

RUDOW



live

Januar 2013

Ihr Ortsteil-Magazin

jetzt wieder im Netz:

www.rudow-live.de

17.000 Exemplare gedruckt in Rudow

P&H
DACHBAU GMBH
Dachdeckermeisterbetrieb

Waidmannsluster Damm 40, 13509 Berlin
Tel.: 411 20 42 Fax: 411 20 18
www.ph-dachbau.de

ROHRblitz

Sanitär und Heizung

Blitzschnell zur Stelle!

Tropft Ihr Wasserhahn
oder läuft der Spülkasten?
Dann Rufen Sie uns an - Wir helfen gern!

Unsere Leistungen auf einen Blick:

- Rohrbruchortung Rohrbruchbeseitigung
- Wasserschadenbeseitigung Bautrocknung
- Schimmelbeseitigung Rohrreinigung
- Rohrkamerauntersuchung Badumbau / Badverteilung
- Anbringen/Austausch von Sprengwasserzählern
- Heizungswartung

24 h Hotline: 030 / 20 98 98 54 - 7 Tage die Woche



RohrBlitz - Gockelweg 16 - 12355 Berlin

Tel.: 030 / 20 98 98 54 - Fax: 030 / 66 00 65 14

www.rohrbruch-verstopfung.de • info@rohrbruch-verstopfung.de

10%*
Rabatt

* gültig bis 28.02.2013

Motorräder in Rudow-Live

- Suzuki SV 650
- 25 tsd. km 2.950 €
- Yamaha XJ 600, Bj. 88
- top Zustand 1.250 €
- Yamaha Virago 250 ccm 1.299 €
- BMW K75 3.000 €
- BMW R100 RS 1.950 €
- Honda CBF 1000..... 1.450 €

Winterstellplätze 19,50 € im Monat

Suche BMW alle Modelle
www.franksmotorradcenter.de



Typenoffene Werkstatt speziell BMW
12099 Berlin - Industriestraße 25
Tel.: 030 / 70 13 04 98 / 99

**AN- UND VERKAUF VON
GEBRAUCHTEN MOTORRÄDERN**

Recht rund um die Immobilie



Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht
Alt-Rudow 70 • 12355 Berlin
Tel.: 885 11 81

www.anwalt-rathke.de

Den guten Vorsätzen eine Chance geben

Pünktlich zum Jahreswechsel erscheinen sie auf der Bildfläche: gute Vorsätze werden gefasst und dienen eine zeitlang als Leitfaden für das Leben. Dies und das soll besser oder anders werden, anfangen oder aufhören.

Seit 2006 beauftragt die Deutsche Angestellten Krankenkasse das Forsa-Institut mit einer Umfrage zu den Veränderungswünschen der Deutschen. Im Vordergrund für 2013 steht der Wunsch nach weniger Stress. 51 Prozent wollen sich mehr bewegen und 44 Prozent wollen sich gesünder ernähren. Immerhin 12 Prozent nehmen sich vor, den inneren Schweinehund zu bezwingen und mit dem Rauchen aufzuhören. Weniger Alkohol trinken steht für immerhin 11 Prozent der Deutschen auf dem Plan, das wünschen sich vor allem Männer. Befragt wurden in der repräsentativen Umfrage 3000 Männer und Frauen.

Die guten Vorsätze sind das eine. Aber wie sieht es mit ihrer Umsetzung aus? Die Ergebnisse für die Berliner gestalteten sich bei der Umsetzung der guten Vorsätze für das Jahr 2012 so: Im Ländervergleich gehören sie eher zum Mittelmaß, so die DAK. Und das sieht so aus: Mehr als die Hälfte der Befragten schafft es gerade einmal zwei bis drei Monate an ihrer Zielsetzung festzuhalten. Die andere Hälfte hält bis zu einem Jahr durch. Bekannte Gründe



Foto: Parmann

für den Rückzug der Gestrauchelten sind zu viel Stress, zu wenig Zeit, zu hochgesteckte Ziele oder ein Mangel an Lust. Fazit: Allzu oft siegt der innere Schweinehund über das Bedürfnis etwas grundlegend zu verändern und triumphiert über jegliche Vernunft, die den Willen nach Veränderung begleitet. Da ist es für die Berliner nur ein schwacher Trost, dass die Baden-Württemberger noch schlechter abschneiden. Nur 37 Prozent bewiesen ein langes Durchhaltevermögen.

Hirnforscher wie Gerhard Roth, Direktor am Institut für Hirnforschung an der Universität Bremen, wissen mittlerweile, dass es den inneren Schweinehund wirklich gibt. Roth zufolge sitzt er im limbischen

System des Gehirns (Sitz der Emotionen), lebt im Hier und Jetzt, greift einfach zu, wenn es etwas Gutes gibt und wehrt Unangenehmes ab. Roths Fazit: „Gegen den Willen des limbischen Systems kann der Verstand allein nichts machen“.

Wenn bloß der innere Schweinehund nicht wäre

Wer also seine guten Vorsätze in die Tat umsetzen will, statt sie unnötig aufzuschieben, muss sich mit seinem inneren Schweinehund arrangieren. Wie man sich richtig motiviert, weiß Hans Werner Rückert, Psychoanalytiker an der Freien Universität Berlin. „Wir machen etwas dann, wenn es zu mindestens 70 Prozent mit guten Gefühlen verbunden ist“. Auf diese Weise entwickeln sich unsere guten, aber auch unsere schlechten Gewohnheiten. Sie entstehen durch einst bewusst getroffene Entscheidungen, die zum Zeitpunkt ihres Entstehens vom menschlichen Gehirn (limbisches System) emotional als positiv, nützlich, gut oder als spannungsmindernd bewertet wurden. Hat sich eine Gewohnheit gebildet, wird sie „automatisiert“. Das entlastet vor ständigem Entscheidungsdruck, hat aber den Nachteil, dass sich der Mensch auch ungesunde Verhaltensweisen aneignet. Half also einst die Zigarette oder die üppige Mahlzeit immer dann Spannungen abzubauen, wenn sich Unlust und Frust ein-

Traditionelle Schweizer Qualität
verbunden mit eleganter Harmonie



JAGUAR
SWISS MADE

Damen Uhr
375,- Euro

Herren Uhr
390,- Euro

Juwelier
Andrew Schneider
An der "Rudower Spinne"



Neudecker Weg 149 - 12355 Berlin - Tel.: 030 / 663 96 56
(Eingang Waltersdorfer Chaussee 3-5) Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.30-18.00 Uhr - Sa. 9.30-13.00 Uhr

lernstudio barbarossa
weiterbildung. nachhilfe. sprachkurse.

NACHHILFE
SPRACHKURSE
ERWACHSENENBILDUNG



Buckower Damm 227 • 12349 Berlin • Tel.: 030 / 605 40 900
Groß-Ziethener Chaussee 17 • 12355 Berlin • Tel.: 030 / 668 69 933
www.lernstudio-barbarossa.de

SCHÖNE ZÄHNE EIN LEBEN LANG

PETRA RODE

Zahnärztin

Alt-Rudow 49
12357 Berlin

Telefon (030) 60 490 888
Fax (030) 60 530 707
E-Mail p.rode@telemed.de
Web www.praxis-rode.de



stellten, wird das Bewältigungsverhalten im Gehirn als positives Gefühl wahrgenommen und nach mehrfachen Wiederholungen gespeichert und „eingebaut“. Fragt sich nun, wie der einzelne dies wieder abstellen beziehungsweise seine Gewohnheiten ändern kann. Leider geht das nicht ohne Spannungen. Wenn der Mensch sein Risikoverhalten erkennt, entsteht ein emotionaler Konflikt. Ist das Leiden sehr stark, kann es zum Änderungswunsch kommen. Auf der einen Seite stehen also die alltäglichen Verlockungen wie der Genuss. Auf der anderen Seite winkt das schlechte Gewissen, weil der Verstand beispielsweise um die Nachteile des Rauchens oder andauernder Bewegungsarmut und Übergewicht weiß: Atem-, Herz- und Kreislaufprobleme, Diabetes-Risiko und vieles mehr.

Das Falsche-Hoffnung-Syndrom

Nun, es gibt Wege zur erfolgreichen Veränderung und auch Fallen. Eine davon ist gut erforscht und wird in der Psychologie das Falsche-Hoffnung-Syndrom genannt. Die kanadischen Psychologen Janet Policy und C. Peter Herman von der Universität Toronto erforschten das Gesundheitshandeln von Menschen, die abnehmen wollten. Sie versuchten herauszubekommen, warum so viele Menschen mit guten Vorsätzen mehrmals scheitern, sich aber immer wieder zu guten Vorsätzen aufraffen. Sie fanden vier Ursachen, die für das Scheitern verantwortlich sind: Hoch motivierte, aber schlecht informierte Menschen zeigten un-

realistische Erwartungen. Viele stellen sich vor, sie nähmen innerhalb kürzester Zeit viele Kilos ab, fänden auf diese Weise einen Traumpartner oder würden anschließend im Berufsleben zurechtkommen. Nachdem sie scheiterten, führten viele den Misserfolg auf mangelnde Anstrengung und auf die falsche Diätmethode zurück. Statt ihre Erwartungen zu korrigieren, wechselte das Gros einfach die Diät. Dem Versuch, das Verhalten zu ändern, folgte also das Missverstehen der Gründe für das Scheitern. Oft folgt ein neuer Versuch, die Gewohnheit abzulegen.

Sechs Phasen

Was aber muss der Mensch beachten, wenn er sich ändern will? Wer sein Gesundheitsverhalten ändern will, durchläuft in der Regel sechs Phasen. Das entdeckte der US-amerikanische Psychologe J. O. Prohaska zusammen mit seinen Kollegen John Norcross und Carlo Di Clemente Anfang der 80er und 90er Jahre („Transtheoretisches Modell“). Die Forscher stellten klar, dass die Umsetzung guter Vorsätze lange Zeit in Anspruch nimmt und Rückschläge zum Alltag bei Gewohnheitsänderungen zählen. Einer Phase der Sorglosigkeit folgt die Phase der Bewusstwerdung eines ungesunden Verhaltens. Danach tritt die Vorbereitungsphase ein, in welcher Informationen zum Risikoverhalten gesammelt und negative Folgen der Gewohnheit offenkundig werden. Jetzt wird der gute Vorsatz gefasst und möglicherweise verkündet, dass

eine Verhaltensänderung innerhalb von 30 Tagen angestrebt wird. Danach folgt die Aktivitätsphase: Es finden erste Versuche statt, die Gewohnheit abzubauen, indem Strategien gegen die das schädigende Verhalten auslösenden Stimuli (Reize) aufgebaut werden. Hier ist die Gefahr des Rückfalls auf frühere Stufen am Größten. Erst wenn das Ziel erreicht wurde und sich der Erfolg mehr als sechs Monate hält, ist die Phase der Aufrechterhaltung erreicht. Die Stabilisierung des Verhaltens kann aber wie im Falle der Gewichtsreduktion oder des Rauchens ein Leben lang dauern.

Auf die Zielsetzung kommt es an

Menschen, die ein starkes Veränderungsbedürfnis haben, hilft es, wenn sie genau wissen, was sie für sich ändern wollen und sich darüber gut informieren. Wichtig ist dabei, so der Chemnitzer Psychologe Udo Rudolph, sich auf eine Sache zu konzentrieren und sich realistische Ziele zu setzen. Experten sind sich einig, dass Menschen allzu schnell Fehlschläge hinnehmen müssen, wenn sie sich zu hohe Ziele setzen und nicht mit dem Widerstand des inneren Schweinehunds rechnen. Also, nicht gleich alles ändern wollen: abnehmen, mehr bewegen und Rauchen aufgeben. Lieber eins nach dem anderen tun.

Sinnvolle Strategien

Neben realistischen Zielen sowie klaren Vorstellungen über die positiven Aspekte der Verhaltensänderung oder den Nachteilen, die sich durch Beibehalten der alten Gewohnheiten

ergeben (Visualisierung), ist es hilfreich, kleine Schritte zu gehen. Wer sich überfordert, verliert schnell die anfängliche Freude an der Herausforderung. Aus Stubenhockern werden nur mit der Zeit Spitzenläufer. Sinnvoll ist es auch, mit konkreten Formulierungen zu arbeiten. Anstatt zu sagen, man wolle gesünder Essen, sagt man besser: „Ich esse fünf Mal am Tag Obst oder Gemüse“. Gut ist es, ein Tagebuch zu führen und sich für das Erreichen von Etappenzielen angemessen zu belohnen. Da sich der Mensch aber auch an Belohnungen gewöhnen kann, sollten sie in Maßen erfolgen. Auch auf diese Weise kommt man also dem inneren Schweinehund entgegen, da er neue Gewohnheiten besser „einbaut“, wenn die Lebensstiländerungen angenehme Gefühle oder Affekte hervorrufen. Spürt der Mensch, dass er alleine nicht zurechtkommt, hilft ihm womöglich die Gesellschaft anderer in Gesundheitskursen der Krankenkassen.

Wie geht man mit Ausrutschern um?

Wer sich feste Termine und Teilziele setzt, sie aber dann und wann nicht einhalten kann, sollte nicht gleich verzweifeln. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Bei der nächsten Gelegenheit holt man das verpasste Jogg nach. Nur darf das Aufschieben nicht zur Gewohnheit werden. Dann nämlich wird es stressig, weil das Selbstvertrauen schwindet.

Stephanus Parmann

Rudower Wochenmarkt

Natürlich schmeckt am besten!

Prierosser Straße
mittwochs und samstags 8 - 13 Uhr

BVC
Computerhandels GmbH



IT von Mensch zu Mensch

BVC Computerhandels GmbH
Zwickauer Damm 5
D-12353 Berlin
T 030/2005 666
I www.bvc-computer.de

HÄUSER • WOHNUNGEN • GRUNDSTÜCKE



südbogen
immobilien gmbh

Engagiert kümmern wir uns
um den Verkauf Ihres Hauses
- **kostenfrei** -

Petunienweg 136 • 12357 Berlin
Tel. 030. 666 234 55
www.suedbogen.de 



Weitersagen:
Jetzt neu!

**Ihr
LVM-Servicebüro
Torsten Fritzsche**

Lieselotte-Berger-Straße 32
12355 Berlin
Telefon (030) 8 10 58 97 20
info@fritzsche.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

In guten Händen. LVM

**DRUCKEREI
LILIE**

- **GESTALTUNG**
- **SATZ • DTP**
- **OFFSETDRUCK**
- **WEITERVERARBEITUNG**

**Eichenauer Weg 48
12355 Berlin (Rudow)**
e-mail: druckerei.lilie@t-online.de
www.druckerei-lilie.de

 **663 37 48**

**Drucksachen für
Industrie, Handel,
Gewerbe und Privat**

**Weber
Preuß
Lehmann**
RECHTSANWÄLTE

Rechtsanwalt Lehmann*

- Fachanwalt für Verkehrsrecht
- Versicherungsrecht

Büro Mitte*:
Lottumstraße 23
10119 Berlin

Büro Rudow:
Neuköllner Straße 346
(in der Fahrschule am U-Bhf Rudow)
12355 Berlin

Tel. 440 177 03

www.berliner-rechtsanwaltskanzlei.de
info@berliner-rechtsanwaltskanzlei.de

Fahrerflucht - dennoch Versicherungsleistung?

Nach einem Verkehrsunfall stellt sich insbesondere für die eigene Kaskoversicherung regelmäßig die Frage, ob der eigene Versicherungsnehmer eine sogenannte Obliegenheit im Versicherungsvertrag verletzt hat.

Als Obliegenheiten, die man in den Versicherungsbedingungen findet, gibt es beispielsweise die Pflicht, dass der Fahrer eine gültige Fahrerlaubnis hat, dass man nach einem Unfall keine Unfallflucht begeht und dass man auch nicht unter Alkoholeinfluss fährt.

der BGH in dem aktuellen Urteil nun aber verneint, da es für das Aufklärungsinteresse der Versicherung trotz Fahrerflucht auch ausreichend sein kann, wenn die Versicherung unverzüglich – unabhängig von der Polizeimeldung und dem Kontakt zum Geschädigten - informiert worden ist. Insofern waren zu dieser Frage in dem benannten Fall noch weitere Aufklärungen des Berufungsgerichts notwendig.

Zwar ist der vorliegend vom BGH entschiedene Fall eher ein Spezialfall,



Verletzt man eine solche Obliegenheit, beispielsweise weil man den Unfallort verlässt und damit gegen die sogenannte Aufklärungspflicht verstößt, also u.U. den Straftatbestand der Unfallflucht erfüllt, dann droht in der Kaskoversicherung sogar, dass die Versicherung leistungsfrei wird und man auf seinem Schaden sitzen bleibt.

dennoch lohnt sich auch in Fällen der Unfallflucht regelmäßig die Prüfung, ob damit tatsächlich eine Obliegenheitsverletzung ebenfalls feststeht.

Ob ein solcher Fall vorliegt, lässt sich regelmäßig nur durch frühzeitige Prüfung des Einzelfalls durch einen auf Verkehrsrecht spezialisierten Rechtsanwalt sicherstellen.

Einen solchen Fall hatte nun der BGH (Urteil vom 21.11.12, Az: IV ZR 97/11) zu entscheiden, dort war gegen 01.00 Uhr nachts ein Fahrer angeblich wegen Rehen auf der Straße von der Fahrbahn abgekommen und gegen einen Baum geprallt. Der Fahrer informierte aber weder die Polizei noch den Geschädigten, hier das Straßenbauamt, sondern ließ sein Fahrzeug abschleppen und sich von einem Bekannten abholen.

Ihr RA Lehmann
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Tel.: 440 177 03

Vorstandswahlen CDU Rudow

Am 07.01.2013 wählte die CDU Rudow ihren neuen Vorstand. Zum Vorsitzenden wählten die Mitglieder der CDU Rudow einstimmig ihren bisherigen Vorsitzenden Markus Oegel. „Ich freue mich über das große Vertrauen in meine Arbeit und meine Person. Es ist mir ein Anliegen, mit meinem Vorstandsteam auch in den nächsten zwei Jahren die Politik der CDU, gemeinsam mit unseren Mandatsträgern, für die Rudower/innen zu gestalten.“ So Markus Oegel nach seiner erneuten Wahl zum Vorsitzenden.

Die von ihm angestrebte Klage auf Versicherungsleistung der Kaskoversicherung wurde von den Vorinstanzen mit der Begründung abgewiesen, dass die Aufklärungspflicht auch bei einem Fall der Unfallflucht im Hinblick auf die Verletzung der Nachholpflicht stets verletzt sei. Einen solchen Automatismus hat



Nach vierzig Jahren Arbeit für und mit dem Tier...

Anzeige

geht Herr Dr. Heinz-Joachim Lalla nun in den wohlverdienten Ruhestand und übergibt die Praxis einem netten und kompetenten Team. 1973 wurde die ursprüngliche Praxis in der Neuköllner Straße, parallel zu seiner Arbeit in der Tierklinik Berlin, eröffnet und war fortan eine Institution in Rudow. Als ersten Patienten behandelte Herr Dr. Lalla eine Boa Constrictor. Da es sich hierbei um seltene Gäste in einer „normalen“ Tierarztpraxis handelt, ist ihm dieser Tag bis heute in Erinnerung geblieben. Nach einem erfüllten Arbeitsleben gibt er die Praxis nun in neue kompetente Hände weiter.

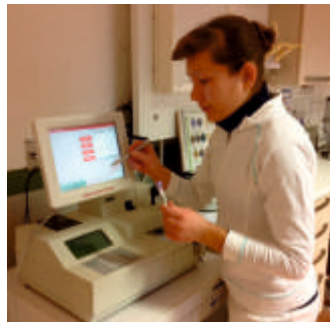


Dr. Lalla in den 70er Jahren

wissens beruhende, Behandlung zu kommen zu lassen. Unter anderem arbeitet die Praxis mit einer Kardiologin und einem spezialisierten Doktor für Chirurgie zusammen, sodass dem kranken Tier präzise und schnell vor Ort geholfen werden kann. Da im Tiermedizinischen Zentrum "Bello&Co." Hygiene eine wichtige Rolle spielt, ist ein gesonderter Raum für Operationen reserviert. Hier können die kleinen Patienten beatmet, und Sauerstofftherapie sowie Monitorüberwachung bei Notfallpatienten in der Praxis durchgeführt werden.



Fotos: Bello & Co
Tierärztin M. Bertram

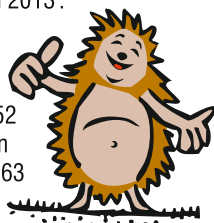


Tierärztin N. Rotgang

Er dankt seinen Kunden für ihre langjährige Treue, weiß sie aber bei seinen jungen Nachfolgern in guten Händen. Mit Frau M. Bertram und Frau N. Rotgang hat er zwei qualifizierte Nachfolgerinnen gefunden, die sieben Tage die Woche mit viel Freude und Liebe zum Tier in der neuen Praxis in Alt-Rudow 52, dem Tiermedizinischen Zentrum "Bello&Co", arbeiten. Das Team wird natürlich durch tatkräftige Helferinnen ergänzt, sodass immer jemand bis 22.00 Uhr und auch an Feiertagen mit Herz und Hand für Ihre Sorgenkinder da sein kann. Da im heutigen Praxisalltag ganz andere Anforderungen an Diagnostik und Therapie gesetzt werden, wurde die Praxis mit modernen diagnostischen Möglichkeiten ausgestattet.

Die Praxis verfügt seit kurzer Zeit auch über Digitalröntgen und einem erweiterten Sofortlabor, sodass auch am Wochenende vor Ort eine genaue Diagnose gestellt werden kann und dem Tier schnellstmöglich geholfen wird. Überzeugen Sie sich selbst. Das Team freut sich, Sie kennenzulernen und wünscht Ihnen ein gutes und von Gesundheit geprägtes Jahr 2013.

Bello & Co
Alt-Rudow 52
12357 Berlin
Tel.: 661 20 63



Verschiedene Fachtierärzte arbeiten mit dem Tiermedizinischen Zentrum zusammen, um dem Patienten eine, auf dem neusten Stand des Fach-

Anja's Modetreff

NEUJAHRSKNALLER
auf Winterware!

30-50% RABATT

ausschneiden & mitbringen
und Sie erhalten nochmals...

20% RABATT auf einen Artikel Ihre Wahl
(auch auf SONDERPREISE!)

(Nur bei Vorlage dieses Coupons bis 02.02.13)

Alt-Rudow 59-61 • gegenüber von REWE
Tel. 030-664 37 49
Mo.-Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 9 - 13 Uhr

Service mit Herz und Leidenschaft
Buchen, packen, fliegen

Wir freuen uns auf Sie:

REISEBÜRO SCHÖNE
CITYCENTER RUDOW

Alt-Rudow 63 - 12355 Berlin
☎ 030 - 663 40 79 ☎ 030 - 663 61 60
www.reisebuero-schoene.de

rtk mein Reisebüro

Feiertagsdienst
von 11.00 - 12.00 Uhr
und 19.00 - 20.00 Uhr

Bello & Co.
Tiermedizinisches Zentrum
Ihr Liebling in den richtigen Händen

- Chirurgie • EKG • sofort Labor (NEU)
- Ultraschall • Digitales Röntgen (NEU)
- Akupunktur • Herzsonographie (NEU)
- Magnetfeldtherapie • Homöopathie • Hausbesuche

Alt-Rudow 52, 12357 Berlin
Telefon: 661 20 63
www.belloundco.de, info@belloundco.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr und 16.30 bis 19.00 Uhr
Samstag und Sonntag 10.00 bis 18.00 Uhr
Notdienst täglich von 20.00 bis 22.00 Uhr



Juwelier Klimach
UHRMACHERMEISTER

über 120
Seit 1891
JAHRE
im Dienste des Kunden



- Reparaturen
- Batteriewechsel
- 100m WD-Test
- OMEGA- und RADO-Servicestelle
- Abhol- und Bringservice

Eigene Meisterwerkstatt im Haus

Einziger Innungsbetrieb in Berlin-Neukölln

Alt-Rudow 26 • 12357 Berlin
Tel. 664 40 41
www.juwelier-klimach.de




Dein Ziel ist dein Weg.

Mrs.Sporty Club Berlin Rudow lädt ein zum Tag der offenen Tür

Am 26. Januar 2013 öffnet Mrs. Sporty in der Lieselotte-Berger-Str. 25, 12355 Berlin in der Zeit von 10 bis 17 Uhr die Türen. „Der Tag der offenen Tür ist die perfekte Gelegenheit, das effektive Trainings- und Ernährungskonzept von Mrs.Sporty kennenzulernen“, dazu lädt Clubchefin Kathrin Bretzke ein. „Am 26. Januar können sich Besucherinnen mit unseren Mitgliedern persönlich austauschen und die besondere Clubatmosphäre hautnah erleben.“

macht das Training einfach doppelt so viel Spaß!“ Der Mrs.Sporty Club in Berlin Rudow macht allen Interessenten passend zum Tag der offenen Tür ein besonders attraktives Angebot: Alle Neumitglieder sparen das Startpaket im Wert von 99 Euro.

Studien belegen: Schon 2-3 mal 30 Minuten Training pro Woche reichen aus, um Lebenslust, Wohlbefinden und Fitness zu steigern. Ein 30-minütiges Zirkeltraining bildet die



Foto: Mrs.Sporty

Der Tag der offenen Tür bietet Frauen in Berlin Rudow die Gelegenheit, den Grundstein für ein gesünderes und fitteres Leben legen. „Besonders zum Jahresanfang haben viele von uns eine Vielzahl guter Vorsätze. Wir zeigen Ihnen am Tag der offenen Tür, wie Sie diese mit dem erprobten Mrs.Sporty Konzept umsetzen – und dabei jede Menge Spaß und Wir-Gefühl erleben“ sagt Kathrin Bretzke.

Basis des Mrs.Sporty Trainingskonzeptes, das von Tennislegende Stefanie Graf mitentwickelt wurde. Speziell ausgerichtet auf die Bedürfnisse von Frauen werden hier mit minimalem Zeitaufwand alle Hauptmuskulgruppen angesprochen sowie Ausdauer und Koordinationsvermögen trainiert.

Ihr persönlicher Kontakt:
Mrs.Sporty Club Berlin Rudow
Lieselotte-Berger-Str. 25
12355 Berlin
030 74075316
club354@arcor.de
www.mrssporty.de/club354

„Der innere Schweinehund ist dank der persönlichen Betreuung, den flexiblen Trainingszeiten und der familiären Atmosphäre leicht zu überwinden. Unsere Mitglieder bilden schnell Gemeinschaften mit gleichen Zielen – denn zusammen

Mrs.Sporty - Ihr persönlicher Sportclub über 550x in Europa.



Nur am Tag der offenen Tür für die ersten 20 Neumitglieder!

Jetzt starten: für 0 statt 99 Euro!

Mrs.Sporty lädt Sie ein!
Zum Tag der offenen Tür
am 26.01.2013 von 10 bis 17 Uhr

Erleben Sie das Mrs.Sporty Trainings- und Ernährungskonzept und entdecken Sie Ihre sportliche Seite.

Mrs.Sporty Berlin Rudow
Lieselotte-Berger-Str. 25
12355 Berlin
Tel.: (030) 740 753 16
www.mrssporty.de/club354
<https://www.facebook.com/Mrs.Sporty.Rudow>



Ihr persönlicher Sportclub

*Das Angebot gilt nur am Tag der offenen Tür. Das Startpaket für 0 Euro anstatt der regulären 99 Euro erhalten Sie bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Informationen zu unserer Verwaltungsgebühr sowie unseren attraktiven Konditionen finden Sie unter www.mrssporty.de/club354

Zahnarztpraxis Thomas D. Melzer



Krokusstraße 90, 12357 Berlin
Tel. 030 - 661 60 96

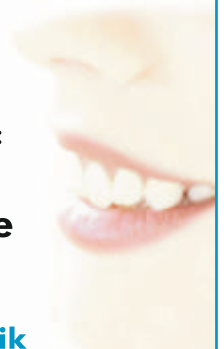
www.implantatpraxis-melzer.de

Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-13 Uhr und nach Vereinbarung

Digitales Röntgen - 3D Diagnostik - Ästhetische Implantatprothetik



Tätigkeitsschwerpunkte:
Implantologie
Parodontologie
Prophylaxe





Tourismusverband stellt neue Prospekte vor

Pünktlich zum Jahresbeginn veröffentlicht der Tourismusverband Dahme-Seen e.V. wieder neue Broschüren.

Das Unterkunftsverzeichnis für das Dahme-Seenland erscheint in einer neuen Auflage für 2013. Wie gewohnt stellt es verschiedenste Beherbergungsmöglichkeiten vom Hotel über Ferienwohnungen und Campingplätze bis hin zu Urlaub auf dem Hausboot vor. Mithilfe einer großen Übersichtskarte können die Gäste der Region ihren Urlaub planen.

Nicht nur für Besucher sondern auch für alle Dahmeländer ist der neue Veranstaltungskalender 2013 ge-

dacht. Er gibt einen Überblick über Veranstaltungstipps von Selchow bis nach Briesen. Für die ersten sechs Monate des Jahres findet hier jeder, egal ob kulturell oder sportlich interessiert, die Veranstaltungshöhepunkte der Region.

Die neuen Broschüren sowie weiteres Informationsmaterial über das Dahme-Seenland sind erhältlich in der Touristinformation am Bahnhof Königs Wusterhausen und können auch unter Tel. 03375-252019 oder auf www.dahme-seen.de bestellt werden.

Tourismusverband Dahme-Seen e.V.

Anzeige

Der Mobile Bestatter - Wolfgang Becker

Bevor wir uns nun den traurigen Angelegenheit zuwenden, wünschen wir Ihnen erst einmal ein frohes und gesundes Neues Jahr. Ein Thema, das uns und vielleicht auch Ihnen am Herzen liegt.

Die Auswahl eines Bestatters im Sterbefall. Sei es nun, dass ein Mensch zu Hause oder im Seniorenheim oder eines Pflegeheimes stirbt, der Angehörige hat das Recht den Bestatter seiner Wahl zu bestimmen. In manchen Einrichtungen wird vor Aufnahme in der Einrichtung ein Bestattungsvorsorgevertrag verlangt, in anderen Einrichtungen unterbleibt diese Forderung. Senioren- und Pflegeheime verfügen im Allgemeinen nicht über Kühlkapazitäten, so dass oftmals ein Bestatter angerufen wird, der nicht zu dem Wunsch Kandidaten der Angehörigen gehört. Dann kommen auf die Angehörigen noch die Kosten einer Fremdadholung auf sie zu.

Machen Sie es sich also einfacher. Geben Sie den Namen und die

Adresse des Bestattungsunternehmens an, das dann für Sie in Frage kommt. Sollten Sie sich für unser Unternehmen entscheiden, übersenden wir Ihnen gern unsere Visitenkarten, die Sie dann dort hinterlegen können oder sie schneiden sie hier einfach aus. Informieren Sie sich vorab über unsere Leistungen. Gern kommen wir bei Ihnen vorbei und besprechen alles und... Sie sind **nicht verpflichtet** uns zu beauftragen. Die Entscheidung bleibt in Ihren Händen. **Tel.: 30 36 49 28.** Es erspart Ihnen viel Stress, denn Sie haben mit dem Tod eines lieben Menschen genug davon. Ich weiß, dass diese Entscheidung gerade mit dem Umzug in eine neue Umgebung nicht einfach ist, denn an den Tod wollen Sie oder Ihre Angehörigen bestimmt nicht denken. Doch leider ist es so, dass wir alle endlich sind. Denken Sie also an später und passen Sie weiterhin gut auf sich auf.

Ihre Familie Becker

WWSW
AKTUELLE MODE AUS DER WINTERSAISON ZU UNSCHLAGBAREN GÜNSTIGEN PREISEN!
KOMPLETTE WINTERKOLLEKTION
 zum... **1/2 Preis**
 nur solange der Vorrat reicht
 Die ersten Teile der NEUEN Frühjahrskollektion sind da!
 Boutique **OPEN-AIR**
 Alt Rudow 43 - Tel.: 030/66 46 07 90

Ihr Energie-Profi für den Großraum Berlin

HEIZÖL	BRAUNKOHLE	HOLZPELLETS	BRENNHOLZ
DIESEL	STEINKOHLE	HOLZBRIKETTS	KAMINHOLZ
PETROLEUM	HOLZKOHLE	RINDENBRIKETTS	ANMACHHOLZ



Telefon: 030 / 625 30 31
 Fax: 030 / 626 98 70
 service@hans-engelke.de

Der Mobile Bestatter
Wolfgang Becker

Erd-, Feuer-, Baum- und Seebestattungen sowie Vorsorge
Wir sind jederzeit für Sie erreichbar.
 ☎ **030 / 30 36 49 28**
 Wir sind für Sie da, in Berlin und Brandenburg!
www.der-mobile-bestatter-wolfgang-becker.de

HAUSKRANKENPFLEGE Jung & Alt
 Kranken- und Seniorenpflege zu Hause
 Groß Ziethener Chaussee 16
 12355 Berlin
 Haus- und Altenpflege
 Häusliche Krankenpflege
 Soziale Dienste
 Haushaltshilfe
 Tages- und Nachtpflege
 Wir sind für Sie da!
 Fon: 030 / 60 53 05 89 www.hkp-jung-und-alt.de

Seniorenresidenz Großziethen
 Willkommen zu Hause!
 Erlenweg 1 - 8
 12529 Schönefeld
 OT Großziethen
 Wohnen im Grünen und doch mittendrin
 Fon: 0 33 79 / 40 11 80 www.seniorenresidenz-grz.de

Ihre Apotheke...



für groß und klein



CONDOR
APOTHEKE
für Ihre Gesundheit
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

Neuköllner Straße 350
am U-Bhf. Rudow
12355 Berlin
Telefon (030) 663 10 47

Selen, Radikalfänger & Spurenelement

Als Spurenelemente werden Stoffe bezeichnet, die im menschlichen Körper nur in Spuren vorkommen und deren Bedarf unter 50 Milligramm pro Tag liegt. Das bedeutet aber nicht, dass sie unwichtig sind. Bei Selen handelt es sich um ein essentielles Spurenelement auf das der menschliche Organismus nicht verzichten kann. Es ist lebensnotwendig und muss über die Nahrung zugeführt werden. Selen wurde im Jahre 1817 von einem schwedischen Chemiker namens Jakob Berzelius entdeckt. Erst Mitte des 20. Jahrhunderts erkannte man die Bedeutung für den menschlichen Körper.

Deutschland befindet sich geographisch in einer Selenmangelregion, sodass der tägliche Bedarf von ca. 80 bis 100 Mikrogramm (1 Mikrogramm entspricht 1 Millionstel Gramm) nicht gedeckt wird. Die tatsächliche tägliche Aufnahme schwankt zwischen 25 bis 85 Mikrogramm je nach Region. In Deutschland gibt es ein Nord-Südgefälle. Norddeutsche Böden enthalten mehr Selen als süddeutsche Böden. Die Ursache liegt unter anderen an dem Ausschwämmen unserer Böden durch mehrere Eiszeiten. Intensive landwirtschaftliche Nutzung der Böden machen das Erdreich sauer. Das behindert die Aufnahme von Selen in pflanzliche Nahrungsmittel. Allerdings sind tierische Produkte wie Fisch und Fleisch insgesamt die besseren Selenlieferanten. Besonders viel Selen ist in Innereien enthalten. Pflanzliche Lebensmittel mit hohem Gehalt sind Sesam, Kokos- und Paranüsse. So besteht in Deutschland ein Selenmangel, der durch unsere Nahrung nicht ausgeglichen wird.

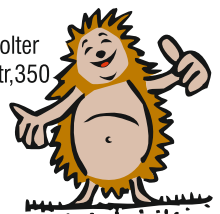
Dabei ist dieses Spurenelement äußerst wichtig für den Menschen, denn es ist an vielen wichtigen Abläufen des Stoffwechsels beteiligt. Jede Körperzelle braucht für eine reibungslose Funktion Selen. Es ist Bestandteil vieler Eiweißstoffe, von denen die meisten als Biokatalysatoren und Enzyme den Stoffwechsel unterstützen. Bei chronischen Erkrankungen erhöht sich der Bedarf. Selen schützt die Körperzellen vor dem Angriff von aggressiven Sauerstoffradikalen. Diese entstehen durch äußere Einflüsse wie Umweltschadstoffe, Abgase, Ozon, Smog und Zigarettenrauch. Stress und eine

ungesunde Lebensweise tragen auch dazu bei. Chronische Erkrankungen wie beispielsweise Krebs, Alzheimer, Artherosklerose, oder eine Schwäche des Immunsystems können die Folge sein. Selen unterstützt die Bildung von Antikörpern (Immunglobulin G) und die Aktivierung von Killerzellen. Beides stärkt das Immunsystem. Besonders viel Selen braucht jedoch die Schilddrüse. Sie enthält von allen menschlichen Organen das meiste Selen. Deshalb ist eine ausreichende Versorgung für sie äußerst wichtig. Fehlt das Spurenelement, kann die Schilddrüse nicht genug Hormone bilden. Selen schützt die Schilddrüse, denn einige Schilddrüsenenzyme (Deiodase und Glutathionperoxidase) werden erst durch Selen aktiviert und sind auch an der Bildung von Schilddrüsenhormonen und der Neutralisation von aggressiven freien Radikalen beteiligt. Wird nicht genügend Selen durch die Nahrung aufgenommen, kann das zu einer Störung des Schilddrüsenstoffwechsels führen. Durch die gezielte Gabe von Selen wird die Bildung von Schilddrüsenhormonen angeregt und einer Entzündung der Schilddrüse vorgebeugt. Aber auch bei Krebs, Rheuma und anderen chronischen Erkrankungen ist ein guter Selenstatus wichtig für die Genesung.

Meist wird Selen als Natriumselenit verabreicht, welches für den Körper schnell verfügbar und gut aufgenommen wird. Es wird sowohl zur Vorbeugung eines Selenmangels in Einzeldosen von 50 bis 100 Mikrogramm als auch therapeutisch in höheren Dosen eingesetzt und kann unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden. Lediglich zu Vitamin C oder Vitamin B haltigen Speisen sollte ein Abstand von einer Stunde eingehalten werden, da Natriumselenit durch Vitamin C unwirksam wird. Achten Sie mehr auf Ihren Selenhaushalt.

Die Condor Apotheke berät sie gerne.

Hannelore Wolter
Neuköllner Str.350
12355 Berlin



PHYSIOFIT
SRZ



SPORT & REHA ZENTRUM

- Reha Sport
- Prävention
- Gerätetraining
- Power Plate - Kurse
- Physiotherapie

jetzt NEU

033 79 / 32 20 32

SRZ Sport- und Reha Zentrum
Karl-Marx-Straße 117c • 12529 Schönefeld / OT Großziethen

Veranstaltungskalender Januar - Februar 2013



Rudower Heimatverein

07.02.2013 (Do.) um 19:00 Uhr
Stammtisch in der Gaststätte
"Zum alten Krug" Alt-Rudow 59

HANDBALL

(Männer) Ostsee-Spree-Oberliga
19.01.2013 (Sa.) um 17:00 Uhr
TSV Rudow - OSC Schöneberg Friedenau
02.02.2013 (Sa.) um 17:00 Uhr
TSV Rudow - BFC Preussen Berlin
Alle Spiele: Sporthalle Neuhofer Str.



www.rudow-live.de

Fußball

1. Männer - Kreisliga A
03.03.2013 (So.) um 15:00 Uhr
GW Neukölln - SV Adler Berlin

Frauen - Verbandsliga
24.02.2013 (So.) um 14:00 Uhr
GW Neukölln - 1.FC Lübars II
Sportplatz Johannisthaler Chaussee

1. Männer - Berlin Liga
10.02.2013 (So.) um 14:30 Uhr
TSV Rudow - BSV Eintracht Mahlsdorf
24.02.2013 (So.) um 14:30 Uhr
TSV Rudow - Tennis Borussia Berlin

2. Männer - Bezirksliga
03.03.2013 (So.) um 14:30 Uhr
TSV Rudow - SFC Stern 1900 II
17.03.2012 (So.) um 14:30 Uhr
TSV Rudow - 1.FC Neukölln
Sportplatz Stubenrauchstraße

Boule-Team Rudow

trifft sich jeden Sonntag um 10:30 Uhr
an der Boulebahn am Dorfteich
in Alt-Rudow
Gäste sind immer Willkommen!
Es kann jeden Tag gespielt werden!

Kinderferienprogramm:

*Mo. - Mi. 4. bis 6. Februar,
jeweils 10.00 - 14.00 Uhr

Fitzkurs für Kinder und Jugendliche

mit Prisca Hausig-Gröpler
Der beliebte Fitzkurs findet auch diesmal
wieder in den Winterferien statt.
Teilnehmerzahl begrenzt
- für Kinder ab 6 Jahre
Teilnahmebeitrag: 20,- €
Der Kurs kann nur komplett gebucht werden.

*Sa. 9. Februar - 20.00 Uhr

Kulturamt Neukölln präsentiert:
Klezmers - modern Klezmer
Die Musik der Klezmeyers ist weit gereist...
Die drei Berliner Instrumentalisten verbinden
Klezmer-Melodien mit Flamenco, Jazz und
arabischen Rhythmen und heben dabei locker
die Grenzen zwischen Genres und Kulturen
auf. Im virtuosen Zusammenspiel entsteht
eine Musik, die ihre traditionellen Wurzeln
nicht verleugnet, aber immer wieder aufs
Neue überrascht. Franziska Orso (Klarinette),
Robert Keßler (Gitarre) und David
Hagen (Kontrabass) präsentieren modern
Klezmer auf höchstem Niveau.
Eintritt: 6 € ; Mitglieder 4 €

*So. 17. Februar - 16.00 Uhr

*Mo. 18. Februar - 10.30 Uhr
„Das Rübchen und andere Geschichten
zum Großwerden“
Puppentheater Parthier

Wenn Hildegard zu Besuch kommt, bringt sie
immer etwas mit - alles Überraschungen für
Betty. Das waren früher ihre Lieblings-
geschichten. Sie sind mit ihnen groß
geworden. Hildegard macht bei den Kindern
eine Pause und beginnt zu spielen...
2 Puppenspiele für Kinder ab 2 Jahre
Eintritt für alle Menschen: 3,50 €

für alle *Veranstaltungen: Tel.: 660 68 310

Alte Dorfschule Rudow e.V.

*So. 20. Januar - 16.00 Uhr
„Die Musik, der Ohrwurm und ich“
Theater Jaro

Es ist die Geschichte von dem Musiker
Roman, der in seinem Musikzimmer sitzt und
Musik macht, die keiner hören will. In der U-
Bahn findet er den Ohrwurm, der mit zu ihm
in den Probenraum kommt. Roman erlebt,
dass man eine schöne Melodie braucht, den
richtigen Rhythmus und den Takt, der alles
zusammenhält. Und so kann er mit
Gitarre, Querflöte, Akkordeon und Klavier
Musik machen, die die Menschen hören
wollen. Mit den schönsten Liedern
vom Herrn Ohrwurm.

Für Menschen ab 5 - 99 Jahre
Eintritt für alle Menschen: 3,50 €

*So. 27. Januar - 11.00 Uhr

Sonntagmatinee
„Klar zum Kentern!“
mit ChansonNette und Trio Scho
Nasses und Trocknes aus der großen weiten
Seefahrt, Salzgeschmack und Fernweh,
Sehnsucht und Heimweh - Eine schräge,
maritime Matinee.
Eintritt: 6 € ; Mitglieder 4 €



Ärzte & Heilpraktiker in Rudow

Silvia Liere-Charles

Naturheilpraxis

osteopathische Techniken
Dorn & Breuss Behandlung
Schmerztherapie
Meldenweg 3a - 12357 Berlin
Tel. 66 222 06

Silke Mankowski-Schmidt

Naturheilpraxis, Heilpraktikerin

Akupunktur, Irisdiagnose,
Cranio Sakrale Therapie, Medi Tape
Alt-Rudow 43 - 12357 Berlin
Tel. 66 46 40 80
info@heilpraktiker-rudow.de

Angela Engemann

Heilpraktikerin

Klassische Homöopathie
Wirbelsäulen Therapie
und Ohrakupunktur
Arabisweg 2 G - 12357 Berlin
Tel. 274 98 315

Naturheilpraxis

Mareile Opitz
Heilpraktikerin
Köpenicker Str. 86a - 12355 Berlin
Tel. 66 06 97 54

Naturheilpraxis Daniela Doll

Heilpraktikerin

Kolkkrabenweg 36 - 12351 Berlin
Tel. 23 13 18 96
www.praxisdoll.de

Petra Ehrhardt

Naturheilpraxis

Heilpraktikerin / Dipl. Kosmetikerin
Med. Fußpflege / Massagetherapeutin
Groß-Ziethener Chaussee 113
12355 Berlin
Tel.: 030 / 664 27 09
Mobil: 0172 / 730 93 89

Dr. med. Axel Richter

Facharzt für Allgemeinmedizin

Kappenstr. 5 - 12357 Berlin
Tel. 661 33 22
www.hausarztpraxis-dr-richter.de

Karin Ufermann

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Schwerpunkt Naturheilverfahren

Lieselotte-Berger-Platz 5
12355 Berlin
praxis@karin-ufermann.de
www.karin-ufermann.de
Tel. 6632072

Praxis für Zahnheilkunde

Jana Vorwerk

Funktionstherapie, Naturheilverfahren
Buchbinderweg 2
12355 Berlin
Tel. 663 53 71

Dr. med. dent. Norbert Kruse

Zahnarzt

Neuköllner Str. 352
12355 Berlin
Tel. 669 09 553

Thomas D. Melzer

Zahnarztpraxis

Implantologie, Parodontologie,
Prophylaxe
Krokusstr. 90
12357 Berlin
Tel. 661 60 96

Petra Rode

Zahnärztin

Prophylaxe, Laserbehandlung,
Implantologie
Alt-Rudow 49
12357 Berlin
Tel. 60 490 888

Dr. Gabriela Uhlmann

Zahnärztin

Prophylaxe, Parodontologie,
Vollkeramik
Neuköllner Straße 292
12357 Berlin
Tel. 288 36 837

Torsten Beier

Zahnarzt im Wutzky-Center

Implantologie, Zahnersatz, Eigen-
labor, Kieferorthopädie, Prophylaxe
Joachim-Gottschalk-Weg 21
12353 Berlin
Tel. 661 37 68



Nächste Ausgabe erscheint:
am 16. Februar 2013
Redaktionsschluss:
am 05. Februar 2013

Erscheinung: monatlich
**Herausgeber / Gesamtherstellung /
Redaktion / Anzeigen:**
GrafikWerkBerlin, Detlef Heintz
Langschanweg 19b, 12355 Berlin
Tel.: 030/22 19 67 91 Fax: 030/22 19 67 92
Email: heintz@grafikwerkberlin.de
Internet: www.grafikwerkberlin.de
Anzeigen:
Detlef Heintz, Tel.: 030/22 19 67 91
Email: heintz@grafikwerkberlin.de
Manuela Hannemann, Tel.: 030/609 85 165
Email: m.hannemann@wemaha.com

Auflage des Printproduktes: 17.000 Expl.
Herstellung Printproduktes: Druckerei Lilie,
Eichenauer Weg 48, 12355 Berlin, Tel. 030/
663 37 48. Verteilung bei den sich beteiligen-
den Geschäftsleuten und Ärzten in Rudow so-
wie ausgesuchten Verteilern. Für die Richtig-
keit der aufgegebenen Anzeigen sowie zuge-
sandter Manuskripte und Fotos wird keine Haf-
tung übernommen. Alle Anzeigen, Texte und
Fotos sind urheberrechtlich geschützt.
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben
nicht immer die Meinung der Redaktion wie-
der.



Mitglied der Dachdeckerinnung

Dachdeckerei Hartmut Krüger
Dacheindeckungen sämtlicher Art Meisterbetrieb

- Schiefer-, Ziegel-, Flachdach
- Klempnerarbeiten
- Stahldachtafeln mit Ziegelprofil
- Fassade

www.krueger-dachdeckerei.de • info@krueger-dachdeckerei.de

Buckower Damm 199
12349 Berlin
Fax 030 / 66 70 82 71

030 66 70 82 70

VAITH & SOHN FLIESENVERLEGUNG

• Fliesen • Mosaik • Platten
• Werkstein • Naturstein
• Treppen
• Laminat
• Reparaturen
• Trockenbau
• Estricharbeiten
• Abdichtungsarbeiten

Niederlassung Berlin-Rudow
Agnes-Straub-Weg 18 - 12353 Berlin

Fon 030 / 818 63 - 110
Fax 030 / 818 63 - 109
Mobil 0172 / 39 68 532
info@vaith-fliesenverlegung.de
www.vaith-fliesenverlegung.de

Seit über 25 Jahren Ihr Profi im Süden Berlins

Türen- und Fenstertechnik · Rollläden

KRÄNIG
www.kraenig.de

Beratung, Planung, Montage, Reparatur, Service
Ihr Spezialist in Sachen Sicherheit!
Alle Produkte MADE IN GERMANY

Tel. 661 98 61

Stubenrauchstr. 129 • 12357 Berlin-Rudow

Fenster - Türen - Rollläden
Jalousien - Wintergärten
Markisen - Einbruchschutz
Balkonverglasung
Insektenschutz

JENS DAU
Straßenbaumeister Betriebswirt des HWK

Tel.: 030-53 69 70 33
Fax: 030-53 21 71 53
Funk: 0171-163 17 25

- Straßenbau
- Tiefbau
- Steinsetzarbeiten
- Garten- und Landschaftspflege
- Winterdienst
- Fachkraft für Kinderspielplätze (jährl. Hauptuntersuchung)

Am Rudower Waldrand 23
12355 Berlin

Effenberger Wir liefern Wärme Seit 1932

Ein Familienunternehmen mit alter Tradition

Heizöl Wir setzen auf:
- Qualität - Markenwaren -
- Termintreue & Freundlichkeit

Wir beraten Sie gern...

Aktueller Tagespreisrechner
www.heizuel-effenberger.de

Fon: (030) 6 76 74 51
Fax: (030) 6 76 59 96 - Grünbergallee 270 - 12526 Berlin

VERLEIHUNG DER NEUKÖLLNER EHRENNADEL

Am Sonnabend, dem 15. Dezember 2012, fand um 19.00 Uhr auf Schloss Britz, Alt-Britz 73, die Verleihung der Neuköllner Ehrennadel durch Bezirksverordnetenvorsteher Jürgen Koglin und Bezirksbürgermeister Heinz Buschkowsky statt. Bei der Neuköllner Ehrennadel handelt es sich um die höchste Auszeichnung des Bezirks an Bürgerinnen und Bürger, die sich um den Bezirk Neukölln verdient gemacht haben. Die Auszeichnung wird nur an Bürger außerhalb des politischen Bereichs verliehen.

Wegen besonderer Verdienste um den Bezirk Neukölln werden im Rahmen einer kleinen Feierstunde Beate Hauke, Christian Korb, Lam-Thanh Ly, Peter Renkl, Brigitte Merten und Soran Ahmed geehrt.

Sie haben in den vergangenen Jahren vorbildliches Engagement gezeigt bzw. ihre Fähigkeiten und Kompetenzen anderen zur Verfügung gestellt und so die Gemeinschaft gestärkt.

Soran Ahmed
Herr Ahmed betreibt als Sprössling einer Kaufmannsfamilie seit 2005 einen Lebensmittelmarkt in Alt-Rudow 64. Obwohl es als Zugezogener mit deutsch-irakischen Wurzeln nicht ganz einfach ist, einen Fuß in die Tür der eingeschworenen Dorfgemeinde Alt-Rudow zu bekommen, ist Herr Ahmed dieses Kunststück

gelingen. Er hat nicht nur eine tiefe Verbundenheit zu seinem Kiez aufgebaut, sondern fühlt sich als Bürger und Geschäftsmann verpflichtet, Verantwortung für seinen Ortsteil zu übernehmen. Zusammen mit der Vorsitzenden Sabine Zannoni leitet er als 2. Vorsitzender nun schon seit einigen Jahren die Geschicke der Aktionsgemeinschaft der Rudower Geschäftsleute e.V.. Die AG Rudow hat die vom Bezirksamt initiierte Stärken- und Schwächenanalyse zur Attraktivitätssteigerung des Standortes intensiv begleitet, sich erfolgreich an einem berlinweiten Stadtteilzentrenwettbewerb beteiligt und beim sich über drei Bauabschnitte hinziehenden Neubau der Straße Alt-Rudow darauf hingewirkt, dass die Nachteile für die Gewerbetreibenden so gering wie möglich gehalten werden. Seit 2011 kämpft die AG Rudow für den Erhalt der Buslinie 171. Jedes Jahr werden von der AG Rudow die drei Meilenfeste durchgeführt und die jährliche Weihnachtsbeleuchtung in Alt-Rudow finanziert. Herr Ahmed ist als treibende Kraft dieser AG ein wichtiger Motor für Rudow und Neukölln. Sein bürgerschaftliches Engagement beweist, dass man mit Gemeinschaftssinn und Vernetzung seinen Ortsteil positiv beeinflussen und gestalten kann. 42 AG Mitglieder stehen hinter dem Vorstand. Bezirksamt Neukölln

Unterbringung von Flüchtlingen in Neukölln

Der Zuzug von Flüchtlingen bzw. AsylbewerberInnen nach Deutschland und in unsere Stadt stellt das Land Berlin vor die Aufgabe, für die Ankommenden menschenwürdige Unterkünfte zu schaffen.

Um diese gesamtstädtische Herausforderung zu bewältigen, bedarf es der Mitwirkung aller Bezirke. Auch der Bezirk Neukölln nimmt seine Verantwortung für die Unterbringung von Flüchtlingen/AsylbewerberInnen wahr.

Nachdem als erste Überlegung ein Gelände an der Kanalstraße in Rudow genannt worden war, auf dem ab 2015 der dringend benötigte Neubau der Clay-Oberschule entstehen soll, hat das Bezirksamt in intensiven Verhandlungen weitere Lösungsmöglichkeiten diskutiert. Es galt dabei einerseits, das bezirkliche Interesse an einer verzögerungsfreien Umsetzung des Schulerweiterungs-

baus der Clay-Oberschule durchzusetzen und andererseits der vorhandenen Problemdichte im Norden des Bezirks Rechnung zu tragen.

Im Rahmen dieser Bemühungen ist es gelungen, einen anderen, besser geeigneten Standort zu finden. Die Senatsverwaltung für Soziales hat inzwischen eine Vereinbarung über die Nutzung eines brachliegenden Geländes an der Späthstraße getroffen. Dazu beigetragen hat vor allem die großzügige Bereitschaft des Eigentümers, Herrn Krieger, temporär sein Grundstück dem Senat für diesen Zweck kostenlos zu überlassen. Die Regelung wurde im Rat der Bürgermeister bestätigt. Das Landesamt für Gesundheit und Soziales (LaGeSo) wird die Entwicklung des Geländes für eine Unterbringung von Flüchtlingen/AsylbewerberInnen übernehmen. Bezirksamt Neukölln

Der Winter kommt mit neuem Grip. Unsere Winterreifen-Angebote

Für Polo, Polo Fun/Cross

MICHELIN Alpin A4
185/60 R15 88T EL
E = E C = C = 2/70 dB

79,00 €

Für Golf IV/Bora/Variant, Golf V/VI/Variant/Cabrio, Golf Plus/Cross, Beetle/Cabrio, Jetta, Touran/Cross außer TDI mit DSG, Caddy

Continental TS 850
195/65 R15 91T
E = C = C = 2/72 dB

79,00 €

Reifen Garantie
24 Monate

Ihr Plus beim Reifenkauf
www.vw-reifenservice.de

Für Golf IV/Bora/Variant, Golf V/VI/Variant, Golf Plus/Cross, Beetle/Cabrio, Jetta, Touran/Cross außer TDI mit DSG, Passat/Variant, Eos, Scirocco

Dunlop SP Winter Sport 4D
205/55 R16 91H
E = E C = C = 1/68 dB

109,00 €

Für Golf IV/Bora/Variant, Golf V/VI/Variant/Cabrio, Golf Plus/Cross, Beetle/Cabrio, Jetta, Touran/Cross mit DSG, Passat/Variant, Eos, Scirocco

Pirelli W 210 Sotto Zero II
205/55 R16 94H XL
E = C = C = 2/72 dB

119,00 €

Unsere selbstverständliche Zusatzleistung bei jedem Räder- und Reifenkauf:

- Sie kostet nichts extra.
- Sie gilt 24 Monate ab Kaufdatum.
- Sie hilft bei Reifenschäden durch Nägel oder andere spitze Gegenstände, durch Beschädigungen an Bordsteinkanten und sogar bei Vandalismus

Für Bus T5

Hankook RW06
215/65 R16 C 109/107R
E = E C = C = 2/73 dB

135,00 €

Für Golf V/VI/Cabrio 1K, Golf V/VI Variant 1KM, Golf V Plus/Cross 1KP, VI Plus 1KP, Jetta 1KM/16, Touran/Cross 1T/1h außer TDI mit DSG, Caddy 2K/2KN Winterkompletttrader mit Stahlfelge 6x15, 195/65 R15 91T, MICHELIN Alpin A4

E = E C = C = 2/70 dB

119,00 €

Alle Preise pro Reifen

Winterkompletttrader mit Original Stahlfelgen ab 95,00 € pro Rad

Klaus PIONTEK ... Ihr persönliches Autohaus
Waltersdorfer Ch. 18-20 • 12355 Berlin (Rudow)
Tel. 609 70 70 • www.autohaus-piontek.de



Webasto

Großer Komfort für kleine Autos.

ab 1.098,*
inkl. Einbau und Vorwahluhr.

www.standheizungs-profi.de

*UVP inkl. 19% MwSt., Vorwahluhr und Einbau. Angebot gültig nur für bestimmte Fahrzeugmodelle und bei allen teilnehmenden Partnern. Nicht mit Preisaktionen kombinierbar. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.standheizungs-profi.de



1. Kfz-Meisterbetrieb
in Waltersdorf
B. Aepfler GmbH

Berliner Str. 22 • 12529 Schönefeld / OT Waltersdorf
Tel. 030 / 633 130 50



- Verkauf
- Vermietung
- Service

Inh. S. Lehmann
Kanalstraße 43
12357 Berlin-Rudow
www.boeckmann-berlin.com

Tel.: 030-55 48 73 82
Mobil: 0172-188 69 86

Naturheilpraxis Daniela Doll
Heilpraktikerin

NEUE ANGEBOTE:

Januar: Schröpfen Februar: klassische Rückenmassage
90 Minuten statt 40,- Euro 30 Minuten statt 30,- Euro
jetzt nur **29,00 Euro** jetzt nur **25,00 Euro**

Kolkrahenweg 36 • 12351 Berlin Tel.: 030 / 23 13 18 96
Nahe Krankenhaus Neukölln Funk: 0176 / 10 36 14 56
www.praxisdoll.de • E-Mail: info@praxisdoll.de

Bestattungen Mario Schumacher

Tag & Nacht
☎ (030) 62 73 94 10
☎ (030) 53 60 46 64

Unsere Bürozeiten:
Mo - Fr von 9.00 - 17.00 Uhr
Sa., So. u. Feiertags nach Vereinbarung.

Lipschitzallee 69
12353 Berlin
Tel.: (030) 62 73 94 10
Tel.: (030) 53 60 46 64

Urlaub an der Ostsee
Ostseeheilbad Großenbrode

Kennenlern-Angebote
z.B. 7 Tage, bis zu 4 Pers.
05.01.-23.03.2013
06.04.-15.06.2013
14.09.-21.12.2013
€ 260,-*

Komfortable Ferienwohnung * * *
für 2-4 Personen, direkt am Südstrand
* inkl. Endreinigung

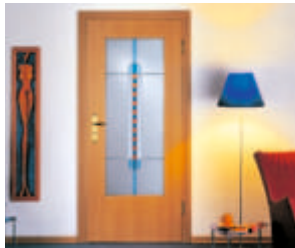
Ostsee-Träume Vermietervice
☎ 030 - 22 19 67 93
www.ostsee-traeume.de

Entspannt renovieren - Neukauf sparen

Aus alt wird NEU in nur 1 Tag!

Aus alt und verwohnt wird wieder schön und modern: Unsere individuellen Renovierungslösungen ersparen den aufwändigen Neukauf und die Baustelle. Die erstklassige pflegeleichte PORTAS-Qualität bietet jahrzehntelangen Werterhalt.

Türen Haustüren Küchen Treppen Schranklösungen Spanndecken Fenster



Jetzt informieren:

☎ **030/61 60 90 60**

www.mandryka.portas.de

PORTAS-Fachbetrieb

Andreas Mandryka

Silbersteinstr. 67 (Hinterhof links)

12051 Berlin

PORTAS®
Europas Renovierer Nr. 1

GRAFIKWERK BERLIN

DETLEF HEINTZ

IHR PARTNER IN SACHEN GRAFIK / DESIGN UND WERBUNG

NEU!

jetzt auch wieder
Folienbeschriftung
Werbebanner und
Textildruck!

Visitenkarten

4/0 farbig,
350g matt gestrichen

250 Stück ab 42€

zzgl. MwSt. und ggf. Grafik & Satz

Flyer DIN lang

100 x 210 mm, 4/4 farbig,
135g BD glänzend

2.500 Stück 120€

zzgl. MwSt. und ggf. Grafik & Satz

Visitenkarten - Briefpapier - Postkarten - Mappen - Briefhüllen - Kalender
Flyer - Faltblätter - Plakate und vieles mehr **zu attraktiven Preisen...**

Langschanweg 19b - 12355 Berlin - Tel.: 030-22 19 67 91 - Fax: 030-22 19 67 92
www.grafikwerkberlin.de - www.rudow-live.de - www.lira-live.de