Neue machte Ende Oktober kurzfristig einen Rückzieher. Was nun? Alle Hoffnung zerplatzt wie Luftballons.

Doch wieder einmal spielte der Zufall uns in die Karten. Bei der Weinprobe des Heimatvereins Mitte November kam das Gespräch wieder einmal auf den Müggelheimer Boten und einige junge Frauen bekundeten ihr Interesse, weil man diese Zeitung doch nicht einfach sterben lassen könne. Und dann ging plötzlich alles ganz schnell. Zwei Tage

später saßen wir einem fünfköpfigen Team um den Journalisten und Grafiker Michael Behringer gegenüber und erzählten ihnen, wie Zeitung funktioniert. Nochmal zwei Tage später signalisierte das Team: Wir machen es!

Von daher sind wir glücklich, Ihnen heute unsere Nachfolger vorstellen zu dürfen. Michael Behringer wird als Mann vom Fach den Hut aufhaben und auch die Produktion des Müggelheimer Boten betreuen. Ihn unterstützen bei allem Organisatorischen, Buchhalterischen und Sonstigem Christina Stöckel, Sophie Fingerle, Romy Schumann und Linda Blaschka. „Wir haben eine gute Aufteilung

der Aufgaben gefunden und sind schon voller Vorfreude!“, teilt das Team mit.

Angela Draffehn wird die Anzeigenbetreuung weiterführen und Simone Jacobius weiterhin ihre journalistische Expertise einbringen und als Ansprechpartnerin zur Verfügung stehen. Bereits die Januar-Ausgabe wird vom neuen Team (mit Unterstützung des alten Teams) gestaltet, ab Februar beginnt dann die Feuerprobe.

Das alte Team des Müggelheimer Boten möchte allen danken, die uns in den vergangenen 30 Jahren unterstützt haben – allen voran den vielen Anzeigenkunden,

**Fortsetzung auf S3 ►**



wünscht ein frohes Fest und ein gesundes 2025!

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Fassadenrenovierung
- Altbaumodernisierung
- Bodenbeschichtung
- Betoninstandsetzung
- Bodenbeläge aller Art

**Malereibetrieb Solga OHG • Odernheimer Str. 1 • 12559 Berlin • T. 030 533 80 58**  
 buero@malerei-solga.de • www.malerei-solga.de

## INHALT

**S4 UMBAU** - Der Lehrpfad vom Lehrkabinett Teufelssee wird bis Ostern umgebaut zu einem modernen interaktiven Erlebnispfad

**S5 KRANK** - Dem Wald geht es wieder schlechter, vor allem den Eichen, heißt es im Waldzustandsbericht

**S10 GRUNDSTEUER** - Mal mehr mal weniger, müssen die Eigenheimbesitzer zahlen. Erbost sind vor allem reine Freizeitnutzer

**S11 FRIEDEN** - Anlässlich der Friedensdekade wurde am Bußtag über den Frieden gesprochen

**S12 HEIMATVEREIN** - Rückblick und Ausblick

**S14 WEIHNACHTEN** - Ohne Stress, nachhaltig, besinnlich soll es sein. Viele Tipps, gespickt mit Gedichten und Rezeptideen

**S20 AUSZEICHNUNG** - Malereibetrieb Solga ist Ausbildungsbetrieb des Jahres

**S24 KLEINANZEIGEN-MARKT**

**S25 MEDIZIN** - Inaktivität verkürzt das Leben, erklärt Dr. Förster

# Gedanken aus Müggelheim



Von Simone Jacobius

Es gibt Situationen, da möchte man eigentlich die ganze Welt umarmen. Glückshormone durchströmen den Körper. So ging es uns, als wie aus dem Nichts plötzlich doch die Fortführung des Müggelheimer Boten in greifbare Nähe rückte. Alle anderen Termine wurden abgesagt, damit unser bisheriges Dreierteam sich in Position bringen konnte. Und es klappte. Sympathie war da, Kompetenz auch, die Unterschrift wurde geleistet, die Sektorken durften knallen.

Anschließend waren wir so euphorisiert, dass unsere armen Mitmenschen sich irgendwann die Ohren zuhalten mussten. Aber für uns war es ein großer Schritt, denn nach mehr als 30 Jahren stand jetzt ein Generationswechsel an. Im vergangenen Jahr, nach der Verkündung, dass wir aufhören wollen, wurden wir unzählige Male angesprochen: „Habt ihr schon jemanden“, „Geht's weiter?“, „Es wäre doch sooo schade...“ Es war viel Wertschätzung dabei, aber es machte uns einen möglichen Abschied nicht gerade leichter.

Jetzt ist es nur ein kleiner Abschied. Logisch, dass das neue Team um Michael Behringer sicherlich einiges ändern wird. Dafür sind sie auch jung und euphorisch, sie dürfen und sie sollen es auch. Wir sind schon mächtig gespannt, wie sich der Müggelheimer Bote unter ihrer Führung entwickeln wird. Eines kann ich schon verraten: Im Januar sieht er schon mal etwas anders aus - aber gut.

Für uns war es das schönste Weihnachtsgeschenk - wir hoffen für Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine wunderschöne Adventszeit, genussvolle, fröhliche Weihnachten und einen guten (sicheren) Rutsch in ein glückliches und gesundes Neues Jahr. Wir sehen uns wieder, versprochen!

**Auch Sie haben die Möglichkeit, an dieser Stelle Ihre Gedanken zu einem relevanten Thema niederzuschreiben.**

Wenden Sie sich einfach an die Redaktion [redaktion@mueggelheimer-bote.de](mailto:redaktion@mueggelheimer-bote.de)

Das gemütliche Restaurant & Hotel  
mit 100-jähriger Tradition direkt an der Müggelspree gelegen

**Neu Helgoland**

Neuhelgoländer Weg 1 | 12559 Berlin | ☎ 659 82 47  
[www.neu-helgoland.de](http://www.neu-helgoland.de)

tägl. ab 11 Uhr geöffnet, warme Küche von 11-21 Uhr

09.12. Tanztee (15-18 Uhr) mit dem Duo Berlin Music

14.12. Panta Rhei – BLUE WINTER NIGHT

23.12. Tanztee (15-18 Uhr) mit dem Duo Berlin Music

31.12. geöffnet von 11-22 Uhr

Von 17-21 Uhr servieren wir Ihnen gern unsere Silvester-Menüs (nur auf Vorbestellung!)

01.01. Neujahrsbrunch (11:30-15 Uhr)

mit einem leckeren Berliner Brunch Buffet

11.01. Depeche Mode Cover Band – Depeche Road

Wir wünschen Ihnen eine gemütliche Weihnachtszeit und kommen Sie gut ins 2025! ❤️lich Ihre Neu-Helgoländer

**Neu-Helgoland  
BRAUCHT HILFE  
in den Bereichen  
Büro, Küche  
& Service.  
Bewerbungen bitte  
telefonisch oder  
per Mail ab sofort!**

*Lissy*  
**Aesthetics**  
BEAUTY SALON

**Christmas  
SALE**  
Bis zu **20%**

**KOSMETIK - WIMPERN - PMU  
ALT-MÜGGELEHEIM 20  
12559 BERLIN  
030 45969797**



## Fortsetzung von S1 ►

die uns auch durch schwierige Zeiten getragen haben. Danke auch an unsere Austräger, auch die der vergangenen Jahrzehnte, ohne eure gute Zustellung hätte der „Bote“ nicht diese Akzeptanz erlangt. Nicht zu vergessen unsere ehrenamtliche Seele aus Müggelhort.

Danke an Regina Pfarr von der Druckerei Lippert, die immer gute grafische Ideen hatte und unserem Internet-Administrator Andreas Granna. Vielen Dank auch allen, die uns mit Ideen oder gleich den fertigen Artikeln versorgten, wie den Vereinen, unserer Märchentante Ingrid Zweiniger, der Kirchengemeinde und Pfarrerin Anke Schwedusch-Bishara, dem Heimatverein, der Bezirksverordneten Sabine Bock, dem Umweltkreis und allen anderen, die im Laufe der 30 Jahre dazu beigetragen haben, dass der Müggelheimer Bote so gerne gelesen wird. Ich hoffe, wir haben niemanden vergessen in dieser Aufzählung.

Wir würden uns wünschen, dass alle, die uns immer mit Artikeln versorgten auch weiterhin bei der Stange bleiben und die Nachfolger unterstützen - zum Wohle Müggelheims. In der Januar-Ausgabe werden Sie dann auch die neuen Kontakt-



R. JACOBUS

**Der Neue und die Alte. Michael Behringer übernimmt den Müggelheimer Boten von Simone Jacobius. Ab Januar startet er mit einem kleinen Unterstützerteam.**

daten der neuen Ansprechpartner finden, Email-Adresse und Telefonnummer.

Übrigens wird auch das Austräger-Team übernommen, inklusive zwei Neulingen, denen wir gutes Einarbeiten wünschen. In diesem Sinne wünschen

wir allen Beteiligten gutes Gelingen. Wir sind auf jeden Fall froh darüber, dass „unser Baby“ am Leben und in Müggelheimer Händen bleibt und hoffen auf gute Zusammenarbeit. Wir sagen zwar Tschüss, aber auch Auf Wiedersehen! ●

## Neues aus der Schule

Zuerst einmal: Es gab keinen Einbruch in die Sporthalle am 30. November, wie ein Gerücht kursierte. Nur der Hausmeister räumt altes Zeug raus und schmeißt es in Container, gibt Schulleiterin Ute Samper Entwarnung. Und sportlich geht es gleich weiter. Denn im Januar gibt es verschiedene Sporttests für die 3. und 4. Klassen. Bei den Drittklässlern handelt es sich um ein Programm des Senats, das die Sportlichkeit untersucht und den Kindern gegebenenfalls Vorschläge für Vereine macht. Die Viertklässler werden von den Schülern der Flatow-Sportschule auf Herz und Nieren geprüft. Ziel soll sein, Kinder mehr zur Bewegung anzuhalten.

Noch eine wichtige Terminänderung: Im kommenden Jahr findet das Schulhof-fest erstmals im Juni statt, nämlich am 21. Der übliche Septembertermin wäre zeitlich zu eng geworden.

Am 18. Dezember können sich übrigens schon unsere Senioren freuen: Bei ihrer Weihnachtsfeier im Dorfkлуб sorgt eine dritte Klasse wieder für ein kleines Kulturprogramm. sip



**Studienkreis**  
Die Nachhilfe

Jetzt  
**gratis**  
testen

# STUDIENKREIS NACHHILFE GOSEN-NEU ZITTAU

✓ **Sichere Notenverbesserung**  
durch top Lehrkräfte

✓ **Innovativstes Lernpaket:**  
App, Hausaufgaben Live-Chat uvm.



**03362 8879005**  
Gratis Beratung (täglich 7-22 Uhr)

Am Müggelpark 19  
15537 Gosen-Neu Zittau



[www.studienkreis.de/nachhilfe-gosen-neu-zittau](http://www.studienkreis.de/nachhilfe-gosen-neu-zittau)



# Lehrkabinett bekommt neuen Lehrpfad

Modern und interaktiv soll er werden

Von Simone Jacobius

Viele kennen sie schon, vor allem Schulkinder gehen dort gerne als Klasse hin. Direkt in unseren Wäldern steht die älteste und größte Waldschule Berlins. Sie befindet sich am Teufelssee (Müggelheimer Damm 144). Neben Ausstellungen, Vorträgen und Führungen gibt es auch einen Lehrpfad, der einmal rings um den kleinen Moorsee führt. Doch der ist in die Jahre gekommen und wird jetzt saniert. Die Arbeiten haben bereits begonnen, Ostern 2025 soll alles fertig sein.

Der 1965 angelegte Lehrpfad, der aus einem klassischen Schilderpfad zu Erlen, Buchen und Co. bestand, wird jetzt länger und zu einem drei Kilometer langen interaktiven Lehrpfad umgebaut. „Der Lehrpfad am Teufelssee hatte eine Modernisierung nötig, sowohl die baulichen Elemente, als auch die Themen und die Didaktik“, sagt Peter Harbauer, Sprecher der Berliner Forsten. Denn zuletzt hatte der Pfad 1970/71 ein neues Outfit bekommen. Nur der Knüppeldamm mit seinen Aussichtsplattformen über den See ist noch einmal 1995 rekonstruiert worden.

Es wird vier verschiedene Schwerpunktthemen rund um den Teufelssee geben. Sie informieren zur Geschichte des Ortes, über den Wald und seine Geheimnisse, das wertvolle Wasser und den bedrohlichen Klimawandel. „Das Angebot soll für die facettenreiche Natur des Gebietes begeistern und für Naturschutz, Nachhaltigkeit und klimagerechtes Handeln motivieren“,

sagt Harbauer.

Von Station zu Station erfahren die Besucher Wissenswertes über tierische und pflanzliche Bewohner, verschollene Orte, vergangene Nutzungen und Veränderungen. Auch die Rolle der Berliner Forsten als Klimaschützer und Hauptakteur im aktiven Waldgestaltungsprozess wird natürlich thematisiert. Und bei all dem kommt auch die



JACOBIOUS

moderne Technik nicht zu kurz. Eine interaktive App unterstützt das Entdecken und Erfahren der Natur digital. Mit Hörspielen, bewegten Erklärgrafiken, Minigames und Augmented Reality Animationen erweitert die App auf dem Smartphone die analoge Wissensvermittlung.

Zurzeit wird an der Wege-Instandsetzung gearbeitet. Insgesamt stehen für den neuen Lehrpfad rund eine Million Euro aus Mitteln der Strategie Stadtlandschaft Berlin zur Verfügung. Doch der Lehrpfad ist nur

ein erster Schritt. Wenn es nach den Berliner Forsten ginge, würde auch die Waldschule neu gebaut werden. Ideen dafür gibt es schon - nur kein Geld. Aber immerhin läuft bereits eine Bedarfsplanung.

Denn der steigenden Nachfrage an waldpädagogischen Angeboten und Nachhaltigkeitsbildung muss nachgekommen werden. Jährlich kommen jetzt schon etwa

15.000 Kinder und Jugendliche in die Waldschule. Da bei einem Umbau „auch moderne Kommunikationskonzepte einzubeziehen sind, ist geplant, das Lehrkabinett funktional zu erweitern, d.h. die bisherigen Nebengebäude in den Betrieb mit einzubeziehen“, erläutert Harbauer.

Das Lehrkabinett Teufelssee ist ganzjährig ohne Anmeldung geöffnet: Sonntag - Donnerstag jeweils von 10 bis 16 Uhr. Betreute Gruppenveranstaltungen müssen frühzeitig terminlich vereinbart werden. ●

**Tee Galerie**  
**GENUSS SCHENKEN MACHT FREUDE!**  
 Individuelle Geschenkideen auch für  
 Firmenfeiern, Geburtstage, Events usw.  
 und natürlich auch zu **WEIHNACHTEN!**  
**HERBST- & WINTERTEE**  
 Winter-Oolong, Rooibos Schneegestöber, Vanille-Äpfelchen,  
 Roter Backapfel, Kandierter Mandel, Eisblume / Winter Früchte,  
 Glühwein-Tee, Zimt-Pflaume, Christmas-Punsch  
**Fröhliches Fest!**  
**Bölschestraße 65, 12587 Berlin**  
**Telefon: (030) 50 17 36 09**  
 Montag - Freitag 11 - 18 Uhr  
 Samstag 10 - 14 Uhr

**Jens Meuser**  
 Staudernheimer Str. 12 | 12559 Berlin  
 Wir wünschen unseren Kunden  
 eine besinnliche  
 Weihnachtszeit und  
 alles Gute für 2025.  
**Küchen- & Möbelmontage**  
**Umbau / Erweiterung**  
**Reparaturen**  
 Tel: 030 650 182 23  
 Funk: 0172 326 98 58



# Dem Wald geht es schlecht

## Waldzustandsbericht 2024 liegt vor

Der Gesundheitszustand der Berliner Waldbäume hat sich – nach leichter Verbesserung im Vorjahr – wieder verschlechtert. Er liegt auf ähnlich schlechtem Niveau wie in den Jahren 2019 bis 2022.

37 Prozent der Berliner Waldbäume zeigen deutliche Schäden (2023: 30 Prozent). Der Anteil der gesunden Bäume ist wieder gesunken. Nur noch vier Prozent der Bäume weisen keine sichtbaren Schäden auf; eine Verschlechterung auf das Allzeittief aus 2022 (2023: sechs Prozent). Ergebnis der vergangenen trocken-heißen Jahre und einer stagnierenden Regeneration.

Die Hauptbaumarten sind dabei allerdings unterschiedlich betroffen: Im zweiten Jahr in Folge hat sich der Zustand der Kiefern verbessert. Nur noch 13 Prozent sind deutlich geschädigt (2023: 14 Prozent). Der Anteil an Kiefern ohne sichtbare Kronenschäden stieg leicht auf sieben Prozent (2023: sechs Prozent). Die Vitalität der Eichen nimmt hingegen seit 2020 stufenweise ab. Das setzt sich 2024 mit einem neuen Höchstwert weiter fort. 87 Prozent der Eichen zeigen deutliche Schäden (2023: 60 Prozent). Wie schon im Vorjahr konnten keine Exemplare ohne Schäden aufgenommen werden. Spätfröste haben den Blattaustrieb negativ beeinflusst.

Die Absterberate ist wieder zurückgegangen, liegt jedoch auf dem vierthöchsten je beobachteten Wert (nach 2023, 2020 und

2003). Bezogen auf 10.000 Bäume ist im Mittel mit einem jährlichen Absterben von 28 Kiefern bzw. 47 Eichen zu rechnen.

Umweltsenatorin Ute Bonde: „Die Klimakrise bedroht unsere Wälder. Intakte Wälder sind aber – als natürlicher CO<sub>2</sub>-Speicher – wichtig im Kampf für bessere Luft und sauberes Wasser. Wir müssen also alle Anstrengungen unternehmen, um Belastungen und Risiken für die Wälder durch wirksame Klimaschutzmaßnahmen zu minimieren. Erfreulich: Flächiges Absterben von Wäldern, wie in anderen Regionen Deutschlands, gibt es in Berlin nicht.“

Die Zahlen des Waldzustandsberichts belegen auch in diesem Jahr: Die klimatischen Bedingungen verändern sich zu schnell für eine natürliche Anpassung unserer Waldökosysteme. Die Anstrengungen der Berliner Forsten zum Umbau der Berliner Wälder über Naturverjüngung und Pflanzungen zeigen erste Erfolge. Der Anteil der Laubbäume und die Artenvielfalt in den Wäldern nimmt weiter zu. Die Methoden und Konzepte des Waldumbaus – wie z.B. das Mischwaldprogramm und die Waldbaurichtlinie – werden im Angesicht der Herausforderungen der Klimakrise derzeit evaluiert.

Den gesamten Waldzustandsbericht 2024 finden Sie als Download unter:

[www.berlin.de/forsten/waldschutz/waldzustandsberichte/](http://www.berlin.de/forsten/waldschutz/waldzustandsberichte/)

## Keine Kanalisation in Müggelhort geplant

Trotz der Neubauten in Müggelhort wird es in absehbarer Zeit für die Siedlung keinen Anschluss an die Kanalisation geben. Auf eine Anfrage des CDU-Abgeordneten Martin Sattelkau heißt es aus der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen: „Der nächstgelegene Anschlusspunkt an die öffentliche Schmutzwasserkanalisation liegt etwa drei Kilometer entfernt im Müggelheimer Damm. Eine Anbindung des Areals an das öffentliche Schmutzwassernetz ist seitens der Berliner Wasserbetriebe (BWB) im Hinblick auf den erheblichen Investitionsaufwand nicht vertretbar.“

Also wird wohl auch der Neubaukomplex, der auf dem Grundstück des ehemaligen Waldrestaurants Müggelhort entsteht, auf die bewährte Sammelgrubentechnik zurückgreifen müssen. Denn den geschätzten Kosten für eine Anbindung der Siedlung Müggelhort an das öffentliche Schmutzkanalisationsnetz steht eine zu geringe Anzahl an zu erwartenden Neuanschlüssen gegenüber. Das wird noch zusätzlich dadurch erschwert, dass die Siedlung in erster Linie aus Privatstraßen besteht. „Selbst bei vollständigem Anschluss aller Anlieger in der Siedlung Müggelhort ist eine Erweiterung des Kanalnetzes wirtschaftlich nicht tragfähig“, sagt Staatssekretär Alexander Slotty. sip



**70 %  
auf ALLES**

*Ambiente*  
zum Wohnen & Schenken

Str. 34, Nr. 23-12559 Berlin  
0151-172 83 692

**DEKORATIVES  
FÜR HAUS & GARTEN**

**13. und 14. Dezember von 11 - 18 Uhr**

Weitere Termine nach tel. Vereinbarung.  
Parkplätze auf dem Grundstück



## Schornsteine ■ Kamine ■ Öfen

Schornsteinfegermeister Mike Gehrmann    Ofenbaumeister Dirk Hoffmann



**Schornsteinfegermeister**  
Mike Gehrmann  
Tel: 65 90 80 22  
Funk: 0173-368 29 37

**Ofenbaumeister**  
Dirk Hoffmann  
Tel: 659 83 08  
Funk: 0172-304 11 38

*Wir wünschen allen Kunden frohe Feiertage  
und ein gesundes neues Jahr.*

- Beratung, Verkauf, Montage
- Schornsteinbau
- Energieberatung / Energiepässe
- Thermografie
- Blower-Door-Messung
- Schornsteinfegerarbeiten

- Individueller Kamin- & Ofenbau
- Kaminbausätze
- Kaminöfen & Pelletöfen
- Beratung und Planung
- Verkauf
- Reparaturarbeiten

**Alt-Müggelheim 3, 12559 Berlin**  
**Öffnungszeiten: Mo / Di + Do 10-18 Uhr und Fr 10-14 Uhr**



# Neues aus der Bezirkspolitik

## Kürzungen, Kollaps und Kunstrasen – die BVV-Themen

**Senatskürzungen gefährden den Schulbau für die nächsten Jahre**

Große Anfrage zur Verschiebung oder Streichung der Investition für 14 Schulen im Bezirk Treptow-Köpenick

Am 14. November fand die reguläre Sitzung der Bezirksverordnetenversammlung (BVV) nach den Herbstferien statt. In einer „Großen Anfrage“ ging es um die Kürzungen im Berliner Haushalt und die damit verbundenen Streichungen oder größeren zeitlichen Verschiebungen von Investitionen für 14 Schulen im Bezirk. Nachdem bereits bekannt wurde, dass die Senatsverwaltung für Finanzen dem Bezirk Treptow-Köpenick bis 2033 100 Millionen Euro aus der Investitionsplanung streichen will, steht nun fest, dass sich viele Bauvorhaben im Schulbereich deutlich verzögern werden. Einige Verzögerungen könnten sogar zu Schulschließungen führen.

Mit der Schulbauoffensive hat das Land Berlin ein Versprechen gegeben. Gute Lernbedingungen in Berlin, keine kaputten Schultoiletten mehr, nicht sofort für alle, aber nach und nach für alle Bezirke. Die

erste Haushaltskonsolidierungsmaßnahme, die wir jetzt erleben, sind diese Kürzungen bei den Schulen. Sport und Kultur kommen noch.

Viele Schulen warten seit Jahren auf die geplanten Maßnahmen. Eine Verschiebung auf die Zeit nach 2030 kommt für die Betroffenen einer Streichung gleich, weil sie es in ihrer Schulzeit nicht mehr erleben werden. 14 Maßnahmen wurden explizit abgefragt und welche Auswirkungen die Streichungen des Senats auf diese Schulbaumaßnahmen haben.

„Es ist eine gute Nachricht, dass durch die Verschiebung geplanter Investitionen in die Zukunft keine unmittelbaren Lücken in der Schulplatzversorgung entstehen.“ Dies hat der zuständige Stadtrat Marco Brauchmann (CDU) erklärt. Gleichwohl verbirgt sich hinter dem von ihm im Zusammenhang mit den Mittelkürzungen in einzelnen Haushaltsjahren verwendeten Begriff „schulorganisatorische Herausforderungen“ eine Verschlechterung der Lernqualität für viele Schülerinnen und Schüler. Dies wurde auch auf Nachfrage

durch ihn nicht bestritten.

### Ankündigung eines dritten Bürgeramtes

Aus den Informationen des Bezirksamtes und dem Bericht des Bezirksbürgermeisters Oliver Igel ging hervor, dass es nach Abschluss der Sanierung und dem Umzug in das historische Rathaus Köpenick im Frühjahr 2025 ein 3. Bürgeramt im Bezirk geben wird: der Interimsstandort in der Rudower Chaussee 6 in Adlershof bleibt bestehen.

### Verkehrskollaps in der Köpenicker Altstadt

Die AfD hat einen Antrag zum Thema „Verkehrskollaps in der Köpenicker Altstadt“ eingebracht. In der BVV und im Ausschuss StaBum wurde heftig darüber diskutiert. Das Bezirksamt soll gemeinsam mit den Unternehmen, die dort bauen wollen, einen Plan erstellen, wie man am besten von A nach B kommt. Die Köpenicker Altstadt soll auch während der Bauarbeiten gut erreichbar sein. Der Verkehr darf nicht zusammenbrechen. Derzeit gibt es viele Staus in der Altstadt und auf allen Straßen. Deshalb muss man sich Gedanken machen, wie man Staus vermeiden kann. Aus diesem Grund ist dieser Antrag abgelehnt worden, weil bereits seit dem Sommer in den meisten Fraktionen an diesem Thema gearbeitet werde. Es habe Bürgerversammlungen und Flyer gegeben.

### Bezirkliches Kinder- und Jugendgremium gründen

Das Bezirksamt wird ersucht, die Entwicklung eines bezirklichen Kinder- und Jugendgremiums als repräsentatives Beteiligungsformat nach den wissenschaftlich erarbeiteten Qualitätsmerkmalen zu unterstützen. Diese Entwicklung erfolgt maßgeblich durch die Kinder und Jugendlichen selbst. Das Bezirksamt sollte den Prozess durch entsprechende Ressourcen im Kinder- und Jugendbeteiligungsbüro und durch externe Fachberatung unterstützen. Das Bezirksamt verpflichtet sich, die Entwicklung zu unterstützen und dafür zu sorgen, dass das entsprechende Gremium möglichst eigene Rechte erhält, um eine echte Beteiligung zu ermöglichen. Es sollte u. a. geprüft werden, wie und ob ein Budget sowie Rede- und Antragsrecht in der BVV festgeschrieben werden könnte.



*Wir wünschen allen eine schöne Weihnachtszeit sowie einen guten & gesunden Start in das Jahr 2025.*

★ Joey, Lisa, Steffi, Larissa & Sandra ★

**ÖFFNUNGSZEITEN ZU WEIHNACHTEN UND ZWISCHEN DEN FEIERTAGEN:**

★ **Di. 17.12. - Fr. 20.12.2024** von 09 - 19 Uhr ★

★ **Sa. 21.12.2024** von 08 - 16 Uhr ★

★ **Mo. 23.12.2024** von 08 - 19 Uhr ★

★ **Mo. 30.12.2024** von 08 - 14 Uhr ★

**Betriebsferien:**  
**24.12./ 27.12./ 28.12.2024 und 31.12./ 02.01.2025**  
 Ab dem 7. Januar sind wir wie gewohnt wieder für Sie da.  
**In dieser Zeit können Sie gern eine Terminvereinbarung unter:**  
**info@salon-sandrett.de vornehmen.**

★

**Müggelheimer Damm 233, neben Norma ★ ☎ 030.60 03 38 55 ★ info@salon-sandrett.de**





**Der schnellste  
seiner Art  
auch im Winter!**

**Wir wünschen Ihnen zu Weihnachten besinnliche Stunden und für das Neue Jahr Gesundheit, Glück und allzeit gute Fahrt.**

**Vielen Dank für Ihre Treue und das in uns gesetzte Vertrauen.**

## Bei uns ist Ihr BMW in den besten Händen.

Mit unseren hochqualifizierten Meistern, Kommunikations- und Service- Technikern bieten wir einen schnellen und professionellen Rundum- Service in allen Bereichen.

**■ WARTUNG \* ■ INSTANDSETZUNG \* ■ KAROSSERIEARBEITEN**  
**■ LACKARBEITEN \* ■ FAHRZEUG- und ZUBEHÖRTEILE**  
**■ BMW CLASSIC ■ M PERFORMANCE STÜTZPUNKTHÄNDLER**

### HOL- und BRING-SERVICE

Wir holen das Fahrzeug auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause, im Büro oder vom Flughafen ab und bringen es Ihnen nach Beendigung der Arbeiten wieder zurück.

### ERSATZFAHRZEUG

Wir haben ein Ersatzfahrzeug für Sie bereit, wenn Ihr BMW mal in die Werkstatt muss. Für Sie kann das die preiswerte Gelegenheit sein, einmal einen anderen BMW oder ein BMW Bike zu testen.

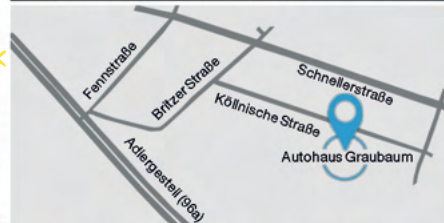
### SCHNELLSERVICE

Und ist es einmal ganz eilig: Unser Schnellservice erledigt Ihren Ölservice und kleinere Reparaturen, wenn möglich, sofort.

### PROFESSIONELLE PFLEGE

Allgemeine Fahrzeugreinigung bis zur Komplettpflege. Innenreinigung, Lederkonservierung, Motorwäsche, Unterbodenwäsche und viele weitere Extras: Wir bieten unterschiedliche Pakete.

### UNSER STANDORT



**BEI UNS FINDEN SIE AUCH  
JUNGE GEBRAUCHTWAGEN**

# GRAUBAUM

Autorisierter Servicepartner der BMW AG für BMW

BMW Teile  
BMW Zubehör  
BMW Service  
BMW i Service  
M PERFORMANCE  
Stützpunkthändler

Autohaus Graubaum



Freude am Fahren



Autohaus Graubaum GmbH // Autorisierte Vertragswerkstatt // Kölnische Straße 10 // 12439 Berlin  
 Telefon [030] 639 903 0 // Fax [030] 631 788 6 // [www.bmw-graubaum.de](http://www.bmw-graubaum.de) // [www.bmw-teile-shop.de](http://www.bmw-teile-shop.de)

**BMW Service Online  
Terminvereinbarung**  
 Schnell, einfach, jederzeit.





**Fortsetzung von S6 ►**

Es wäre möglich, alle Kinder und Jugendlichen über die Schulen und Jugendfreizeiteinrichtungen im Bezirk über ein Kinder- und Jugendparlament einzubeziehen. In vielen Städten und Gemeinden in ganz Deutschland und in mehreren Bezirken in Berlin hat man bereits sehr gute Erfahrungen mit dieser Art von Beteiligung gemacht.

CDU und AfD kritisierten, dass es schon drei Versuche gab, ein Kinder- und Jugendparlament im Bezirk zu gründen. Die Zielgruppe fühlte sich dabei aber nicht vertreten.

**Schaffung einer Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt**

Das Bezirksamt soll sich dafür einsetzen, dass es mehr Beratungsstellen für Frauen, Kinder und Jugendliche gibt, die häusliche Gewalt erlebt haben. Außerdem soll es eine Beratungsstelle beim Bezirksamt dafür geben, die sich speziell um Gewalt gegen Frauen sowie Kinder und Jugendliche kümmert. Deshalb sollte die Senatsverwaltung für Arbeit & Soziales mehr finanzielle Mittel zur Verfügung stellen, welches in den Ausbau von Beratungs- und Gewaltpräventionsangeboten fließen. Es ist wichtig, dass es viele Beratungsstellen gibt, die leicht zu erreichen sind. So können Betroffene den ersten Schritt machen, um aus einer Gewaltsituation zu kommen.

Die Fachkräfte in den Interventions- und Koordinierungsstellen (Beratungsstellen) unterstützen Betroffene - unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft, politischer oder religiöser Überzeugung sowie

Behinderung. Kindern und Jugendlichen wird ein geschützter Raum zur Verfügung gestellt, um über das Erlebte zu sprechen und es zu verarbeiten.

**Kunstrasen-Nachnutzung an der Sophie-Brahe-Schule**

Nach der Fußball-EM 2024 hat „Kulturprojekte Berlin“ im Rahmen des EM-Nachhaltigkeitsprogramms den Kunstrasen der Fanmeile am Brandenburger Tor neu genutzt. Die Bezirke hatten die Möglichkeit, sich um den Kunstrasen auf ihren Bolzplätzen zu bewerben. „Die Fanmeile am Brandenburger Tor war eines der absoluten Highlights der Fußball-EM 2024 in Berlin“, stellte Marco Brauchmann, Bezirksstadtrat für Weiterbildung, Schule, Kultur und Sport, fest.

Trotz zahlreicher Bewerber: Treptow-Köpenick mit der Sophie-Brahe-Gemeinschaftsschule wurde ausgewählt. „Vor der EM 24 war ich vor Ort am Brandenburger Tor.“ Ich habe mir den Kunstrasen angeschaut und festgestellt, dass er in einem hervorragenden Zustand ist. Der ist wirklich gut. Ich freue mich, dass ein Teil davon jetzt an der Sophie-Brahe-Gemeinschaftsschule liegt, und das ist auch gut so. Das DFB-Minispielfeld wurde ebenfalls neu gemacht und wird selbstverständlich oft genutzt werden.

**Für Frieden und mehr Menschlichkeit am Friedensstein**

Zum Buß- und Betttag vom 20. November 2024 trafen sich einige Bürgerinnen und Bürger aus Müggelheim am „Stein des Friedens“, um zu diesjährigem Thema: „Erzähle mir eine Geschichte vom Frieden“

zu berichten. Es gab dazu verschiedene Wortbeiträge. Ich habe über den 3. Weltmarsch für „Frieden & Gewaltfreiheit“ in Berlin berichtet.

Angesichts der aktuellen Weltlage ist es dringend notwendig, den Stimmen für eine Welt ohne Krieg und Gewalt auf allen Kontinenten mehr Gehör zu verschaffen. Der 3. Weltmarsch begann bereits am 2. Oktober 2024, dem Internationalen Tag der Gewaltfreiheit, in San José, Costa Rica und führt über 5 Kontinente und traf am 16. November am Brandenburger Tor ein.

Der Weltmarsch fordert: nukleare Abrüstung und verhältnismäßige Abrüstung aller Staaten sowie den Verzicht auf Krieg als Mittel der Konfliktlösung. Außerdem wird das Recht auf Kriegsdienstverweigerung als Grundrecht gefordert. Eine Reform der UNO hin zu mehr Demokratie, einschließlich der Abschaffung des Vetorechts, steht ebenfalls im Mittelpunkt. Darüber hinaus strebt der Marsch einen vollständig nachhaltigen Planeten an, die Beseitigung des Hungers innerhalb der nächsten zehn Jahre sowie die Abschaffung jeglicher Diskriminierung.

Die Kraft der Menschlichkeit, die Sehnsucht nach Frieden und die Überzeugung, dass Gewalt niemals eine Lösung sein kann, kamen in zahlreichen Redebeiträgen von Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt zum Ausdruck.

Es ist - wie heute hier - ein Appell an das Beste im Menschen, an den Mut, Brücken zu bauen statt Mauern. Es erinnert uns daran, nicht zu resignieren, auch wenn die Welt oft düster erscheint. Die Kraft zur Veränderung steckt in uns allen. Ziehen wir uns nicht zurück, schalten wir nicht ab - lassen wir die Hoffnung in uns leuchten und nach außen strahlen.

Mit offenem Herzen auf andere zuzugehen, ist der erste Schritt, um eine Welt zu gestalten, in der der Mensch in Frieden wieder im Mittelpunkt steht. Jeder kleine Akt des Friedens kann eine Welle der Veränderung auslösen. Es ist an der Zeit, diesen Traum zu leben und sich für Frieden und Gewaltfreiheit zu entscheiden.

„Das wenig was Du tun kannst, ist viel“ Der Spruch von Albert Schweitzer steht auf dem Stein des Friedens in Müggelheim.

**Die letzte BVV-Sitzung in diesem Jahr**

Die nächste und letzte Sitzung der BVV von Treptow-Köpenick in diesem Jahr wird am Donnerstag, den 12. Dezember, ab 16.30 Uhr im Rathaus Treptow abgehalten.

Ich wünsche Ihnen eine friedliche und besinnliche Adventszeit!

Sabine Bock

Ihre Bezirksverordnete aus Müggelheim

E-Mail: [msbock@gmx.de](mailto:msbock@gmx.de)

**B&S Cosmetics**

wünscht Ihnen schöne Feiertage und ein gesundes neues Jahr.  
Meinen Kunden danke ich für ihre Treue.

**► Klassische Verwöhnbehandlung und Apparative Kosmetik**

Termine erfolgen nach Vereinbarung  
Tel. 0173 64 67 7 58  
mail: [bianca.schubert@bs-cosmetics.de](mailto:bianca.schubert@bs-cosmetics.de)  
Mehr Infos unter [www.bs-cosmetics.de](http://www.bs-cosmetics.de)



Ich wünsche meinen Kunden  
besinnliche und ruhige  
Weihnachtsfeiertage und  
alles Gute für 2025.

Ihre mobile Friseurin  
Nadine Gastler

030/536 963 90 \* 0179/46 80 181





## NEUES AUS TREPTOW-KÖPENICK

### Neuer multifunktionaler Festplatz Schnellerstraße

An der Schnellerstraße 145, direkt an der Minna-Todenhagen-Brücke, hat im November der „1. Berliner Wintertraum“ eröffnet. Das Schöne daran: Der Platz bleibt nach dem Rummel nicht verwaist, sondern wird anschließend zu einem großen Caravan-Stellplatz umfunktioniert.

„Eine Sache, die wir im Bezirk, eigentlich in ganz Berlin, dringend benötigen. Der Bedarf ist riesig“, sagt Robert Schaddach vom Tourismusverein. Die Frage nach Caravan-Stellplätzen sei in den vergangenen Jahren immer häufiger von Touristen zu hören gewesen.

In unserem Bezirk gebe es noch viele Freiflächen, so auch dieses Grundstück mit 80.000 Quadratmetern an der Schnellerstraße. Dabei handelt es sich um das Areal, auf dem früher immer die vielen Autos standen, die von polnischen Transportern hin und her gekarrt wurden. „Das Schöne daran ist, dort wird kein Anwohner gestört. Es gibt keine“, so Schaddach.

Durch die Doppelnutzung des Platzes wurde auch ein mehrjähriger Mietvertrag mit dem Grundstückseigentümer geschlossen. Schließlich müssen auch Investitionen getätigt werden, wie das Aufstellen von Sanitäranlagen für die Caravan-Touristen.

Der „1. Berliner Wintertraum“ wird über sechs Wochen laufen und endet erst am 29. Dezember, nach Weihnachten.

### Mangel an Kinderärzten immer gravierender

Mehr als 2000 kleine Patient:innen versorgt eine Kinderärztin im Schnitt in einigen östlichen Berliner Ortsteilen. Während es 2019 noch genügend Praxen gab, gelten viele Ostberliner Bezirke heute als unterversorgt. Und Treptow-Köpenick liegt ganz unten in der Skala.

Die KV Berlin kann niemanden zwingen, eine Praxis zu eröffnen. Sie fördert jene, die es machen wollen, mit bis zu 60.000 Euro. Ob das hilft? Etwa 30 Prozent der ambulanten Kinderärztinnen und Kinder-

ärzte sind jenseits der 60.

Auch in anderen Gegenden ist die Lage weniger rosig. Spandau, Lichtenberg, Marzahn-Hellersdorf und Treptow-Köpenick stechen heraus: In den Bezirken leben heute zwischen elf und 15 Prozent mehr unter 18-Jährige als noch vor fünf Jahren. Gleichzeitig stieg die Zahl der Kinderarztpraxen oft nur marginal. Es besteht also dringender Handlungsbedarf.

### Arbeiten am Kabelwerk Köpenick haben begonnen

Seit Mitte der 1990er-Jahre stehen die Backsteingebäude zwischen Salvador-Allende-Brücke, Friedrichshagener Straße und Spree leer und verfallen. Auf dem Gelände soll jetzt ein neues Wohnquartier entstehen, die ersten Bauvorbereitungen haben begonnen. Auf dem 66.000

Quadratmeter großen Areal sollen 920 Wohnungen in Häusern mit vier bis sechs Etagen entstehen – eine Mischung aus Miet- und Eigentumswohnungen, heißt es – davon 30 Prozent geförderter Wohnraum. Hinzu kommen eine Kita mit 80 Plätzen, Kleingewerbe, Künstlerateliers, Gastronomie und andere Dienstleistungen sowie Büros. An der Ecke Salvador-Allende-Straße entsteht ein markanter, neungeschossiger Bürobau. Weil durch die jahrzehntelange industrielle Nutzung der Boden stark kontaminiert ist, lässt das Wohnungsunternehmen BUWOG, das für den Ausbau des Geländes zuständig ist, diesen derzeit sanieren und entsorgen. Außerdem werden marode Bestandsgebäude abgerissen; denkmalgeschützte Häuser sollen modernisiert und später Teil des neuen Wohnquartiers werden. Rund 15 Monate sind für diese vorbereitenden Arbeiten angesetzt.



**Ihre Traumküche vom Fachmann**  
SEIT 26 JAHREN

*Wir danken all unseren Kunden  
für ihre Treue und wünschen  
eine besinnliche Weihnachtszeit  
sowie einen guten Start ins neue Jahr.*

**DAMM KÜCHEN** Telefon (03341) 300 691  
Eichenallee 19, 15345 Altlandsberg/OT Gielsdorf  
E-Mail: [info@damm-kuechen.de](mailto:info@damm-kuechen.de)  
[www.damm-kuechen.de](http://www.damm-kuechen.de)

# Grundsteuer-Schock! Freizeitgrundstücke werden ab 2025 zur Kostenfalle

Die neue Steuerreform trifft Erholungssuchende mit voller Wucht

Ab 2025 schlägt die neue Grundsteuerreform in Deutschland zu - Besitzer und Pächter von Freizeit- und Wochenendgrundstücken müssen sich warm anziehen: Ihre Steuerlast wird teilweise verzehnfacht! Eine wahre Steuerbombe, die eine Flucht aus dem Alltag für viele zum Luxus macht. Viele Müggelheimer Eigentümer und Pächter haben bereits Post vom Finanzamt Treptow-Köpenick bekommen und sind schockiert.

Die Ungerechtigkeit hat einen Grund, denn im Zuge der Reform wird bei diesen Grundstücken kein Unterschied zu Wohngrundstücken gemacht. Das bedeutet: Wochenendhäuser, Schrebergärten und kleine Erholungsgrundstücke werden plötzlich so behandelt, als wären sie Wohnraum. Für viele Erholungssuchende eine katastrophale Nachricht! Die Wochenend-Oase, der liebevoll gepflegte Garten oder das kleine Waldstück, das als Ruhepol dient - all das wird nun zur teuren Belastung.

„Für viele Pächter und Besitzer ist die neue Grundsteuer höher als die bisherige

Pacht“, klagt etwa Horst K. (82), der seit vielen Jahren einen Schrebergarten in Müggelheim gepachtet hat. „Ich kann mir das kaum noch leisten! Muss ich wirklich auf mein Stückchen Natur verzichten, weil der Staat uns plötzlich wie Immobilien-Investoren behandelt?“

Die Reform, die eigentlich für mehr Gerechtigkeit im Steuersystem sorgen sollte, trifft ausgerechnet diejenigen am härtesten, die sich kein Eigenheim, sondern nur einen kleinen Rückzugsort leisten können. Der Traum vom eigenen Garten, das beschauliche Häuschen am Müggelsee - alles steht für viele auf der Kippe!

Forderungen nach einer Anpassung der Steuerreform werden immer lauter. „Freizeit- und Erholungsgrundstücke dürfen nicht wie Wohnraum besteuert werden!“, fordert Daniel S., der vor einigen Jahren einen kleinen Wochenendgarten gekauft hat und nun vor einer Erhöhung von mehreren hundert Euro steht. „Das ist ungerecht und zeigt, wie wenig die Politiker die Realität vieler Menschen kennen.“ DS

## Mal mehr mal weniger

Neue Grundsteuerbescheide werden verschickt

Berlins Finanzämter haben am 14. Oktober mit dem Versand der neuen Grundsteuerbescheide begonnen. Bis Ende des Jahres sollen alle Briefe verschickt sein. Für manch einen keine wirklich schöne Weihnachtspost. Das Bundesverfassungsgericht hatte die Reform verlangt, weil bislang mit völlig veralteten Grundstückswerten gerechnet wurde - in Ostdeutschland mit Werten von 1935 und in Westdeutschland von 1964. Die Grundsteuer wird quartalsweise erhoben und ist erstmals Mitte Februar 2025 fällig.

Reguläre Kleingartenanlagen werden von den Veränderungen außen vor gelassen. Doch Grundstücke, die nur zu Freizeit Zwecken oder am Wochenende genutzt werden (wie im nebenstehenden Artikel beschrieben), betrifft die Grundsteuerreform genauso, wie Eigenheimbesitzer, die auf ihrem Grund und Boden auch leben.

Während einige Grundstücksbesitzer meinen, bei ihnen sei alles moderat erhöht worden (manche dürfen sich sogar über eine Senkung der Grundsteuer freuen, wie auf dem Socialmedia-Kanal „X“ zu lesen war), stöhnen andere über eine bis zu fünffache Steuerlast.

Der Verband Deutscher Grundstücksnutzer (VDGN) hat stichprobenartig 200 Eigentümer von Häusern überwiegend in den Ostbezirken befragt. Ergebnis: Sieben Prozent erwarten eine niedrigere Grundsteuer. 54 Prozent der Befragten erwarten eine Steigerung bis zum Doppelten. 26 Prozent erwarten eine Erhöhung bis zum 2,5-fachen und der Rest, immerhin noch 13 Prozent, das dreifache des bisherigen Steuersatzes.

Der Senat plant, eine genaue Auswertung der Daten für die jeweiligen Bezirke zu machen. Noch liegt sie nicht vor. Aber aus der Verwaltung heißt es zur Erklärung: Die Höhe der Grundsteuer hängt von vielen Faktoren ab, nicht nur von der Lage. Zu berücksichtigen sind auch das Baujahr, die Grundfläche sowie die Grundstücksart. Eine pauschale Aussage für bestimmte Regionen ist demnach nicht möglich.

Ein böses Erwachen kann es auch für Mieter geben. Denn die Hausbesitzer dürfen die Steuerlast über die Betriebskosten auf die Mieter abwälzen. ●



**FEUERSOZIETÄT**  
BERLIN BRANDENBURG  
VERSICHERUNGEN SEIT 1718

*Wir bedanken uns bei unseren Kunden für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr.*

*Anett Winkelmann & Céline Gilly-Winkelmann*

Ihr Versicherungsbüro Anett Winkelmann | Alt-Müggelheim 9  
Tel. 030 659 71 45 | anett.winkelmann@feuersozietat.de



# Erzähl mir vom Frieden

Ein Statement von Bernhard Jurisch anlässlich der Friedensdekade

Der folgende Artikel ist am 20. November anlässlich der Friedensdekade am Stein des Friedens vorgetragen worden. Das Thema lautete in diesem Jahr: „Erzähl mir vom Frieden“. Es gab noch weitere Gesprächsbeiträge von Parteienvertretern, der Kirche und einzelnen Bürgern. Jetzt spricht Dr. Bernhard Jurisch:

Ja, lasst uns vom Frieden sprechen! - Von einem gerechten Frieden, der es den Menschen ermöglicht, in Freiheit, und Selbstbestimmung zu leben. Ohne Freiheit gibt es keinen Frieden. In einer Diktatur herrscht Krieg einer Minderheit gegen die Bevölkerung.

Ein Frieden in Freiheit ist die Sehnsucht und Hoffnung der Menschheit seit jeher.

Es ist die Verheißung aber auch Mahnung der Bibel an uns, wenn es dort heißt: „Friede auf Erden und den Menschen ein Wohlgefallen“.

Ja, dann, wenn die Wölfe mit den Schafen grasen, wie es die Bibel schildert, ja, dann können wir auch die Schwerter zu Pflugscharen machen, weil wir sie zur Verteidigung nicht mehr benötigen. Das ist die

große Aufgabe, das eigentliche Ziel, wenn wir Frieden auf Erden schaffen wollen. Doch von diesem Ziel scheinen wir uns immer weiter zu entfernen.

Wir scheitern immer wieder an der Doppelnatur des Menschen: Er kann Engel sein;



aber eben auch Teufel.

„Vieles Schreckliche lebt, doch nichts ist schrecklicher als der Mensch“ heißt es bei Sophokles.

Aber das ist - Gott sei Dank - nur die

Hälfte der Wahrheit; zeigt nur die eine, die dunkle Seite des Menschen. Wir können aber auch Engel sein, die den Menschen in Not helfen, deren Heimat seit fast drei Jahren systematisch in Schutt und Asche gebombt wird. Die Menschen dort stehen erneut vor einem sehr harten Kriegswinter, mit zerschossenen Wohnungen ohne Strom und Heizung. Vieles wird benötigt; geben wir es ihnen.

„Das Wenige das Du kannst, ist viel“ ruft uns Albert Schweitzer von diesem Friedensstein zu.

Machen wir uns auch bewusst, dass der Weg zum Frieden bei jedem von uns zuhause anfängt: Seien wir Vorbild und zeigen unsren Kindern und Enkeln wie man einander mit Respekt und Nächstenliebe begegnet; in Familie, Nachbarschaft, Gemeinde und Land.

Fordern wir nicht von anderen, was wir nicht selbst zu geben bereit sind. Fordern wir nicht von den Menschen in der Ukraine, dass sie ihre Freiheit aufgeben, damit wir Frieden haben.

Freiheit ist kein Tauschartikel; schon gar nicht die Freiheit anderer. ●

MÜGGELSEEPERLE  
HOTEL & CONFERENCE  
BERLIN

*Abendkarte*  
inklusive:

**Gala-Bufferet**  
Rot-/ Weißwein | Bier vom Fass  
Softdrinks  
Liveband  
Sekt um Mitternacht  
**190€**

*Silvester*  
**SPEZIAL**  
Silvester Feier mit Feuerwerk

18:30 - 02:00 Uhr

Müggelheimer Damm 145  
12559 Berlin

*Übernachtung*  
inkl. Frühstück/ Nacht

140€ Doppelzimmer zur Seeseite  
130€ Doppelzimmer zur Waldseite  
120€ Standard Doppelzimmer

info@mueggelseeperle.de  
030 - 65 882 0

# Ein Jahr Revue passieren lassen

Der Müggelheimer Heimatverein dankt seinen Mitstreitern

„Weihnachten steht vor der Tür. Sie fällen Bäume, stellen Rentiere auf und singen Lieder der Freude und des Friedens. Oh, ich wünschte, ich hätte einen Fluss, auf dem ich Schlittschuh laufen könnte.“ Der Song „River“ von Joni Mitchell, berührt und führt uns jetzt zur Weihnachtszeit einmal mehr vor Augen, wie sehr wir doch aufeinander achten sollten. Die Wirren dieser Zeit lassen sicher bei dem einen oder anderen das Besinnliche eher in den Hintergrund rücken. Lassen sie uns versuchen, mit einem kleinen Rückblick die schönen Erlebnisse in diesem Jahr hervorzuheben und sie gedanklich einen Moment zu entführen.

Wir möchten also auch in diesem Boten zurückschauen, auf ein Jahr voller schöner Ereignisse, interessanter Begegnungen, wohliger Traditionen, Abschiede und Neuerungen. Zu Beginn des Jahres konnte endlich, nach fast sechs Jahren Gesprächsführung, Kontroversen und Papierkram, der Vertrag für den Dorfkлуб „Alte Schule“ abschließend unterzeichnet werden. Der Müggelheimer Heimatverein e.V. ist somit befugt, die Räume weiterhin für die kulturellen und geschichtlichen Belange Müggelheims zu nutzen. Und auch unsere Ausstellungen haben weiterhin eine Plattform.

Ende Mai durften wir eine große Delegation aus unserem Gründerväterort Odernheim begrüßen. Nach einem wunderbaren Geburtstagswochenende zum

Angerfest inklusive bayrischem Abend auf dem Baeyerhof, trennte man sich beseelt und mit dem Wissen, neue Freundschaften geschlossen und die Partnerschaft unserer Orte ausgebaut und stabilisiert zu haben. Alle waren sich einig, wir bleiben in Kontakt. Der Wermutstropfen für den MHV: Auf dem Baeyerhof wird es künftig kein Angerfest mehr geben. Gleich im Herbst zum Erntefest haben wir dann ein Pendant zum Baeyerhof erprobt. Auf dem Platz vorm Dorfkлуб „Alte Schule“ wurde kurzerhand eine kleine Bühne aufgebaut und Wein ausgeschenkt. Es war zwar nicht vergleichbar mit der Atmosphäre und der Größe des Baeyerhofes, aber gemütlich allemal. Unser Fazit ist auf jeden Fall, dass wir diese Variante beim nächsten Angerfest auch erproben möchten.

Zum Start des Erntefestes konnte auch unsere Ausstellung zum 100-jährigen Jubiläum der Müggelheimer Buslinie eröffnet werden. Für viele war es ganz bestimmt ein Zeitsprung. Denn neben jeder Menge Information und Fotos, stand hier ein Original Fahrkarten-„Automat“ aus der Zeit bis 1989 aus einem 27er-Bus. Leider konnten wir die komplette Ausstellung nur bis Anfang Oktober zeigen.

Eine Woche nach dem Erntefest fuhr eine kleine Gruppe Müggelheimer zur „Uru-mer Kerb“, dem „Erntefest“ in Odernheim, der weiteren Partnerschaftspflege wegen. In Dirndl und Lederhosen schafften sie es sogar in den dortigen Ortsanzeiger von Bad Kreuznach.

Im November durften wir, zu den jährlich stattfindenden Winzernächten, wieder einmal die neuen Weine des Weinguts Grossarth zusammen mit gutem Pfälzer Vesperteller genießen. Auch der bereits 2023 angekündigte Generationswechsel hat dieses Jahr funktioniert. Mit Daniel Grossarth kam neuer pfälzischer Schwung in die informative Veranstaltung. Beide Abende waren

restlos ausgebucht und für 2025 wurde von den Gästen bereits wieder Interesse angemeldet dabei zu sein. Die Festlegung eines konkreten Termins kann allerdings erst im Juni nächsten Jahres verabredet werden.

Den Abschluss in diesem Jahr hat wie immer der Adventsmarkt inne. Die Müggelheimer Vereine, der Wirtschaftskreis, die Feuerwehr und der Heimatverein, die Kirchengemeinde und viele weitere Unterstützer haben wieder ein ansprechendes Programm auf die Beine gestellt. Kreative Weihnachtsschönheiten zu erwerben und gemeinsam bei Glühwein und Bratwurst die Weihnachtszeit einzuläuten, was kann es am Jahresende Besseres geben?

Personeller Engpass, davon hört man heutzutage überall. Und ja, auch bei uns im Ehrenamt können wir immer wieder darüber klagen. Darum zunächst einmal herzlichen Dank für das Verständnis, wenn es einmal nicht wie geplant eine Sprechstunde geben kann oder sich anderweitig Termine, wie zum Beispiel die Rückerstattung der Kautions nach Mietende, verzögern. In den kommenden Monaten wird sich hierbei sicherlich noch nicht allzu viel ändern. Wir würden uns freuen wenn sich vielleicht noch jemand findet, der uns im Vorstand zur Seite stehen kann. Informationen zu den Sprechzeiten werden wir zeitnah am Dorfkлуб aushängen bzw. erfahren Sie über unseren Newsletter (bei Interesse schreiben Sie an [info@mueggelheimer-heimatverein.de](mailto:info@mueggelheimer-heimatverein.de))

Wir bedanken uns bei allen, Helfern, Unterstützern, Gästen, Freunden sehr für das schöne Jahr in Müggelheim. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit und hoffen, dass sich „der Wunsch nach einem Fluss, auf dem man Schlittschuhlaufen kann“ im nächsten Jahr tatsächlich nur auf den Spaß dabei konzentrieren darf. *Ihr Vorstand vom Müggelheimer Heimatverein e.V.*

Gebäudetechnik  
Detlef & Tobias

## WOSTRACK GBR

Am Bauernwäldchen 27 • 12559 Berlin



**Gemütliche Feiertage,  
Gesundheit, Glück und  
Wohlergehen für 2025,  
verbunden**

**mit einem großen Dankeschön  
an unsere treuen Kunden**

**wünschen Ihnen Ihre Partner  
in Sachen**

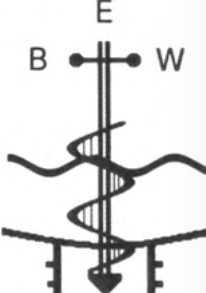
**Bäder, Heizungsanlagen &  
alternative Energiequellen.**

**Wir beraten Sie gern!**



**659 42 777**

[www.gebaeudetechnik-wostrack.de](http://www.gebaeudetechnik-wostrack.de)



**Fa. Dipl.-Ing. Hans Joachim Heu**

**BRUNNENBAU / Zertifiziert nach W120**

*Unseren lieben Kunden danken wir für Ihr  
Vertrauen und wünschen allen eine  
wunderschöne Weihnachtszeit.*

15566 Schöneiche • Goethestraße 24 • Telefon 030-649 29 88  
[ruediger.heu@gmail.com](mailto:ruediger.heu@gmail.com) • Mobil 0174-37 49 890 • Fax 030-649 55 32





# Ein Campus, eine Reise: Der Campus Neu Zittau entdeckt Borkum.



**DOCEMUS**  
PRIVATSCHULEN

Dieses Jahr war die Bildungsfahrt des Campus Neu Zittau etwas ganz Besonderes. Statt wie üblich getrennte Fahrten für jede Klassenstufe zu organisieren, reiste der gesamte Campus gemeinsam zur Nordsee. Ziel war die Insel Borkum und der nordwestlichste Punkt Deutschlands. Hier standen Teambuilding und die Förderung der Docemus-Gemeinschaft im Mittelpunkt. Schüler, Lehrer und Mitarbeiter sollten enger zusammenrücken.

Am 14. Oktober 2024 startete der Sonderzug mit rund 510 Schülern, Lehrkräften und Kollegen vom Bahnhof Lichtenberg. Ohne Zwischenstopps führte die Fahrt über Magdeburg, Hannover und Bremen direkt nach Emden Außenhafen. Von dort ging es mit der Fähre weiter nach Borkum.

Bereits am Dienstag starteten viele mit einer Wanderung zu den See-hundbänken. Danach hatten sie Zeit zur freien Verfügung, um den Ort zu erkunden, bevor es entweder zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Jugendherberge ging. Eine Gruppe aus der Jahrgangsstufe 11 nutzte zudem die Gelegenheit für eine geführte Tour im Wattenmeer.

Der Mittwoch bot ein abwechslungsreiches Programm: Die Siebtklässler nutzten das weitläufige Gelände der Jugendherberge unter anderem für Spiele und Drachensteigen zum Kennenlernen. Die achte Klasse absolvierte eine kleine Olympiade zur Stärkung des Teamgeistes, während die Klasse 10c an einem Workshop zu Lerntypen und Lernhilfen, geführt von Silke Lubitz und Florian Ringel teilnahm. Auch der zweite Teil der Jahrgangsstufe 11 machte sich an diesem Tag zu einer Wattwanderung auf.

## Entdeckungstour auf zwei Rädern und Abschied von der Insel

Am Donnerstag stand die Erkundung der Insel im Vordergrund. Viele Fahrräder wurden gemietet, und der gesamte Tross machte sich auf



den Weg, Borkum auf zwei Rädern zu entdecken. Auch dieser Tag bot Zeit für individuelle Freizeit, sowohl im Ort als auch in der Jugendherberge, und die Schüler hatten die Möglichkeit, die Insel noch einmal auf eigene Faust zu erkunden.

Am Freitag hieß es dann Abschied nehmen. Gegen 10 Uhr legte die Fähre in Borkum ab, und von Emden ging es wieder im Sonderzug zurück nach Berlin. Um etwa 23 Uhr erreichte der Zug den Bahnhof Lichtenberg, wo alle wohlbehalten in die Obhut ihrer Eltern übergeben wurden.

Rückblickend lässt sich sagen, dass der Campus Neu Zittau eine wundervolle Woche voller Erlebnisse und gemeinschaftsstärkender Aktivitäten verbracht hat. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Klassenlehrern, Begleitern und Organisatoren, die diese Woche möglich gemacht haben. Wir freuen uns schon auf viele weitere Bildungsfahrten und Abenteuer im nächsten Jahr.

Mehr über uns: [docemus.de](https://docemus.de)





# Frohe Wei

## Der ökologische Weihnachtsbaum

Die einen lieben es, die anderen hassen es: die Vorweihnachtszeit oder auch Adventszeit. Die meisten Menschen wollen sich besinnen und entspannt auf Weihnachten zusteuern, doch es gibt so viel zu tun. Adventskalender basteln, Plätzchen backen, Glühwein trinken, Geschenke kaufen. Und dann sollte alles am besten auch noch nachhaltig sein. Doch nichts ist einfacher, als eine nachhaltige und ressourcensparende Weihnachtszeit zu haben. Hier kommen ein paar Tipps vom NABU, wie es leicht umzusetzen ist.

### Welcher Weihnachtsbaum

Welche Tanne soll es denn sein, ein Öko-Baum oder eine aus dem regionalen Forst? Wie wäre es denn mal mit einer nachhaltigen Alternative? Es gibt inzwischen viele baumähnliche Dekorationen aus Brettern oder Metallgebilden im Handel, an die Kugeln und sonstiger Schmuck gehängt werden kann. Im Internet gibt es viele Anregungen dazu. Von Ästen und Zweigen bis zu alten gardenenstangen kann alles verwendet werden.

Eine Alternative sind einzelne kahle Zweige von Sträuchern und Bäumen im Garten, die man in eine Vase gibt. Barbarazweige sind mancherorts sogar eine Jahrhunderte alte Tradition: Sie werden

am 4. Dezember, dem Gedenktag der Heiligen Barbara, von Obstbäumen im Garten geschnitten und in eine Vase im Haus gestellt. 20 Tage später, an Heiligabend, sollten sie erblüht sein – als Symbol für die Geburt Christi und als Zeichen für anstehendes Glück.



Wenn es denn doch ein Baum sein soll, dann schneiden unter Umweltgesichtspunkten zertifizierte Bio-Weihnachtsbäume sowie Nadelbäume aus FSC-zertifizierten regionalen Wäldern am besten ab. Hier werden im Gegensatz zu konventionellen Weihnachtsbaumplantagen keine Pestizide eingesetzt.

### Öko-Style für Weihnachtsbäume

Lametta und beschichtete Christbaumkugeln haben an einem umweltfreundlichen Weihnachtsbaum leider nichts zu suchen. Noch immer enthalten sie teilweise

giftiges Blei. Vermeiden sollte man auch Schnee- und Glitzersprays, denn danach kann ein Baum nicht mehr kompostiert werden. Wie wäre es stattdessen mit umweltverträglichem Baumschmuck, wie Nüssen, Holzfiguren, Plätzchen, Stoffbändern, Papier- und Strohsternen? Damit lassen sich Weihnachtsbäume wunderschön dekorieren. Auch aus Zapfen und Salzteig lassen sich tolle Baumanhänger basteln.

### Getaushtes Outfit

Wenn Sie noch Christbaumkugeln vom vergangenen Jahr haben und sich eine andere Farbe wünschen, fragen Sie doch in der Nachbarschaft und tauschen Sie die Kugeln.



# Cöpenicker Coiffeure GmbH

Alt-Müggelheim 6 | Telefon 659 86 54

*Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest  
und ein glückliches Neues Jahr.*



IMMER EINE GUTE GESCHENKIDEE:

GUTSCHEINE VON KOPF BIS FUSS!



ADOBE STOCK (5)

E  
W  
Es  
Die  
Un  
Sie  
Sie  
Str  
Un  
De



# ihnachten!



## Geschenketipp: Backmischung im Glas

Es ist eines der süßesten Geschenke für Naschkatzen: Eine Backmischung im Glas selber machen! In der selbst gemachten Version sind alle Zutaten mit Liebe ausgewählt und auf den ganz persönlichen Geschmack des Beschenkten abgestimmt. Zudem ist auch die Verpackung der Backmischung im Glas ein toller Hingucker. Beim Schichten der selbst gemachten Backmischung sollte darauf geachtet werden, dass das Glas zuerst mit feinen Zutaten wie Mehl oder Zucker befüllt wird – anschließend kommen größere Zutaten wie Nüsse. So wird verhindert, dass sich die schönen Schichten miteinander vermischen. Um den Kontrast der Farben im Glas besser zur Geltung zu bringen, schichtet man ähnliche Farben, wie etwa Mehl und Zucker, besser nicht direkt übereinander, sondern trennt sie mit einer weiteren Schicht wie zum Beispiel goldbraunem Zimt. Der beschenkte muss dann nur noch die nicht-trockenen Zutaten ergänzen.



Damit sich die Schichten der Backmischung im Glas nicht vermischen, sollten die Zutaten zudem bis oben hin gefüllt sein. Komplettes Rezept und schönes Etikett nicht vergessen.

## Vorweihnachtstrubel

*Grüner Kranz mit roten Kerzen,  
Lichterglanz in allen Herzen,  
Weihnachtslieder, Plätzchenduft,  
Zimt und Sterne in der Luft.  
Garten trägt sein Winterkleid,  
wer hat noch für Kinder Zeit?*

*Leute packen, basteln, laufen,  
grübeln, suchen, rennen, kaufen,  
kochen, backen, braten, waschen,  
rätseln, wispern, flüstern, naschen,  
schreiben Briefe, Wünsche, Karten,  
was sie auch von dir erwarten.*

*Doch wozu denn hetzen, eilen,  
schöner ist es zu verweilen,  
und vor allem dran zu denken,  
sich ein Päckchen „Zeit“ zu schenken.  
Und bitte lasst noch etwas Raum  
für das Christkind unterm Baum!*

Autor: Ursel Scheffler

## Es treibt der Wind im Winterwalde

*Es treibt der Wind im Winterwalde  
die Flockenherde wie ein Hirt,  
und manche Tanne ahnt, wie balde  
er fromm und lichterheilig wird.  
Er lauscht hinaus. Den weißen Wegen  
er reckt sie die Zweige hin bereit  
und wehrt dem Wind und wächst entgegen  
der einen Nacht der Herrlichkeit.*

Autor: Rainer Maria Rilke



# DANKE

für Ihre Treue und Ihr Vertrauen!



Unserer verehrten Kundschaft wünschen wir eine ruhige und besinnliche Vorweihnachtszeit, ein frohes Fest und Gesundheit im alten wie im neuen Jahr. Wir freuen uns, Sie auch 2025 bei uns begrüßen zu können.

Ihr Team vom Post-Lotto-Servicepoint

Müggelheimer Damm 233-235 · 12559 Berlin · Tel.: 030 473 955 65



# GESCHICHTEN AUS DEM MÜGGELWALD

## Ein Spaziergang im Advent

Von Sophie Kim Fingerle

Der Schnee glitzert im schwachen Schein der Straßenlaterne, an der noch das Reklameschild des letzten Festes lehnt. Die Ränder des Schildes sind von der Witterung gezeichnet und doch erinnert es noch an die warmen, fröhlichen Tage, gefüllt mit Sonnenschein, Musik und dem Duft nach verschiedensten Speisen. Heute ist es ganz leise. In der Ferne hört man den Fuchs. Das Knistern unter den Schuhen klingt vertrauter denn je und das Gefühl unter den Schuhsohlen löst Vorfreude aus. Vorfreude auf besinnliche Tage, an denen man sich der Familie und engsten Freundschaften widmet, das letzte Jahr Revue passieren lässt und sich neue Ziele setzt.

Rechts und links sind die Supermärkte zu sehen. Dieses Jahr sind die Scheiben weihnachtlich dekoriert. Ein Schneemann ist zu erkennen. Er hält eine rote Kerze in der einen und einen Tannenzweig in der anderen Hand. Über ihm leuchtet ein Stern, umgeben von verschiedenen großen Schneeflockenornamenten. Eine grau-melierte Katze schreitet grazil über den Parkplatz, bleibt neben dem Einkaufswagenhäuschen stehen und blickt zu mir herüber. In der Dunkelheit sind nur die blitzenden goldgelben Augen zu sehen. Ein kleines Stück wirkt es, als würden wir einen Teil des Weges gemeinsam gehen. Doch dann huscht sie durch das Gebüsch davon.

Ein Auto kommt mir entgegen und stört die Ruhe. Die Scheinwerfer leuchten hell und lassen auf dem Zirkuszelt hinter mir, am Ende der Straße die Schatten tanzen. Trotz der vorgeschriebenen Geschwindigkeitsbegrenzung von 30 km/h spritzt der matschige Schnee und besudelt das vorher erwähnte Schild. Das Auto bremst und rattert die eisig



JACOBUS

kalte Straße entlang. Die grau-melierte Katze hatte sich wohl spontan zur Überquerung der Straße entschieden und sorgt für die nötige Entschleunigung. Das Auto fährt langsam weiter und verschwindet im dunklen Wald. Es ist wieder ganz leise.

Ich atme tief ein und rieche den Geruch von Kamin und Schornstein, der nur zu dieser Jahreszeit gerochen werden darf. Die geräucherte Luft wird von dem süßlichen Duft von Weihnachtsgebäck durchzogen. Der kalte Wind streichelt mein Gesicht und saust an meinem Ohr vorbei. Das Flattern

der Fahnen auf dem Parkplatz klingt beruhigend und erinnert an ein entspanntes, gleichmäßiges Trommeln. Ein weihnachtlicher Ohrwurm gesellt sich dazu. Trotz der kalten Winterluft spüre ich eine innere Wärme, die sich langsam ausbreitet.

Die 220 Jahre alte Kirche steht stolz im Mittelpunkt. Über dem Eingang ist ein Banner gespannt, welches zu mehreren Konzerten in den nächsten Wochen einlädt. Aus dem Inneren sind die Klänge der Orgel zu hören, die seit 60 Jahren die Menschen in diesem Ort zum gemeinsamen Singen vereint. Tradition und Moderne treffen sich an diesem Punkt. Ältere und junge Menschen teilen an diesem Ort ihre Sorgen, Hoffnungen und Interessen. Im Dach höre ich das Gurren von Tauben. Im danebenstehenden Gebäude brennt noch Licht und durch das Fenster sind mehrere Leute zu sehen, die fröhlich lachend Brettspiele spielen.

Ich laufe am benachbarten Café vorbei, wo man Kaffee mit einem Schuss Humor serviert bekommt. Das Schild schimmert golden im Mondlicht und lässt mich kurz innehalten. Am Ende der Straße sehe ich die Tankstelle. Um der Kälte zu entfliehen laufe ich schneller, über den Zebrastreifen, am Gasthaus vorbei. An der Tankstelle angekommen, hole ich mir einen Kaffee. Am Becher wärme ich meine Hände und genieße den ersten Schluck. Ich blicke in Richtung des Waldes und höre den Uhu rufen. ●

## FAHRSCHULE REINEKE

wünscht allen Müggelheimern ein

# friedvolles Weihnachtsfest



Unser Team bedankt sich bei  
allen ehemaligen und aktuellen  
Fahrschülern für das uns  
entgegengebrachte Vertrauen



eMail: [info@fahrschule-reineke.de](mailto:info@fahrschule-reineke.de)

**Tel. 030 - 659 85 70**

- seit 1991 -



Alt-Müggelheim 6 ♦ 12559 Berlin ♦ an der Kirche

**MARTIN SATTELKAU**

Mitglied des Berliner Abgeordnetenhauses

**Ich wünsche Ihnen und Ihren  
Familien Frohe Weihnachten  
und freue mich, auch im nächsten  
Jahr wieder für Sie da zu sein!**

✉ [kontakt@msattelkau.de](mailto:kontakt@msattelkau.de)  
🌐 [www.martin-sattelkau.de](http://www.martin-sattelkau.de)  
f /Dr.MartinSattelkau

📍 Grünstraße 4 | 12555 Berlin  
☎ 0177 3034566



**CDU**



# Alle Jahre wieder...

Gedanken zur Weihnacht von Pfarrerin Anke Schwedusch-Bishara

Alle Jahre wieder... staunen wir, seufzen wir, sind wir überrumpelt: Weihnachten steht vor der Tür! Alle Jahre wieder erstrahlen die Weihnachtsmärkte, überrollt uns die „Weihnachtswalune“, fühlen viele sich gestresst. Alle Jahre wieder! Und an den Weihnachtstagen wollen oder sollen wir zur Besinnung kommen. Aber: „Die besinnlichen Tage zwischen Weihnachten und Neujahr, haben schon manchen um die Besinnung gebracht“, stellt Joachim Ringelnatz lakonisch fest. Da hat er den Nagel auf den Kopf getroffen, werden ihm viele zustimmen.

Alle Jahre wieder erklingen aber auch die wunderbaren alten Weihnachtslieder. Ein schlichtes Kinderlied, dass sicher viele kennen, kommt ohne allen Weihnachts-



pomp aus. Es verkündet die Weihnachtsbotschaft mit einfachen Worten und erzählt, worum es Weihnachten immer wieder geht. Der Fabeldichter und Pfarrer Wilhelm Hey hat es 1837 geschrieben. „Alle Jahre wieder kommt das Christuskind auf die Erde nieder, wo wir Menschen sind“, heißt es in der ersten Strophe. Gott thront nicht in einem fernen Himmel. Er kommt als Kind im Stall von Bethlehem zur Welt, zu den Menschen.

Die zweite Strophe drückt aus, worauf wir wohl alle in der Weihnachtszeit unbewusst hoffen und warten: „Kehrt mit seinem Segen ein in jedes Haus, geht auf allen Wegen mit uns ein und aus.“ Das wäre schön

und dazu brauchten wir eigentlich bloß unsere Herzenstüren offen halten, ganz ohne Weihnachtsdekoration. Tröstlich sind die Worte in der dritten Strophe in dieser unruhigen und unsicheren Zeit: „Steht auch mir zur Seite, still und unerkannt, dass es treu mich leite, an der lieben Hand“.

Die Kirchen sind zu Weihnachten übertoll. Was erwarten die Menschen? Eine wunderbare Weihnachtsstimmung, eine großartige Weihnachtspredigt, ein schönes Krippenspiel, gefühlvolle Weihnachtslieder? Oder alle Jahre wieder die einfache Weihnachtsbotschaft des Engels: „Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch großen Freude, die allem Volk widerfahren wird; denn euch ist heute der Heiland geboren“ (Lukasevangelium 2,10).

Vielleicht können auch Sie alle Jahre wieder mit Ihren Kindern und Enkeln, oder ganz allein das schöne alte Kinderlied singen: „Alle Jahre wieder kommt das Christuskind“. Ich wünsche Ihnen, dass Sie dabei den Segen und Trost der Weihnachtsbotschaft spüren. ●

## Weihnachtsstress reduzieren

Weihnachten gilt eigentlich als besinnliches Familienfest, doch Jahr für Jahr artet das Fest in Stress aus. Mit einer guten Planung lässt sich der Stress deutlich minimieren.

Und: Es muss nicht einer alleine für alles verantwortlich sein. Viele Aufgaben lassen sich delegieren, auch an ältere Kinder. Beispielsweise den Baum zu schmücken oder die Gäste mit Getränken versorgen. Auch bei den Vorbereitungen in der Küche können alle gemeinsam schnippeln. Und letztlich kann auch jedes Familienmitglied/Gast für einen Gang verantwortlich sein. Als Weihnachtsessen eignet sich alles, was nicht auf den Punkt genau serviert werden muss. Der Weihnachtsklassiker, aus Gänsebraten, Rotkohl und Klößen, entspricht diesem Kriterium ebenso wie viele Suppen, die als Vorspeise gereicht werden können. Gut vorzubereiten sind auch Salate. Hier werden frische Blattsalate und Dressing getrennt voneinander vorbereitet und erst kurz vor dem Servieren vermischt. Schön für einen geselligen Abend und ohne große Vorbereitung sind auch Raclette oder Fondue. Auch wenn die Erwartungen an das Weihnachtsfest immer sehr hoch sind: Es muss nicht alles perfekt sein. Die Antipasti aus dem Feinkostladen und das gekaufte Eis müssen nicht schlechter sein als die selbst gemachte Version.



NEHMEN  
SIE SICH  
ZEIT

Die besten Momente genießen.  
Wir wünschen frohe Festtage!

 **König** seit 30 Jahren  
vor Ort  
**DIE BADGESTALTER**

**Jetzt Termin vereinbaren!**

Telefon: 03341 3075-0 · [www.baeder-koenig.de](http://www.baeder-koenig.de)  
Große Straße 16 · 15344 Strausberg

# Oh, wie es duftet...

## Schnelle Weihnachtsplätzchen

In der Weihnachtsbäckerei muss es gar nicht immer aufwendig zugehen – denn die Kekse gelingen im Handumdrehen und stimmen Sie auf die gemütliche Zeit des Jahres ein.

### **Schnelle Zimtsterne:**

3 Eiweiß, 1 TL Zitronensaft, 225 g gemahlene Mandelkerne, 80 g Puderzucker, 1 EL Zimt

1. 2 Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen. Mandeln mit 60 g Puderzucker und Zimt vermengen und unter den Eischnee rühren, so dass ein formbarer Teig entsteht. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Glasur restliches Eiweiß steif schlagen, dabei restlichen Puderzucker einrieseln lassen.
3. Teig zwischen 2 Schichten Backpapier ca. 8 mm dick ausrollen und Sterne ausstechen. Sterne mit Glasur bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft 130 °C; Gas: Stufe 1-2) 20 Minuten backen.



### **Chili-Walnuss-Plätzchen**

200 g kalte Butter, 50 g weißer Zucker, 100 g brauner Zucker, ½ TL Salz, ½ TL gemahlener Zimt, 1 Prise gemahlene Nelke, 1 Prise gemahlener Kardamom, 160 g Weizenmehl Type 1050, ½ TL Natron, 50 g gemahlene Walnüsse, 50 g gemahlene Haselnüsse, Milch nach Bedarf

Für die Garnitur: 3 EL gehackte Walnüsse, 3 EL fein gehackte Zartbitterschokolade mind. 60% Kakaogehalt

Den Backofen auf ca. 160 °C Umluft vorheizen.

2. Butter mit dem Zucker, Salz und den Gewürzen schaumig rühren (Rührgerät). Das Mehl mit dem Natron mischen und zusammen mit den gemahlenden Wal- und Haselnüssen unter die Buttercreme heben. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas Milch unterkneten.
3. Den Teig mit einem Esslöffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, flach drücken und im Ofen ca. 12 Minuten backen. Nach dem Backen mit gehackten Walnüssen und gehackter Schokolade sowie etwas Chili bestreuen.

# Die Ärzte und ein frohes Fest,

**Silke Klein**

**P H Y S I O T H E R A P I E**

Krankengymnastik · Manuelle Therapie  
CMD · Massagen · Manuelle Lymphdrainage  
Hausbesuche

Noch keine Geschenkidee?

Unsere Gutscheine fördern Gesundheit & Wohlbefinden

**SUCHEN VERSTÄRKUNG FÜR UNSER TEAM!**

Müggelheimer Damm 269 | ☎ 65 94 06 42

**Hausarztpraxis Gosen**

**Dr. med. N. Haasler**

**Fachärztin für Allgemeinmedizin**

Wir haben bis zum 20.12.24 geöffnet.

Vom 23.12.24 - 03.01.25 haben wir geschlossen.

**Wir wünschen allen Patienten  
eine frohe und erholsame Weihnachtszeit.  
Bleiben Sie gesund und  
kommen Sie gut ins neue Jahr!**

**Ihr Praxis-Team aus Gosen**

Eichwalder Straße 98 ■ 15537 Gosen ■ Tel.: 03362 - 8871091  
Mehr Infos unter: [www.hausarzt-gosen.de](http://www.hausarzt-gosen.de)





# Physiotherapeuten wünschen Ihnen viel Glück & Gesundheit für 2025!



**HOCHHOLD · KRISCHOLLEK**

**Zahnärzte in Müggelheim**

Gosener Damm 7, 12559 Berlin  
Telefon: (030) 659 82 21

*Ein herzliches Dankeschön an unsere Patienten für das entgegengebrachte Vertrauen und Ihre Treue.*

*Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches, gesundes neues Jahr.*

Die Praxis ist geschlossen vom 24.12.2024 bis 01.01.2025.

## GEMEINSCHAFTSPRAXIS

**Dr. med. Oliver Saherwala  
& Sven Ruhl**

**FACHÄRZTE FÜR INNERE MEDIZIN**

Die Praxis ist zwischen  
24.12.24 und 01.01.25 geöffnet  
am Fr., den 27.12.24 und Mo., den 30.12.24,  
jeweils in der Zeit von 8:00 - 10:00 Uhr  
für Patienten ohne Erkältungssymptome

und in der Zeit von 10:30-12:00 Uhr  
für Patienten mit Erkältungssymptomen.

Ab dem 02.01.25 sind wir wieder zu den  
gewohnten Öffnungszeiten für Sie da.

*Wir bedanken uns für das  
entgegengebrachte Vertrauen,  
wünschen Ihnen schöne & besinnliche  
Feiertage sowie einen guten und  
gesunden Start ins Neue Jahr.*

**Alt-Müggelheim 17 \* Tel. 659 89 00**



*frauenheilkunde*

**Frauenarztpraxis Dr. med. Susanne Hampel & Dr. med. Kerstin Brandt  
Fachärztinnen für Frauenheilkunde und Geburtshilfe**

*Wir wünschen Ihnen ein fröhliches Weihnachtsfest  
mit Ihren Familien und Freunden!*

*Wir sagen "Danke" für Ihre Treue  
und wünschen Ihnen Gesundheit.*

Dr. med. Susanne Hampel & Dr. med. Kerstin Brandt  
sowie das Praxisteam

**Letzte Sprechstunde vor Weihnachten:**  
23.12.2024 Dr. med. Susanne Hampel 8-12 Uhr  
**GESCHLOSSEN vom 24.12.24 bis 1.01.2025**

**Erste Sprechstunde im Neuen Jahr:**  
02.01.2025 Dr. med. Kerstin Brandt ab 12 Uhr

Müggelheimer Damm 264 · 12559 Berlin · Telefon 030.65075456  
Online Terminvereinbarung über [www.gynpraxis-mueggelheim.de](http://www.gynpraxis-mueggelheim.de)

## HAUSARZTPRAXIS

**Dr. Safwan Karout**

Facharzt für Innere Medizin  
und hausärztliche Versorgung

**Unsere Praxis ist in der Zeit  
vom 23.12.2024 - 03.01.2025 geschlossen.**

**Ab 06.01.2025 sind wir wie gewohnt für Sie da.**

*Ein großes Dankeschön an unsere treuen Patienten.  
Wir wünschen ein erholsames & gemütliches Weihnachtsfest.  
Kommen Sie gesund und glücklich ins Neue Jahr.*

**Alt-Müggelheim 8 · 12559 Berlin · ☎ 030 659 86 00**

**Zahnärztinnen  
Birgit & Alexandra Schümborg**

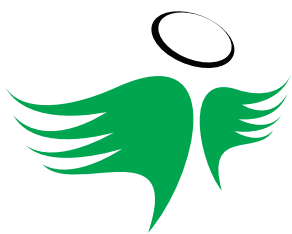
Alt-Müggelheim 17 · Telefon: 65 94 09 09

**Vom 23.12.2024 bis 03.01.2025  
findet keine Sprechstunde statt.**

**Am 27.12.2024 haben wir von 8 - 12 Uhr  
für Schmerzpatienten geöffnet.**

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein  
friedvolles und fröhliches Weihnachtsfest sowie ein  
gesundes und glückliches Jahr 2025.

Wir danken unseren Patienten für ihr  
entgegengebrachtes Vertrauen.



## KIRCHENTERMINE IM DEZEMBER

### GOTTESDIENSTE

Sonntag, 8.12., 10 Uhr: Gottesdienst zum

2. Advent - Lektor A. Schmidt

Sonntag, 15.12., 15 Uhr: Familiengottesdienst zum 3. Advent - Pfrn. Schwedusch-Bishara

Sonntag, 22.12., 10 Uhr: Gottesdienst zum 4. Advent - Lektorin J. Schön  
*Heiligabend, 24.12.*

14.30 Uhr: Gottesdienst mit Krippenspiel - Pfrn. Schwedusch-Bishara

15.30 Uhr: Gottesdienst mit Krippenspiel Pfrn. Schwedusch-Bishara

17 Uhr: Christvesper - Pfrn. Schwedusch-Bishara

1. *Christtag*, 25.12., 10 Uhr: Gottesdienst zum Christfest - Pfrn. Schwedusch-Bishara

2. *Christtag*, 26.12., 10 Uhr: Festgottesdienst zum Stephanustag - Lektor Dr. T. Tunsch

Sonntag, 29.12., 10 Uhr: Singen um die Krippe - Pfrn. Schwedusch-Bishara

Silvester, 31.12., 18 Uhr: Abendmahlsandacht - Pfrn. Schwedusch-Bishara

### KRIPPENSPIELPROBE

jeden Donnerstag im Dezember, 15.30-16.30 Uhr in der Dorfkirche; Generalprobe Montag, 23.12., 10-11 Uhr in der Kirche

### CHRISTENLEHRE

Erst wieder ab 16. Januar

### KONFIRMANDEN

8. Kl. mittwochs, 17 Uhr, Gemeindehaus Am Generalshof 7 (außer in den Ferien)

7. Kl.: donnerstags, 17 Uhr, Gemeindehaus Am Generalshof 7 (außer in den Ferien)

Konfirmandenfahrt für 7. Klassen Fr., 6.12. - So., 8.12. Christian-Schreiber-Haus, Alt Buchhorst

### ÖKUMENISCHE FRAUENGRUPPE

Montag, 9.12., 14.30 Uhr Adventsfeier im Gemeindehaus magnit

### SPIELETREFF

Mittwoch, 11.12., 15-17 Uhr - Gesell-

schaftsspiele für alle Generationen; Gemeindezentrum Ludwigshöheweg 18

### GESPRÄCHSKREIS

Mittwoch 11.12., 19 Uhr - „Der andere Advent“; Gemeindezentrum

### UMWELTKREIS

Donnerstag 12.12., 20 Uhr bei Fam. Dr. König, Darsteiner Weg 38

### GEMEINDEADVENTSFEIER

Sonntag, 15.12., 16-18 Uhr Gemeinde-Adventsfeier; Dorfklub, Alt-Müggelheim 21

### MITMACHEN DIGITAL

Montag, 30.12., Vorschläge für den YouTube-Kanal: Senden Sie uns Vorschläge, welche YouTube-Videos in unseren Abspiellisten (Playlist) gespeichert oder welche YouTube-Kanäle abonniert werden sollen. (Online)

### SPRECHSTUNDE DER PFARRERIN

dienstags, 17-19 Uhr, Büro im Gemeindezentrum (außer am 24. und 31.12.)

## Ausbildungsbetrieb des Jahres: Malereibetrieb Solga

Als Ausbildungsbetrieb des Jahres zeichnet die Berliner Malerinnung seit einigen Jahren diejenigen Betriebe aus, die die Landessiegerin oder den Landessieger eines jeden Jahres in den drei Ausbildungsberufen ausgebildet haben. Dieses Jahr fiel die Wahl auf den Malereibetrieb Solga - eine Auszeichnung, die die Müggelheimer Firma mit Stolz erfüllt! Die ehemalige Auszubildende Joan Tied hat ihre Ausbildung mit dem besten Ergebnis in der Gesellenprüfung abgeschlossen und Berlin erfolgreich bei den Deutschen Meisterschaften in Fulda vertreten. Damit hat sie nicht nur sich selbst, sondern auch das Berliner Handwerk hervorragend repräsentiert. Die Ehrung für den Ausbildungsbetrieb, mit einer Urkunde und einem Blumenstrauß im Gepäck, wurde vom Vorstandsmitglied der Innung, Anja Weigel, überbracht. Besonders spannend fand sie dabei einen Blick in die Büroräume, wo ein großes Modell der Alten Försterei einen besonderen Bezug verrät: Seniorchef Andreas Solga ist genauso wie der Juniorchef Tim Solga bekennender Unterstützer der Eisernen von Union Berlin! Ein toller Anlass für einen lebhaften Austausch - über Handwerk, Fußball und die gemeinsame Heimat Müggelheim. „Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft junge Menschen auf ihrem Weg in die Welt des Malerhandwerks zu begleiten!“, sagt die Innung.



LISA AXMANN

# FERST COMPUTER

seit 1995

Köpenicker Str. 11  
15537 Gosen

info@ferst.de  
www.ferst.de

... ganz in Ihrer Nähe!

*Wir wünschen allen Lesern eine  
besinnliche Weihnachtszeit & einen  
guten Rutsch ins neue Jahr 2025!*



**Terminvereinbarung unter:**  
**Tel. 0 33 62/82 00 97**

## MEISTERBETRIEB AXEL BRÜCKNER



Appelbacher Weg 21  
12559 Berlin

Tel.: 030/6596160  
Funk: 0172/324 1995



*Frohe Weihnachten  
und die besten Wünsche  
zum neuen Jahr verbunden  
mit dem Dank  
für das bisherige  
Vertrauen.*



# Willkommen im Müggelhof



*Das Jahr neigt sich dem Ende,  
ich möchte mich bei Ihnen  
für dieses aufregende Jahr bedanken.  
Falls wir uns in diesem Jahr nicht mehr sehen,  
freue ich mich Sie 2025  
wieder begrüßen zu dürfen.*

Vom 24.12.2024 bis 01.01.2025  
bleibt der Salon geschlossen.

Alt-Müggelheim 1/1a 12559 Berlin  
Telefon: 030 659 76 00

*Wir wünschen Ihnen  
eine entspannte Weihnachtszeit  
und kommen Sie gut ins neue Jahr.  
Wir freuen uns über Ihren Besuch.*



**Bei uns scheint immer die Sonne!**  
**WINTERBLUES ADÈ!**  
**Sonne tanken & Abwehrkräfte stärken**

Müggelsun  
Alt-Müggelheim 1/1a  
Tel./Fax 030 / 65 48 80 12

**Nagel-Neumodellage**  
**Nägel auffüllen**  
**Fußpflege**

Mo-Fr 10-19 Uhr  
Sa 10-13 Uhr  
An Sonn- und Feiertagen  
geschlossen



**Sonnen- & Nagelstudio**

**OPTIK GRAF**

Alt-Müggelheim 1  
12559 Berlin

Unsere Leistungen für Sie :

- Brillenfassungen
- Brillengläser aller Ausführungen
- Kontaktlinsen
- Kontaktlinsenanpassung
- Augenüberprüfungen
- Führerscheinehsehtest
- Reparaturen aller Art
- Vergrößernde Sehhilfen
- Lupen

Vertragspartner aller Krankenkassen

Öffnungszeiten:

Mo geschlossen  
Di.-Fr. 9:30 Uhr bis 18:00 Uhr  
Samstag nach Vereinbarung

**ZEIT FÜR REISEN**  
*Müggelheim*

**WIR MACHEN IHRE  
URLAUBSWÜNSCHE WAHR!**

© Buchen Sie nicht irgendwo - Sie sind ja auch nicht irgendwer!

**PRIVATTRANSFER  
ZUM FLUGHAFEN  
BER GESCHENKT!**

**Merry  
Christmas**

ZEIT FÜR REISEN Müggelheim • Alt-Müggelheim 1A, 12559 Berlin  
030 9205802 • 0162 9283983 • schneiders@berlin.de



# LESER BRIEFE

## Zu: Ende des Müggelheimer Boten

Mit dieser Ausgabe neigt sich nicht nur ein Jahr zu Ende, sondern für den Müggelheimer Boten auch eine Ära. Sie haben über 30 Jahre für eine informative und interessante Ortszeitung gesorgt, liebe Frau Jacobius. Viele Müggelheimer sind froh darüber und auch stolz, dass es in unserem kleinen Ort eine eigene niveauvolle Zeitung gibt. Ich radel bei Hausbesuchen an vielen Briefkästen vorbei. Oft entdecke ich dort ein Schild: „Keine kostenlosen Zeitschriften - außer Müggelheimer Bote“. Das spricht für sich.

Eine Besonderheit des Boten ist auch, dass Sie die Kirchentermine veröffentlichen und wir als Kirchengemeinde immer die Möglichkeit hatten, zu Veranstaltungen einzuladen, die für einen größeren Kreis interessant sind und zu den großen Festen einen geistlichen Impuls einzubringen.

Ihnen, Ihrem Mann und Frau Draffehn ein ganz großes Dankeschön!!! Sie haben mit jeder Ausgabe sehr viel Arbeit geleistet. Vieles davon geschah im Hintergrund und für andere nicht sichtbar, denn mit dem Schreiben war die Arbeit längst nicht getan. Sie mussten andere

Autorinnen und Autoren ansprechen und geduldig erinnern (z.B. mich), die Austräger organisieren, mit Anzeigen die Finanzierung sichern, Rechnungen stellen, Steuern erklären.... Nicht zuletzt haben Sie Ihr Familienleben und Ihre Urlaubspläne dem monatlichen Redaktionswochenende untergeordnet. Vergnügungssteuerverpflichtig war das sicher nicht immer. Aber Sie haben es mit Herzblut getan und das Ergebnis hat sich gelohnt. Ich blicke gern und dankbar auf unsere Zusammenarbeit zurück, wünsche Ihnen, dass Sie die frei gewordene Zeit genießen und freue mich, dass der Müggelheimer Bote auch zukünftig im Briefkasten stecken wird.

*Pfarrerin Anke Schwedusch-Bishara*

+++

Mit der vorliegenden Ausgabe des „Müggelheimer Boten“ geht nach drei Jahrzehnten ein Zeitabschnitt zu Ende, in dem unsere Ortszeitung ihr regelmäßiges monatliches Erscheinen der Chefredakteurin Simone Jacobius und ihrem Mann Ralf verdankt. Es ist ihr Verdienst, dass sich die Zeitung, herausgegeben vom Umweltkreis in der Evangelischen Kirchengemeinde Müggelheim, in ihrer Art und Erscheinung von manchen anderen Ortsteilzeitungen unterscheidet. Monat für Monat standen Jacobius' vor der Aufgabe, dass pünktlich die neue Ausgabe erscheint. So ist es verständlich, dass sie sich nun von dieser Aufgabe verabschieden, wenn auch schweren Herzens; denn die Zeitung empfinden sie, wie sie sich ausdrückten, in gewisser Weise auch als ihr „Kind“. Das ist

die Gelegenheit, beiden im Namen des Herausgebers sehr herzlich für die lange Zeit der Arbeit am „Boten“ zu danken. Zugleich wünschen wir ihnen für die kommende Zeit alles Gute und viel Freude bei den Unternehmungen, die bisher zurückgestellt werden mussten. Und wir freuen uns, dass sich für den „Boten“ eine Fortsetzung gefunden hat.

Für den Umweltkreis in der Ev. Kirchengemeinde

*Dr. Horst König*

+++

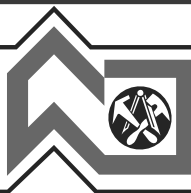
Mit Ausgabe dieses Boten geht erst einmal eine Ära zu Ende, eine liebgewonnene Tradition, die mehr als 30 Jahre lang informativ über Müggelheim und Umgebung berichtet hatte. Wir als Müggelheimer Heimatverein e.V. durften jeden Monat unseren Beitrag dazu leisten. Von unserer Arbeit berichten, unsere Feste und Veranstaltungen ankündigen und Revue passieren lassen, ihnen einfach alle unsere Informationen übermitteln. Durch den Müggelheimer Boten konnten wir ein gemeinschaftliches Miteinander in Müggelheim erreichen und näher zusammenrücken. Dafür „nur“ mit Worten zu danken, erscheint fast zu wenig. Ob es im neuen Jahr eine Nachfolge geben wird und wie diese gestaltet werden kann, ist noch nicht wirklich klar. Wir drücken aber weiterhin die Daumen und sind voller Hoffnung, auf einen Neustart für den Müggelheimer Boten. Heute gilt aber unser Dank zunächst euch, die ihr bisher jeden Monat eure Zeit und Arbeitskraft gegeben habt, damit wir unseren Boten lesen konnten.

*Vorstand des Müggelheimer Heimatvereins*

MEISTERBETRIEB



Dacheindeckungen  
Abdichtungen  
Dachklempnerei



**EGGEBRECHT** GmbH



Unseren lieben Kunden  
danken wir für Ihr  
Vertrauen und wünschen  
allen ein besinnliches  
Weihnachtsfest und ein  
glückliches neues Jahr.

Birkenweg 1a · 15537 Gosen-Neu Zittau · Tel.: 0 33 62.81 33

**EINECKE**

- \* Gasgeräteservice
- \* Gasinstallationen
- \* Wartungs- und Reparaturarbeiten
- \* Flüssiggasanlagen
- \* Flüssiggas-Füllstelle

Wir danken unseren Kunden  
für Ihre Treue und Ihr Vertrauen.  
Ihnen allen ein frohes Fest  
und ein gesundes neues Jahr!



**Einecke GmbH**  
Meisterbetrieb  
Oderheimer Straße 7  
Tel.: 659 83 52  
[www.einecke-berlin.de](http://www.einecke-berlin.de)





# NEUES AUS DEN VEREINEN



## TKCB-Karate (Alsenzer Weg 11)

In der Zeit vom 20. bis 26. Oktober fand unser Karate-Herbsttrainingslager wieder an gewohnter Stelle im Skizentrum Mala-Upa statt. Unser Überraschungsgast in diesem Jahr war der Präsident des traditionellen Karate Sloweniens Sensei Stojan Testan. Er wurde von Katja Mrsnik und ihrem Mann begleitet. Insgesamt fanden sich einhundert Karateka in Mala-Upa ein. Also was für ein großes Spektakel, wenn wir bedenken, dass wir im letzten Jahr noch achtzig Teilnehmende waren. Wir stellten aber auch fest, dass wir mit der Teilnehmerzahl an unsere Grenzen stießen. Durch die gemischte Teilnahme von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen war das Training nur schwer zu realisieren und auch die Verpflegungskapazitäten stießen an ihre Grenzen. Die Teilnehmenden haben wir wieder in fünf Leistungsgruppen eingeteilt, um die Effizienz zu erhöhen. Mit den hochkarätigen Trainern wie Frank Pinnig 6. Dan vom SG Fernseh und Vizepräsident unseres Verbandes, wie Ramona Müller 5. Dan Vorsitzende unseres TKCB sowie Eric Schmidt 3. Dan, Jan Bösecke 4. Dan vom SV Rot-Weiß Werneuchen



und ich als technischem Leiter waren wir gut aufgestellt und konnten unser Bestes geben und vermitteln. Mit Begeisterung und Engagement gingen wir in die Trainingseinheiten. Die Trainer hielten sich an ihr Trainingsprogramm und ab der Mitte des Camps ging es um die Prüfungsvorbereitung. Sensei Stojan

sprach über Bewegungslehre, Laufschule und Tai-Sabaki. Ich ergänzte mit Inhalten, wie die Konzentration auf die Distanz zu realisieren ist. Frau Schmidt begeisterte alle Teilnehmenden mit ihren bekannten „Schmidt-Spielen“, wie den Montagsma-

Fortsetzung auf S24 ►



**HGS**  
**Haus- und Gartenservice**  
Ihr Ansprechpartner aus Müggelheim für:

- Holz- u. Bautenschutz
- Baum / Hecken- u. Rasenschnitt
- Entrümpelung u. Entsorgung
- Lackier- u. Anstricharbeiten
- Reparatur- u. Montagearbeiten
- Dachrinnen- u. Dachreinigungen
- Türen- u. Fensterreinigungen
- Glasdach- u. Wintergartenreinigungen
- Reinigen v. Steinplatten, Terrassen, Holzzäunen, Holzpaneelen u. Pergolen
- Transporte

**Jens Grigoleit**  
**0172-31 61 803**  
HGS-J. Grigoleit, Gosener Damm 17, 12559 Müggelheim



**Autoservice Schlaak**  
Typenoffene Meisterwerkstatt

**Reifendienst**  
**Fahrzeugaufbereitung**  
**Smart/Spot Repair**  
**Unfallinstandsetzung**  
**Fuhrparkbetreuung**  
**Computerdiagnose**  
**HU – AU – Prüfung**  
**Inspektionen**  
**Reparaturen**  
**Ersatzteile**  
**Zubehör**  
**Klimaservice**  
**Hängerservice**

*Fachkompetenz & Qualität, die überzeugt!*

*Wir wünschen unseren Kunden und allen Lesern eine wunderschöne Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr.*

Alt-Müggelheim 12, 12559 Berlin • Tel: 030/6594 25 35  
Mehr Infos unter: [www.autoservice-schlaak.de](http://www.autoservice-schlaak.de)

## Fortsetzung von S23 ►

lern, Scharade und einem Parcours. Durch den sportlichen und kulturellen Austausch zwischen den Sportlern soll auch das Verständnis zwischen den Ländern innerhalb der Europäischen Union gefördert werden. Was für ein vielseitiges und internationales Trainingslager! Mehr als 60 Karateka traten zur Karateprüfung an, davon vier zur Dan-Prüfung. Das war eine ganz besondere Leistung! Zur Meisterprüfung stellte sich Domenik Dawart zum Schwarzgurt und zum 3. Meistergrad stellten sich Anna-Viktoria Tank und Sophia Bock sowie Trainer Andrei Wilke, die die Prüfungen erfolgreich bestanden haben. Alle waren mit Herzblut dabei, haben sich sichtlich Mühe gegeben und die Qualität stimmt, so dass die Prüfungskommission ein gut bis sehr gut bescheinigen konnte. Die Verkündung der Ergebnisse und die Übergabe der Gürtel und Urkunden wurde lautstark gefeiert und von den Teilnehmern geradezu zelebriert. Dieses Trainingslager war wieder ein Zeugnis der Hingabe der Karateka, zeigte aber auch Grenzen auf, körperliche und geistige. Die Trainer werden immer weniger verstanden, ein Umdenken steht auch in unserer Kunst bevor.

Michael Bock  
Cheftrainer TKCB/DTSKF

## SC Müggelheim e.V. - Tennis (Odernheimer Str.)

Hallo, liebe Mitglieder und Tennisfreunde. Wieder einmal geht ein sportlich

interessantes und abwechslungsreiches Jahr zu Ende. Die Winterrunde ist in vollem Gange und unsere diesjährige Jahresabschlussfeier am 23. November lief im Eiche-Casino mit einem sehr freundlichen und fröhlich motiviertem Team wieder ganz harmonisch ab. Unser DJ Remo sorgte für eine tolle musikalische Stimmung, und es wurde bis in die frühen Morgenstunden getanzt. Die Jugendweihnachtsfeier beschließt unser sportliches Jahr und findet voraussichtlich am letzten Samstag vor Weihnachten unter der Leitung von Anke und Bernd Kwiatkowski bzw. dem Jugendtrainer Vincent Holten statt. Allen Geburtstagskindern vom November und Dezember gratulieren wir natürlich

noch ganz herzlich nachträglich zum Geburtstag und wünschen für das neue Lebensjahr Zufriedenheit und Gesundheit! Und zum Schluss sagen wir noch dem Redaktionsteam des Müggelheimer Boten ein ganz herzliches Dankeschön für die jahrelange Unterstützung und ihre wunderbare Arbeit in Sachen Tennisverein, und wünschen allen eine sorgenfreie und gesunde Zukunft! Ich hoffe natürlich, dass es mit dem „Müggelheimer Boten“ weiter geht!....

Euch allen wünsche ich im Namen des Vereinsvorstandes eine friedvolle und stimmungsvolle, vor allem aber stressfreie Weihnachtszeit, sowie einen entspannten Jahresausklang. Herzlichst Eure

Dagmar Schwartz (AK40+)

# KLEINANZEIGENMARKT

## JOBS

### Büroassistent sucht neue Aufgabe!

Einsatz täglich von 9-13 Uhr möglich. Kein Minijob. Tel.: 0179-491 09 41

## Service

### Alarmanlagen/Videoüberwachung

**Rauchmelder:** Beratung/Montage vom Fachmann aus Müggelheim  
M. Schramm; Tel.: 65 48 42 24

### Müggelheimerin kauft alte Dinge, bitte alles

anbieten, auch Sammlungen.  
Tel.: 030-65 94 04 90  
Funk 0157-524 241 23

**Mobiler Friseur!** Gern mache ich bei Ihnen einen Hausbesuch. Rufen Sie mich an N. Gastler Tel.: 53 69 63 90

**Elektriker gesucht?** Qualifizierter Elektromonteur übernimmt kleinere und größere Aufträge sowie diverse Arbeiten in Haus und Garten! Tel.: 0173-7781974

## DIES & DAS

Verkaufe wg. Haushaltsauflösung **Leichtgewicht-Rollator Rehasense Server L,**

1A-Zustand, mit Sitzfläche (46cm breit), abnehmbarer Einkaufstasche, einfach zusammenklappbar, Schiebegriffe höhenverstellbar. Max. 150 kg, Gesamtbreite: 61 cm, Gesamtlänge: 66 cm für 59,-€. Tel: 659 56 38.

**Mobile Hundeschule „Fellnase“** kommt zu Ihnen. Ich freue mich auf Ihren Anruf. Tel. 030-60 03 30 44.

**Hundesitter hat freie Termine,** Stunden- oder Tagesbetreuung.  
Tel.: 0160-90 34 90 74.

Das Weihnachtsgeschenk: **Verkaufe Cubii Ellipsentrainer JR1 - Fit in Sitzen.** Kleiner Home-Trainer mit Monitor für individuelles Training/Fitnesslevel, ergonomisch, gelenkschonend, rutschfeste Pedale für sicheren Halt, Bedienungsanleitung + Originalverpackung (gekauft für 199,-€), für 59,-€, Tel: 659 56 38

## HAUS & GARTEN

**Alteingesessene Müggelheimerin sucht 1,5- bis 2-Raum-Wohnung** ab 40 m² zur Miete. Tel.: 030-91 46 61 52 oder 0178-920 52 25.



**Frohe Festtage  
und einen  
guten Rutsch  
ins Jahr 2025**

wünscht Ihnen  
**Ihr Sanitärfachmann vor Ort!**



**HEIZUNGSBAU  
BADEINRICHTUNG  
WÄRMEPUMPEN**

Alt-Müggelheim 9 · 12559 Berlin  
Telefon: 659 68 02  
info@hib-heizungsanstaerklima.de  
www.hib-heizungsanstaerklima.de  
Ing. R. Bartz & Partner GmbH

BERATUNG INSTALLATION PLANUNG SERVICE



**SB - Tankstelle**  
Lars Schülke  
Gosener Damm 15  
12559 Berlin

**Unser Einkaufsshop mit Top-Sortiment**  
ist jeden Tag von 6 - 22 Uhr geöffnet

*Wir wünschen den Lesern und unseren  
Kunden ein frohes Weihnachtsfest und einen  
guten Rutsch ins Jahr 2025.*

**659 68 73**








# Inaktivität verkürzt die Lebenszeit

Von Medizinalrat Dr. Rolf Förster – Facharzt für Sportmedizin

## Fortsetzung aus November

Beim Training geht es nicht nur darum Muskeln aufzubauen. Es geht auch darum, das Hirn fit zu halten. Während man früher gesagt hat „Wer es nicht im Kopf hat, muss es in den Beinen haben“, muss es heute heißen: „Wer es in den Beinen hat, hat es auch im Kopf!“

Eine Frage steht allerdings im Raum: Ist Laufen eine Qual für Knie- und Sprunggelenke? Zugegeben: Alles hat zwei Seiten. Nicht jeder durch den Stadtpark schnaufende Jogger macht einen glücklichen Eindruck und 30-40 Prozent tragen eine lauf- assoziierte Verletzung davon. Häufig sind es Überlastungsreaktionen. Besonders oft betroffen ist das Kniegelenk. Außer den seltenen akuten Verletzungen durch Stürze oder Fehltritte stehen bei den Langstreckenläufern eben die chronischen Verletzungen im Vordergrund.

Unberechtigt ist allerdings die Angst, durch das Laufen vorzeitig Arthrose zu bekommen. Allgemein führt nicht die sportliche Betätigung an sich, sondern das Sporttrauma vermehrt zur Arthrose. Erschwert wird allerdings die Aussage des geringen Zusammenhangs von Laufen und Arthrose durch die Vielzahl der möglichen Einfluss-Faktoren, die mitberücksichtigt werden müssen: u.a. das Laufgelände, Laufschuhwerk, Barfuß-Laufen, Laufgeschwindigkeit, Laufstil, Alter, Gewicht und

Gesundheitszustand, anatomische Verhältnisse, wie O- und X-Beine, Laufuntergrund (Asphalt, Waldboden, Kunststoff-Bahn) So wurden bei den Studien Läufer, die aufgrund gesundheitlicher Probleme ihr Training aufgegeben haben, nicht erfasst. Unstrittig ist, dass Übergewicht eine wesentliche Ursache der primären Knie- und Sprunggelenkarthrosen ist. Hier gibt es aber genügend Ausdauersportalternativen.

Da stellt sich die Frage, wie man Sport treiben sollte, damit er uns den besten Nutzen bringt. Viele Menschen betreiben Sport in einer weniger nutzbringenden, sogar schädlichen Form. Am besten bekommt einem regelmäßiger Freizeit-Ausdauersport. Er stärkt den Kreislauf und die gesamte Kondition und baut auf die einfachste Art und Weise Stress ab und sorgt vor allem für eine ökonomische Herzarbeit (niedriger Ruhepuls). Tatsächlich macht Sport Spaß, jedenfalls dann, wenn man ihn langsam

angeht und achtsam auf seinen Körper hört. Im Vordergrund sollte das Vergnügen an der Bewegung stehen, die man schafft ohne sich gleich total erschöpft und ausgepumpt zu fühlen. Dann nämlich würde man gegen die eigene Motivation arbeiten und der Schuss geht nach hinten los. Die Lust auf Bewegung ist bald verfliegen und man findet eine Menge Gründe, weshalb man für sein Bewegungsprogramm „heute keine Zeit hat“, „das Wetter zu schlecht ist“ etc.

Natürlich sollte die gewählte Sportart passen. Letztlich ist es gleichgültig welche Sportart man wählt, solange man sich dabei wohlfühlt und keine regelmäßigen Schmerzen dabei auftreten. Wer an Übergewicht leidet, sollte unbedingt eine gelenkschonende Sportart wie Schwimmen, Rudern oder Skilanglauf wählen. Zur passenden Ausrüstung gehört neben gut

Fortsetzung auf S26 ►



Kathrin Sobeck

**Tag- und Nachruf:**  
**030.922 56 293**

## Sobeck - Bestattungen

Erd-, Feuer- und Seebestattung

Kingerallee 24 · 12555 Berlin

**Erd- oder Feuerbestattung komplett ab 2200,- €.**

*Inklusive: Sarg mit Sargausstattung und Bestattungskleid, Schmuckurne und kleiner Blumenschmuck für Sarg oder Urne, eine Überführung, Durchführung der Trauerfeier mit Musik, Einäscherungsgebühren, 5 Sterbeurkunden sowie Erledigung aller Formalitäten, Beratung jederzeit bei Ihnen zu Hause.*



CATHOLY  
BESTATTUNGEN

begleitend an Ihrer Seite



- Hausbesuche
  - Vorsorgegespräche
  - Beratungen
- kostenlos und unverbindlich**

**Telefon: 0 33 62/2 05 82**

**Friedrichstr. 37, 15537 Erkner**

**Telefon: 03 36 38/67 000**

**Waldstr. 36, 15562 Rüdersdorf**

# kußerow

BESTATTUNGSHAUS



Als Müggelheimer biete ich an, kostenfrei zur Beratung zu Ihnen ins Haus zu kommen. Wir versprechen keine Billigbestattungen, aber persönliche, herausragende Beratung und Leistung zu einem vernünftigen Preis.

**Rüdiger Kußerow – fachgeprüfter Bestatter –**  
in der 3. Generation im Bestattungshaus Kußerow  
Silbersteinstraße 73 | 12051 Berlin  
jederzeit erreichbar unter (030) 626 13 36

**[www.bestattungen-kusserow-berlin.de](http://www.bestattungen-kusserow-berlin.de)**

## Fortsetzung von S25 ►

gedämpften Laufschuhen auch die richtige Kleidung. Funktionswäsche hält auch beim Schwitzen warm, ist gut durchlässig und trocknet schnell am Körper. Beim Fahrrad kann eine falsche Einstellung von Lenker und Sattelhöhe etc. zu haltungsbedingten Schmerzen führen.

Wie sollte die Belastung richtig durchgeführt werden? Ein halbstündiges Training zweimal pro Woche ist ein guter Einstieg, am besten mit ein paar Tagen Pause dazwischen, damit sich der Körper an die neue Belastung gewöhnen kann. Idealerweise richtet man sich sein Training so ein, dass man sich danach ein halbes Stündchen Ruhe gönnen kann. Fitnesscenter mit Sauna, Dampfbad oder Whirlpool bilden eine ideale Alternative dafür. Gesund trainieren kann man nur im sogenannten aeroben Bereich, also einer Belastung, in der unser Körper seinen Energiebedarf vollständig durch den Sauerstoff-Stoffwechsel decken kann. Wird dieser überschritten, entstehen vermehrt Milchsäure im Blut und der Körper übersäuert. Wo dieser Grenzbereich stattfindet, kann ein Sportarzt mit entsprechenden Apparaturen genau feststellen.

Wie ist es mit der Herzfrequenz?

Als Faustregel gilt, dass man die körperliche Belastung nicht über 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz (MHF) führen sollte. Diese errechnet sich durch die Formel  $220 - \text{Lebensalter}$ . Die MHF einer 40-jährigen Frau läge also bei 180, ihre maximale Belastung demnach bei einem Puls von 153 (85% von 180). Je nach Trainingsziel gelten folgende Regeln: 50 bis 60 Prozent der MHF stabilisieren die Gesundheit, 60 bis 70 Prozent beschleunigen den Fettab-

bau, 70 bis 85 Prozent kräftigen das Herz und steigern die Fitness. Einfacher kann man sagen, dass ein guter Ausdauerpuls erreicht ist, wenn man  $180 - \text{Lebensalter}$  des Patienten berechnet. Also bei 60 Jahren wäre dies ein guter, milder Ausdauerpuls von etwa 120 Schlägen (kurz stehen bleiben, mit 3 Fingern an der Halsschlagader 6 Sekunden Puls messen und mit 10 multiplizieren). Zusätzlich kleine Kraftübungen aktivieren den Stoffwechsel, beugen Gelenk- und Rückenbeschwerden vor und verbessern unsere Haltung (Übungen sollen vor allem die Bauch-, Gesäß-, die Arm-, die Brust und die untere Rückenmuskulatur stärken).

Die großangelegten Untersuchungen sollte uns Anlass sein, wenigstens die milden Ausdaughtersportarten wie Wandern, Walking, Radfahren, Skilanglauf, Schwimmen, Rudern wieder intensiver zu betreiben. Eine Mischung aus Ausdauertraining und moderaten Kraftübungen eignen sich am besten, um Volks- und Alterskrankheiten wie erhöhtem Blutdruck, Diabetes, Arthrose oder Übergewicht vorzubeugen.

Übrigens hat moderates Muskeltraining noch weitere, besonders im Alter wünschenswerte Effekte auf die Gesundheit: Durch gezielte körperliche Belastung lässt sich die Ausschüttung von Hormonen stimulieren, die im Verlaufe des Lebens abnimmt. Eine Steigerung des Hormonniveaus wirkt oftmals wie ein Jungbrunnen. Außerdem sind Muskeln der wichtigste Ort für die Verbrennung von Körperfett.

Sportmedizinische Erkenntnisse werden heute in zahlreichen Fachdisziplinen (z.B. Kardiologie, Orthopädie, Pädiatrie, Onkologie) als Therapiekonzept umgesetzt, wo dann Sport, Bewegung und körperliche Aktivität einen wichtigen Platz auch in Prävention und Rehabilitation einnehmen.

Bewegung ist eben Medizin!

Eine amerikanische Langzeitstudie, die Probanden über 80 Jahre beobachtete, sagt aus, Karriere ist gut für die Gesundheit! Nicht die Entspanntesten, sondern die Produktivsten leben am längsten – also auch diejenigen, die Erfolg im Beruf haben. Die Erfolgreichen verdanken ihre Langlebigkeit ihrer Gewissenhaftigkeit und ihrer Diszipliniertheit. Ehrgeiz kombiniert mit Ausdauer, Kontaktfreudigkeit (Teamgeist), Selbstbeherrschung und hoher Motivation waren dabei nicht nur leistungsfördernd sondern unverzichtbar für ein vitales Arbeitsleben. Ein gutes Schutzschild gegen Stress am Arbeitsplatz schien, anderen gegenüber nicht allzu kritisch eingestellt zu sein, Streit aus dem Wege zu gehen und nicht immer seinen Kopf durchzusetzen zu wollen. Wer das beherzigte, blieb meist gesünder und lebte länger.

Stress ist übrigens nicht gleich Stress. Positiver Stress wird als Eustress, negativer als Distress bezeichnet. Jeder Mensch benötigt von Zeit zu Zeit Herausforderungen und Erfolgserlebnisse. Diese mit Erfolg gekrönten Anstrengungen im Berufsleben oder in anderen Bereichen machen sich eben als Eustress bemerkbar. Wer ständig unterfordert ist und z.B. im Büro die Stunden zählt, bis er wieder nach Hause gehen kann, ist müde, lustlos und frustriert.

Die Studie sagt eindeutig aus, dass die kontinuierlich Produktiven sehr viel länger lebten als ihre Altersgenossen, die keinerlei Ehrgeiz mehr entwickelten und ihre Ruhe „genossen“. Viel Bewegung schützt eben vor psychischer Überlastung und wer ausreichend Bewegung in seinen Alltag integriert, profitiert davon – körperlich, seelisch und sozial. Medikament Sport zur günstigen Beeinflussung von Körper-

## Der Lebensbaum. Die neue Form der Bestattung

Bei unserem Angebot „Lebensbaum“ wird der Verstorbene in unser Vertragskrematorium nach Tschechien überführt und die Asche des Verstorbenen in ein spezielles Pflanzsubstrat gewandelt, in das dann eine Pflanze Ihrer Wahl eingebracht wird. Dieses Ensemble wird Ihnen zeitnah in Deutschland übergeben. Es handelt sich um eine Alternative zur klassischen Urne. Eine Friedhofspflicht ist hierfür nicht vorgesehen.

Wir beraten Sie gern.

### Märkische

Erd-, Feuer- und Seebestattung  
Mitglied im Aeternitas e.V. - Verbraucher-  
initiative Bestattungskultur

Inhaber: Raymund Stelzer • CZ: Vysočany 4 • 431 43 Hrušovany • Tel.: 030/ 96 20 30 96  
Fax: 96 20 05 07 • Internet: [www.raymund-stelzer.de](http://www.raymund-stelzer.de) • e-Mail: [raymund-stelzer@arcor.de](mailto:raymund-stelzer@arcor.de)



gewicht und Fettstoffwechsel, Steigerung der Infekt- abwehr, Verminderung des Krebsrisikos, Erhöhung der Knochenmasse, Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit - was wollen wir mehr? Und denken wir an die vielen Patienten mit koronaren Herzerkrankungen: In einer umfangreichen Studie war bei ihnen das Sterblichkeitsrisiko bei regelmäßigem Herzsport um 41 Prozent reduziert. Bei Patienten, die eine Aufdehnung der Herzkranzgefäße mit Stentimplantation erhielten, erwies sich Gefäßtraining für den Schutz vor Herz-Kreislaufereignissen und beim Überleben im Vergleich als mindestens ebenbürtig, in einer anderen Studie sogar als überlegen.

Vom Heilmittel Bewegung kann also jeder profitieren. Doch sollte zu Beginn der ersten Trainingseinheiten ein ärztlicher Check stehen, um gesundheitliche Risiken während der Aktivität - insbesondere aus kardiologischer Sicht - auszuschließen.

Beim Laufen hilft es vielen Menschen, in einer Gruppe im Quassel-Tempo zu laufen. (3 x L-Regel: „Lange langsam Laufen“) Wer nett quasselt und die Natur noch wahrnehmen kann, vergisst die Zeit - und hat auch gleich das richtige Tempo. „Laufen ohne zu schnaufen“. Also nehmen wir uns z.B. die „LAUFMAMALAUF“-Bewegung zum Vorbild und bewegen wir uns wie diese Mütter, die gemeinsam mit Kind und Kinderwagen losziehen und in 60 Minuten ein umfassendes Programm aus Walking, Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken kombiniert mit Dehnungsübungen absolvieren. Und nur wer wirklich Spaß und Freude an der Bewegung entdeckt, wird dauerhaft dabei

bleiben. Wer sich regelmäßig bewegt lebt eben länger und glücklicher und hat eine bessere Lebensqualität: Sport steigert das Wohlbefinden, er macht zufriedener, ausgeglichener und hebt die Stimmung. Das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen lässt sich durch Sport um etwa 40 Prozent senken, auch das Diabetesrisiko sinkt deutlich.

Beides ist vor allem durch Muskeltätigkeit zu erklären: Die Muskulatur nimmt besser Zucker auf und verbrennt auch mehr davon - das ist gut für den Kohlehydratstoffwechsel. Durch die Bewegung ist die Muskulatur außerdem besser durchblutet. Das hat zur Folge, dass der Blutdruck und

die Herzfrequenz sinken und die Organe gut arbeiten können. Mit der Durchblutungssteigerung hat es vermutlich auch zu tun, dass regelmäßige Bewegung das Risiko, eine Demenz zu entwickeln oder an Depressionen zu erkranken um 30 Prozent sinkt. Bewegung in jeglicher Form senkt zudem die Gefahr einer Krebserkrankung!

Studien haben ergeben, dass Sport das Risiko für Darm- und Brustkrebs sogar halbiert. Und selbst, wenn man bereits erkrankt ist, hilft Bewegung sehr dabei, zu verhindern, dass der Krebs wiederkehrt. In dieser Hinsicht ist Sport mitunter wirksamer als eine Chemotherapie.

**Fortsetzung folgt**

WIR NEHMEN  
*Abschied*

UND TRAUERN UM UNSERE GELIEBTE FRAU,  
MUTTER UND OMA

**Beatrice Herrmann**

\* 21.07.1968 † 18.11.2024

**Familie Reinhardt  
und Herrmann**

Die Trauerfeier findet am 13.12.2024, um 12:00 Uhr  
in der Dorfkirche Müggelheim statt.  
Wir bitten von Blumen und Kränzen abzusehen.



**Bestattungshaus  
Feige**



**Tag und Nacht**  
**030 65 018 018**  
www.bestattungshaus-feige.de

**Erinnerungen sind wie Sterne in der Nacht.  
Sie funkeln hell in unserem Herzen.**

Wir nehmen Abschied von  
unserem lieben Vater und Opa

**Dietrich Wagnitz**

\* 14.04.1939 † 07.11.2024

**Gabriele,  
Carlo & Annemarie,  
Rainer**

Die Beisetzung findet am 11.12.2024 um 14:00 Uhr  
auf dem Waldfriedhof Müggelheim statt.





# KULTUR TIPPS

## Ergreifende Ausstellung über Zwangsprostitution

Eine künstlerische Spurensuche zur Bordell-Baracke ist Thema einer neuen Ausstellung im Dokumentationszentrum NS-Zwangsarbeit mit dem Titel „Missing female stories“. Dabei geht es um die künstlerische Auseinandersetzung mit einer Bordell-Baracke in der Königsheide. Ausländische Frauen wurden dort 1943 von der Deutschen Arbeitsfront zur Prostitution gezwungen. Damit wollten die Nationalsozialisten sexuelle Kontakte zwischen ausländischen Zwangsarbeitern bzw. Kriegsgefangenen und deutschen Frauen vermeiden. Die Frauen, die zwangsweise zur Prostitution gezwungen wurden, schwiegen nach dem Krieg aus Scham. In der Erinnerung an NS-Zwangsarbeit fehlt das Thema nahezu und auch in der Königsheide finden sich dazu keine Spuren. Die Künstlerin Birgit Szepanski setzt sich in ihrer Installation mit dieser Leerstelle in der Erinnerungskultur auseinander.

**Was:** Ausstellung „Missing female stories“

**Wann:** bis 6. April, Dienstag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

**Wo:** Dokumentationszentrum NS-Zwangsarbeit, Britzer Straße 5, Schöneide



**In memoriam.** Im Gedenken an unseren im Juli verstorbenen Karikaturisten Martin Jahn zeigen wir noch eine Karikatur von ihm, die wir bereits veröffentlicht haben.

## Kunst-Advent Friedrichshagen

Am zweiten Adventswochenende, 7. und 8. Dezember, öffnen 25 Friedrichshager Künstlerinnen und Künstler an 15 Orten wieder ihre Türen und präsentieren neueste Arbeiten, kleine wie große Meisterwerke und zauberhafte Überraschungen.

In vorweihnachtlicher Atmosphäre laden sie von 13 bis 18 Uhr ein zum Staunen, Stöbern und Entdecken. Ob Malerei, Grafik, Skulpturen oder Objekte, ob

Künstlerbücher oder Buchbindekunst, ob Porzellan, Keramik oder Textilkunst u.a.m. – wer Freude an originalen und außergewöhnlichen Werken hat, wird hier fündig.

Einige Künstler bieten auch wieder kleine Veranstaltungen wie Lesungen und Konzerte als Bereicherung an.

**Was:** Kunst-Advent Friedrichshagen

**Wo:** verschiedene Standorte in Friedrichshagen

**Wann:** 7. + 8. Dezember, 13 bis 18 Uhr

**Mehr Infos:** auf [www.kunstadvent.de](http://www.kunstadvent.de)

**Die nächste Ausgabe des Muggelheimer Boten erscheint am 4./5. Januar 2025.**

**Anzeigenschluss ist am Donnerstag, 19. Dezember 2024.**

### IMPRESSUM

Verlag und Redaktion: Muggelheimer Bote, Darsteiner Weg 36 a, 12559 Berlin, Tel. 030/65 90 87 05 [redaktion@mueggelheimer-bote.de](mailto:redaktion@mueggelheimer-bote.de)  
Herausgeber: Umweltkreis in der evangelischen Kirchengemeinde Berlin-Muggelheim (UWK)  
UWK-Sprecher: Dr. Horst König, Tel./Fax: 659 88 17 ([horst.koenig@berlin.de](mailto:horst.koenig@berlin.de))  
Chefredakteurin: Simone Jacobius  
Anzeigen: Angela Draffehn, Tel. 65 94 00 65, Fax: 65 94 00 66, [angeladraffehn@t-online.de](mailto:angeladraffehn@t-online.de)  
Internet: [www.mueggelheimer-bote.de](http://www.mueggelheimer-bote.de)  
Kontonr.: IBAN DE62 1009 0000 3801 2000 00, BIC: BEVODEBB  
Druck: Druckerei Lippert GmbH, Boxhagener Str. 76-78, 10245 Berlin  
Namentlich gekennzeichnete Texte entsprechen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion. Es besteht kein Rechtsanspruch auf eine Belieferung. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe und Artikel zu kürzen. Der Muggelheimer Bote wird auf absolut chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.



## Immobilienverkauf leicht gemacht!

Nutzen Sie die Kompetenz und Erfahrung eines starken Partners. So erzielen Sie einen guten Preis. Besichtigungen erfolgen ausschließlich mit finanzierungsvorgeprüften Kunden.

Für eine kostenlose Preiseinschätzung Ihrer Immobilie einfach QR-Code scannen. Für den Käufer sind alle Leistungen kostenfrei. Ich freue mich auf Sie.



\*Zusammen mit der Sparkassen-Finanzgruppe lt. Immobilienmanager Ausgabe 09/17.

Roy Domke · Regionalleiter der LBS Nord und der LBS Immobilien GmbH Nord West  
Hönow Str. 43 · 12623 Berlin · Tel. 030/56 59 94-15 · 01 77/215 70 85 · [roy.domke@lbs-nord.de](mailto:roy.domke@lbs-nord.de)

[www.lbsi-nordwest.de](http://www.lbsi-nordwest.de)

**Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.**