

w.

05

WANDLITZ
AUF DEN PUNKT
GEBRACHT

OKTOBER.2019



Schwerpunktthema: **Gesundheit**

**LIEBLINGSWEINE
FÜR FEIERLICHE ANLÄSSE
UND ENTSPANNTE
STUNDEN**



**Bioladen
WANDLITZ**

PRENZLAUER CHAUSSEE 164 · 16348 WANDLITZ
T: 033397.27 46 74
LADEN@BIOLADEN-WANDLITZ.DE
WWW.BIOLADEN-WANDLITZ.DE
ÖFFNUNGSZEITEN MO.-FR. 9-18 UHR & SA. 9-13 UHR

Inhalt

Vorwort	3
Schwerpunktthema Gesundheit	4-24
Medizinische Versorgungssituation in Brandenburg ..	4-5
Der ärztliche Bereitschaftsdienst	6
Ärzte in Wandlitz	7
Seelische Gesundheit	8-9
Hiram-Haus	10-11
Krebsberatung und Kindernachsorge	12-13
Tipps zur Gesundheit	14-15
Junioren-Weltmeisterschaft	16
Sport	18-19
Barnim Panorama	20-21
Wandlitzer Klima	22
Gesundheit!	24
Nachruf	26

Aus den Fraktionen

Die Linke/UWG/Bündnis90/Die Grünen	25
SPD	27
FBgW	28

Stimmen aus der Gemeinde

Für den Inhalt der einzelnen Artikel sind die jeweils benannten Autoren verantwortlich. Die Inhalte der Artikel spiegeln nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wider. Alle hier bereitgestellten Informationen dienen lediglich Informationszwecken sowie Zwecken der Meinungsbildung. Eine Rechtsberatung findet nicht statt.

Impressum

Herausgeberin:

Trägerverein Bürgerzeitung Wandlitz e.V.
Karl-Liebknecht-Str. 10A | 16348 Wandlitz
www.wandlitz-auf-den-punkt.de



Verantwortlich i.S.V. §§55 Abs. 2 RStV:

Dr. Eva-Maria Dombrowski

Redaktionsrat/Chefredaktion:

Dr. Eva-Maria Dombrowski (Chefredaktion)
& Klaus Siebertz

Kontakt: redaktion@wandlitz-auf-den-punkt.de

Leserbriefe an: kontakt@wandlitz-auf-den-punkt.de

Lektorat: Jana Anwander

Anzeigen: Matthias Otto

Layout, Gestaltung und Titelillustration:

www.acrobaat.de

Druck: Druckerei Nauendorf

Erscheinungstermin 5. Ausgabe: Oktober 2019,
Schwerpunktthema Kommunalpolitik

Erscheinungstermin 6. Ausgabe: Dezember 2019

Druckunterlagenschluss: 18.11.2019

Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit!

Liebe Leserinnen und Leser,

die Wahl ist erfolgt, die Wahlplakate sind verschwunden,
hoffentlich mit ihnen nicht die Wahlversprechen!
W. wird am Ball bleiben!

Zunächst aber unseren herzlichsten Glückwunsch und einen erfolgreichen Start in das Amt wünschen wir Oliver Borchert, unserem neu gewählten Bürgermeister von Wandlitz!

In die Gemeinde kehrt der Alltag zurück. W. „Wandlitz auf den Punkt gebracht“ wird das kommunal politische Geschehen weiter aufmerksam begleiten und zu Schwerpunkten und Fragestellungen detailliert berichten, Inhalte aufbereiten und für Sie visualisieren.

Auch die Fraktionen der SPD, CDU, FBgW, BVB sowie die Fraktionsgemeinschaft DIE LINKE/Bündnis 90 Die Grünen/UWG erhalten wieder Raum für die freie Darstellung ihrer Themen und sind aufgefordert, dies auch in Anspruch zu nehmen. Mit unserer Leitlinie formuliert der Trägerverein für die Zeitung „W. – Wandlitz auf den Punkt gebracht“ als ethisches Grundprinzip eine Absage an Intoleranz, Rassismus, Totalitarismus und Fremdenfeindlichkeit. Zu einzelnen Fragestellungen werden wir wie in der Vergangenheit geschehen die Meinung aller Vertreter*innen der GV einholen.



Unser Schwerpunktthema „Gesundheit“ ist umfassend, laut WHO Definition: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“. Wir geben daher den Überblick über die gesundheitliche Versorgungssituation im Barnim und zeigen unseren Eigenanteil zum Erhalt dieses höchsten Gutes auf. Dabei spielt unser körperliches und seelisches Wohlergehen, aber auch unsere Umwelt eine entscheidende Rolle. Die Geschichte unserer Kulturland(wirt)schaft hat auch das mit geprägt – konventioneller oder ökologischer Landbau, gute oder böse Lebensmittel. Wir haben die Qual der Wahl. Sich fit zu halten und sich gesund zu ernähren, ist auch unsere persönliche Aufgabe. Aktuell wird die Lebensmittelampel eingeführt. Es gibt gute Tipps und viele Ratschläge, sich auf sich selbst zu besinnen – allein handeln muss man schon selbst!

Der Vorstand

Dr. Eva-Maria Dombrowski,
Matthias Otto und
Stefan Woehrlin

Foto: Fotolia

IM GEDENKEN AN MARIA BRANDT

Geradlinig und oft kämpferisch, wenn es galt ein ausgemachtes Ziel zu erreichen, aber dabei immer auch die gute Seele. Viel hat sie für ihren Ortsteil erreicht, für vieles hat sie sich leidenschaftlich eingesetzt wie für die Feuerwehr und den legendären Neujahrsempfang in Schönwalde. Vieles wollte sie noch umsetzen wie die Grundschule für Schönwalde und die Einweihung des Gemeindezentrums.

Für ihre Kraft von Allen bewundert, wir trauern um Maria Brandt.

Die Redaktion

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

(Definition der Welt-Gesundheitsorganisation WHO)

Medizinische Versorgungssituation in Brandenburg und Barnim, zusammengestellt von Eva-Maria Dombrowski

Im Land Brandenburg sorgen 3.860 Ärzt*innen für die ambulante medizinische Versorgung. Der Anteil an Fachärzt*innen für Allgemeinmedizin, hausärztlich tätige Internist*innen und Praktischen Ärzt*innen beträgt rd. 42%. Außerdem arbeiten 270 Krankenhausärzt*innen und 516 Psychotherapeut*innen in Brandenburg.



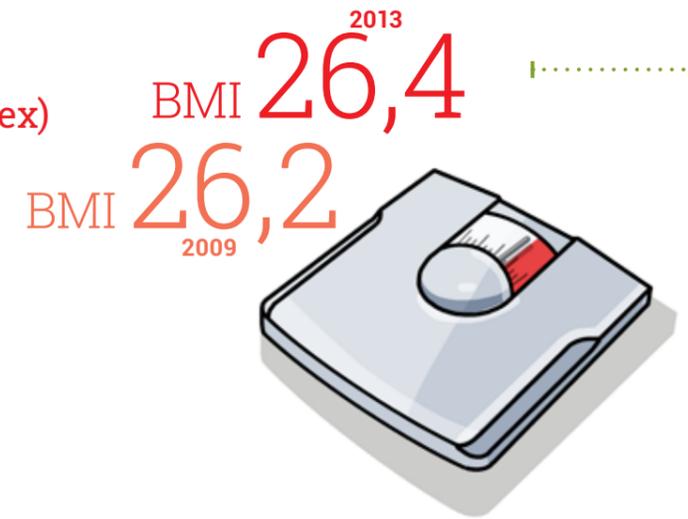
Bezogen auf den Planungsbereich Barnim mit 181.337 Einwohner*innen (davon 91.378 Frauen (Stand 30.6.2018), 28.809 Kinder und Jugendliche (Stand 31.12.2017)) ist nur die Augenheilkunde für weitere Zulassungen (d.h. Eröffnung von Praxen) noch offen.

Die Versorgungssituation ist also laut Kassenärztlicher Vereinigung KV gut, sogar übererfüllt für Allgemeinmedizin, Gynäkologie und Nervenheilkunde. Im Detail ergeben sich aber doch unbefriedigende Zustände, denn das Durchschnittsalter der Hausärzt*innen ist hoch: mehr als 32% sind über 60 Jahre alt, bei den Fachärzt*innen sind es 28%. In Wandlitz kann es deshalb beispielsweise durch die bevorstehende Schließung der Praxis von Dr. Wollenberg zu längeren Wartezeiten in den Praxen von Dr. Kirschner und Dr. Franz kommen.

Ersteinschätzung des Versorgungsbedarfs durch SmED

Seit April wird in den Bereitschaftspraxen (vgl. Beitrag der KV in dieser Ausgabe) eine neue Software zur medizinischen Ersteinschätzung getestet: SmED steht für „Strukturierte medizinische Ersteinschätzung in Deutschland“ und soll helfen, den Versorgungsbedarf der Patient*innen schnell und adäquat einzuschätzen. Das Programm wird mit den Antworten der Patient*innen auf Fragen nach Symptomen, Beschwerden, Vorerkrankungen usw. „gefüttert“ und ein hinterlegter Algorithmus „spuckt“ die Entscheidung hinsichtlich der Dringlichkeit sowie zum Ort der Versorgung aus. Zeichnet sich ein bedrohlicher Befund ab, erscheint auch sofort der Warnhinweis „Notfall“. Die endgültige Entscheidung liegt allerdings noch beim fachkundigen, medizinisch geschulten Personal.

Befragung Mikrozensus 2013 BMI (Body Mass Index) Brandenburg



Jugend und Drogen

Die Studie zum „Konsum von Tabak, Alkohol und illegalen Substanzen bei Brandenburger Jugendlichen 2005 bis 2017“ wertet eine Befragung unter Zehntklässlern aus: Von 42.221 Brandenburger Jugendlichen mit einem Durchschnittsalter von knapp 16 Jahren wurden folgende Ergebnisse publiziert, vgl. Grafik.

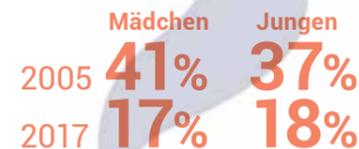
Als Ansprechpartner bei Problemen mit Suchtmitteln kommen für die Jugendlichen in erster Linie Gleichaltrige in Frage, professionell Helfende werden selten genannt. Tabak- und Alkoholkonsum sind generell gesunken, aber es gibt regionale Unterschiede. An Gymnasien ist der Tabakkonsum am geringsten. Die Entwicklungen sind also positiv, für die Wandlitzer Probleme mit alkoholisierten Jugendlichen vor Ort ist das natürlich noch keine Lösung. Präventivmaßnahmen sollten sich aber an einem Ansatz orientieren, der mit einer Ansprechperson aus der Bezugs- bzw. Altersgruppe der Jugendlichen arbeitet.

Regelmäßiger, mindestens wöchentlicher Tabak- und Alkoholkonsum unter 16-jährigen Brandenburger*innen:

DER ALKOHOLKONSUM IST GESUNKEN



DER TABAKKONSUM IST GESUNKEN



Illustrationen: acrobaat

Quellen

Andreas Böhm et al, Thiemeverlag, 10/2018, „Konsum von Tabak, Alkohol und illegalen Substanzen bei Brandenburger Jugendlichen 2005 bis 2017“ [https://www.kvbb.de/presse/daten-und-fakten/Daten und Fakten](https://www.kvbb.de/presse/daten-und-fakten/Daten%20und%20Fakten) <https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/panorama/world-happiness-report-2017-un-studie-norwegen-ist-das-gluecklichste-land-der-welt/19542826.html> [https://www.kvbb.de/presse/daten-und-fakten/Daten und Fakten](https://www.kvbb.de/presse/daten-und-fakten/Daten%20und%20Fakten) https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/uebergewicht-in-deutschland-studie-zeigt-hier-wohnen-die-dicksten-deutschen_id_4252220.html

Körpergewicht

Der Durchschnitts-Brandenburger bringt mehr auf die Waage als vor vier Jahren und mehr als im Bundesmittel. Der Body-Mass-Index BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts in Abhängigkeit zur Körpergröße (Körpergewicht geteilt durch Körpergröße zum Quadrat, also kg/m²). Ab einem Wert von über 25 gilt ein Mensch als übergewichtig. Der Durchschnitts-Brandenburger bringt 77,1 Kilogramm auf die Waage und ist 1,71 Meter groß, sein BMI also 26,4!

Jeder vierte Brandenburger raucht

Laut Mikrozensus greift jeder vierte Märker gelegentlich oder regelmäßig zur Zigarette. Regional gesehen ist der Raucheranteil mit 29 % in Märkisch-Oderland am größten, mit 21 % ist der Anteil in Brandenburg/Havel am niedrigsten.

World Happiness Report

Glaubt man dem fünften „World Happiness Report 2017“, leben die glücklichsten Menschen im Norden Europas. An der Spitze liegt erstmals Norwegen vor Dänemark, es folgen Island, die Schweiz, Finnland, die Niederlande, Kanada und Neuseeland. Deutschland liegt erst auf Platz 16. Es wird betont, dass persönliches Glück stark mit dem Zustand der Gesellschaft und dem sozialen Umfeld verknüpft ist. Ein gestiegener Wohlstand machte die Menschen in China nicht glücklicher und in den USA sanken die Glückswerte trotz wachsenden Bruttosozialproduktes. Großzügigkeit, Solidarität, Freiheit für eigene Lebensentscheidungen und Vertrauen in Regierung und Behörden seien für ein individuelles Glücksgefühl wichtige Faktoren.

Eva-Maria Dombrowski

„Arzt hat zu? Wir sind da!“

Wann der ärztliche Bereitschaftsdienst für Sie die richtige Adresse ist

Krankheiten kennen keine Sprechzeiten. Und so kommt es, dass man plötzlich am Wochenende ärztliche Hilfe braucht. Wer mit seinen Beschwerden nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten kann, muss aber nicht gleich in die Notaufnahme. Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist nachts, an Wochenenden und Feiertagen für Patienten da.

Überfüllte Gänge, wartende Patienten und Ärzte, die zwischen Notfällen und Patienten mit starker Erkältung rotieren. Das ist nicht selten das Bild in Notaufnahmen, wenn an Wochenenden oder Feiertagen die Arztpraxen geschlossen sind. Der Grund: Viele Menschen suchen sofort das Krankenhaus auf, wenn sie außerhalb der Sprechzeiten einen Arzt benötigen. Dabei ist die Notaufnahme nur für lebensbedrohliche oder folgenschwere Notfälle gedacht.

Wer kein Notfall ist, aber akut ärztliche Hilfe braucht, sollte sich außerhalb der regulären Sprechzeiten an den ärztlichen Bereitschaftsdienst wenden: Entweder an die bundesweit einheitliche Nummer 116117 oder an eine der drei ärztlichen Bereitschaftspraxen in der Region.

Die Kassenärztliche Vereinigung Brandenburg (KVBB) betreibt in Zusammenarbeit mit dem Immanuel Klinikum Bernau Herzzentrum Brandenburg eine solche ärztliche Bereitschaftspraxis am Immanuel Klinikum Bernau. An der Klinik Oranienburg ist die Oberhavel Kliniken GmbH der Partner der KVBB.

DIE ÖFFNUNGSZEITEN FÜR BEIDE PRAXEN SIND

Montag, Dienstag + Donnerstag	19 bis 21 Uhr
Mittwoch, Freitag	14 bis 20 Uhr
Wochenende + Feiertage	9 bis 20 Uhr

Darüber hinaus Krankenhaus erhalten Patienten bei akuten, aber nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen Hilfe in der ärztlichen Bereitschaftsdienstpraxis am Werner Forßmann Krankenhaus in Eberswalde.

DIE PRAXISZEITEN HIER SIND:

Mittwoch + Freitag	15 bis 20 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertage sowie 24.12./31.12	9 bis 20 Uhr

Die ärztlichen Bereitschaftspraxen sind wichtige Anlaufpunkte für Patienten und ergänzen die ambulante Betreuung durch die niedergelassenen Ärzte.



116117 oder 112? Wann Sie sich an den Bereitschaftsdienst oder Rettungsdienst wenden

Wann man sich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst (116117) wendet oder besser sofort den Rettungsdienst (112) ruft, hängt von den Symptomen ab. Dr. Andreas Gassen, Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, rät: „Wenn Menschen lebensbedrohlich oder folgenschwer verletzt sind oder sich aufgrund ihrer Beschwerden Sorgen um ihr Leben machen, sollte man sofort den Rettungsdienst rufen. Dieser kommt binnen Minuten, leistet erste Hilfe und überstellt den Patienten wenn nötig direkt ins Krankenhaus. Ist der Patient nicht lebensbedrohlich erkrankt, kann er aber auch nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten, sollte er sich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst wenden. In Bereitschaftsdienstpraxen kommt es wie in Notaufnahmen aber mitunter zu Wartezeiten, da die Behandlung der Patienten nach Dringlichkeit erfolgt.“

Typische Fälle für den Rettungsdienst (112) sind zum Beispiel Bewusstlosigkeit, starke Brust- oder Herzschmerzen, schwere Atemnot, akute und anhaltende Krampfanfälle, Vergiftungen, Verbrennungen und Unfälle mit Verdacht auf schwere Verletzungen. Typische Fälle für den ärztlichen Bereitschaftsdienst (116117) sind zum Beispiel eine starke Erkältung mit Fieber, anhaltender Brechdurchfall, starke Hals- oder Ohrenschmerzen oder akute Bauchschmerzen.

In manchen Fällen, so Gassen, muss aber selbst der Weg zum Bereitschaftsarzt nicht sein. „Wenn Patienten ihre Beschwerden einordnen können und einfache Hausmittel oder Medikamente vorerst helfen, sollten sie bei anhaltender Erkrankung am nächsten Werktag zu ihrem Hausarzt gehen.“

Auf www.116117.de können sich Patienten über Standorte von Bereitschaftsdienstpraxen in ihrer Nähe informieren.

Christian Wehry,
Leiter Unternehmenskommunikation / Pressesprecher / KV Brandenburg

Gesundheit in Wandlitz

Wie ist es um die ärztliche Versorgung in Wandlitz bestellt?

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“. Die Richtigkeit dieses Zitats von Schopenhauer wird jeder bestätigen können, denn es reicht eine Erkältung oder ein geprellter Finger und wir fühlen uns in unserer Lebensqualität beeinträchtigt. Wer kümmert sich um uns, wenn wir trotz einer vorbildlichen Lebensweise mit gesundem Essen, wenig Fleisch, reichlich Obst und Gemüse, regelmäßiger Bewegung, wenig Alkohol und Nikotinverzicht Hilfe brauchen? Die erste Anlaufstelle sind die niedergelassenen Hausärzte vor Ort. Für den Mittelbereich Barnim sind derzeit noch 5 Hausarztsitze sowie 1/2 Augenarztsitz vakant, ab 2020 wird der demographischen Entwicklung Rechnung getragen (Zuzug junger Familien mit Kindern) und es könnten noch 2 Kinderarztsitze neu zu besetzen sein. Obschon die Brandenburger Hausärzte durchschnittlich mehr Patienten betreuen als bundesdeutsche Kolleg*innen (773 statt 618), halten sich die Wartezeiten im Rahmen. So gilt die Versorgung im „berlinnahen Raum“ als günstig. Bedacht werden muss jedoch, dass mehr als 30 % der niedergelassenen Ärzte älter als 60 Jahre sind und in den kommenden Jahren in den Ruhestand gehen werden. Hoffen wir, dass die Bemühungen der kassenärztlichen Vereinigung fruchten und sich junge Mediziner*innen gern in unserer Region niederlassen werden.

Die soziale Komponente der Gesundheit und gestiegene Lebenserwartung

Menschen einzelner Bevölkerungsgruppen werden besonders alt, zum Beispiel die Japaner der Insel Okinawa oder die Sarden. Die Ernährungsweise ist unterschiedlich, allen gemein ist, dass sie Begriffe wie Völlerei und Übergewicht nicht kennen. Diese sehr Alten sind sozial stark eingebunden und arbeiten oft bis ins hohe Lebensalter, sie kennen den Begriff Ruhestand gar nicht. Auch in Wandlitz gibt es ähnliche Beispiele. Ich kenne eine 84-jährige Dame, die sich seit 25 Jahren um den Haushalt von 3 Familien kümmert. Das Besondere: keine Krankheiten, keine Tabletten, uneingeschränkte Mobilität und ein Auto, mit dem sie kranke Freunde und Verwandte zu den Ärzten fährt. Es entstehen Sinn und Anerkennung - Einsamkeit und Verzweiflung haben keinen Platz. Mein Fazit: Einsamkeit ist ein Killer, also müssen wir individuelle Anerkennung und gesellschaftlichen Nutzen fördern.

Jedes 3. Mädchen, das im Jahr 2019 geboren wird, wird ein Alter von 100 Jahren erreichen. Und das, obwohl Zivilisationskrankheiten, wie Zuckerkrankheit in Folge von Übergewicht, weiter zunehmen werden. Ganz anders sieht es in vielen afrikanischen Ländern aus, wo die Lebenserwartung auch heute noch unter 40 Jahren liegt. Wichtig: Gesundheit ist nicht nur ein individuelles Schicksal. Die Lebensbedingungen, wie Krieg oder Frieden, arm oder reich, saubere Luft oder Luftverschmutzung, sowie die Arbeitsbedingungen sind mitentscheidend.

Hier sollte die Gemeinde eingreifen, um Gesundheit vor Ort zu verbessern

Den wichtigsten Beitrag kann eine Gemeinde im Sinne der Prävention leisten, d.h. durch Vermeidung von Krankheiten. Dazu zählen alle Maßnahmen des Lärm- und Emissionsschutzes ebenso wie sichere Verkehrswege. Die Klimaveränderungen mit Hitzewellen und Trockenheit einerseits und Überschwemmungen andererseits werden auch an Wandlitz nicht vorbeigehen. Die Gemeinde muss Vorsorge treffen, präventiv denken und arbeiten, indem sie mehr Grünflächen schafft, mehr schattenspendende Bäume pflanzt, Asphaltierungen überdenkt, für ausreichende Versickerungsflächen sorgt und vieles mehr. Hier ist die Gemeinde gefordert - aber auch jeder Einzelne muss seinen Beitrag dazu leisten.

Dr. Marita Kalinowski
Bü90/Die Grünen



Illustration: acrobaat

Frühzeitig professionelle Hilfe suchen

Mein Kind hat seelische Probleme, was kann ich tun?

Erst kürzlich hat eine große Studie gezeigt, dass ca. 20 % aller Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren psychische und psychosomatische Auffälligkeiten zeigen. Das sind alarmierende Zahlen, die mich hier über Ursachen nachdenken lassen und dazu veranlassen, einige Hilfsangebote für die betroffenen Familien zu benennen. Wachsender Leistungsdruck in der Schule, Mobbing-Erfahrungen, gesteigerter Medienkonsum und überforderte Eltern, die kaum noch Beruf und Familie vereinbaren können, oder auch Eltern, die sich trennen: So kann der Alltag von Kindern und Jugendlichen heute aussehen.

Was brauchen unsere Kinder, um seelisch gesund zu bleiben?

Kinder brauchen Eltern, die Zeit haben für gemeinsames Spiel und Unternehmungen, die zuhören können, die gemeinsame Rituale, z.B. gemeinsame Mahlzeiten, gestalten. Auf der Basis einer guten Beziehung sollten Eltern auch Regeln und Grenzen vermitteln können. Trotz elterlicher Bemühungen können Kinder Entwicklungsstörungen zeigen oder Symptome einer seelischen Störung entwickeln. Das können Verhaltensstörungen sein mit Aggressivität und Impulsivität und Konzentrationsstörungen, die sehr verschiedene Ursachen haben können, aber auch depressive Symptome, Ängste und Zwänge, Essstörungen, Schulvermeidung und Selbstverletzungen können auftreten. Hier sollte frühzeitig professionelle Hilfe gesucht werden. Für die Diagnostik und Behandlung sind Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie die Spezialisten. Gemeinsam mit den Familien wird dann auf der Basis der gestellten Diagnose ein Behandlungsplan entwickelt. In die Therapie werden die Eltern immer mit einbezogen, müssen aber nicht bei jeder Behandlung dabei sein. In die Behandlung können Logopäden, Ergotherapeuten, Psychologen involviert sein sowie Erziehungsberatungsstellen, Schulen

und auch das Jugendamt einbezogen werden. Manchmal ist auch eine Therapie, in die die gesamte Familie einbezogen wird, notwendig. Ziel der Therapie ist es immer, die seelische Gesundheit des Kindes wiederherzustellen, aber auch das Umfeld zu befähigen, Kinder zu unterstützen bzw. krankmachende Umstände zu verändern.

Wo können Sie Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie finden?

Einmal in niedergelassenen Arztpraxen in Bernau oder Eberswalde. Oder sie wenden sich an die Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Abteilung des Martin-Gropius-Klinikums in Eberswalde. Dort ist auch eine stationäre oder tagesklinische Behandlung, sogar auch der ganzen Familie, möglich. Eltern können sich nach Erziehungs- und Familienberatungsstellen in ihrer Nähe erkundigen oder nach niedergelassenen Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche, von denen es leider immer noch viel zu wenige gibt, bei der kassenärztlichen Vereinigung Brandenburg nachfragen.

Wichtig ist nicht zu lange zu warten, um sich professionelle Hilfe zu suchen. So kann ich jeden Tag in meiner Arbeit als Kinder- und Jugendpsychiaterin in einem Gesundheitsamt erleben, wie viel Leid Kindern und Familien bei frühzeitiger Hilfe erspart werden kann. Es ist immer wieder schön zu sehen, welches Potential die Kinder und Jugendlichen und ihre Familien haben und dann für sich nutzen können.

Cathrin Pelz
Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, tätig im öffentlichen Gesundheitsdienst im Landkreis Oberhavel

Foto: Fotolia

Seelische Gesundheit

Warum man manchmal erst krank werden muss, um gesund zu werden

Seit vielen Jahren suchen Menschen Hilfe in meiner psychoanalytisch-psychotherapeutischen Praxis in Wandlitz. Die Anlässe hierfür sind vielfältig, oft sind es Krisen im Rahmen einer Trennung, depressive Einbrüche nach Arbeitsplatzverlust, Ängste in Mobbing-Situationen oder ein Burnout, bei dem erst eine Depression oder Ängste die Grenzen der Belastbarkeit aufzeigen. Manchmal führen einfach unerklärliche Beschwerden zu einer Vorstellung beim Psychologen. Mitunter führen ein Nachbarschaftsstreit oder erwachsene Kinder, die sich einfach nicht mehr bei den Eltern melden, zu schlaflosen Nächten und nicht enden wollenden Grübeleien.

Längst Vergessenes bricht auf

Sehr häufig brechen in solchen auslösenden Situationen lang vergangene Kindheitserlebnisse auf, die die Betroffenen nicht mehr loslassen und nun (endlich) beachtet werden wollen. Das können mitunter sogar Erlebnisse der letzten Kriegstage '45 sein, die in den heute über 80-Jährigen Jahrzehnte schlummerten und nun erinnert werden. Manchmal genügen wenige Beratungsgespräche zur Entlastung der Betroffenen. Oft ist eine längerfristige analytische Psychotherapie angezeigt. Wenn ich dann länger mit den Patienten an ihren Problemen arbeite, lässt sich sehr häufig beobachten, wie die Betroffenen ihren psychischen Krisen im Nachhinein einen Sinn abgewinnen können, ja manchmal sogar dankbar sind, krank geworden zu sein. Das erscheint auf den ersten Blick nicht besonders logisch. Keiner kann irgendwelche Symptome gebrauchen! Aber es ist eben manchmal paradox, „psycho-logisch“, wenn solche scheinbar sinnlosen Symptome wie Ängste, Depressionen, Zwänge, psychosomatische Beschwerden (körperliche Symptome, bei denen die Ärzte keine organischen Ursachen finden können) einen tieferen Sinn haben bzw. bekommen, wenn wir über diese intensiver nachdenken und sprechen.

Unser Bewusstsein ist oft trügerisch

Das Bewusstsein gaukelt uns vor, dass wir die Kontrolle über uns und unser Leben haben. In unserer hochdifferenzierten Gesellschaft wird uns ja auch ständig irgendetwas suggeriert, was gut für uns wäre. Wenn ich mich bspw. so oder so ernähre, werde ich bestimmt 100 Jahre alt. Keiner sagt mir allerdings, wozu ich so alt werden soll. Durch die allgegenwärtigen Optimierungszwänge entfernen sich die Menschen aber oft so sehr von sich selbst, dass sie erst krank werden müssen, um ins Nachdenken über sich und ihre Lebenssituation zu kommen. Wenn sich das



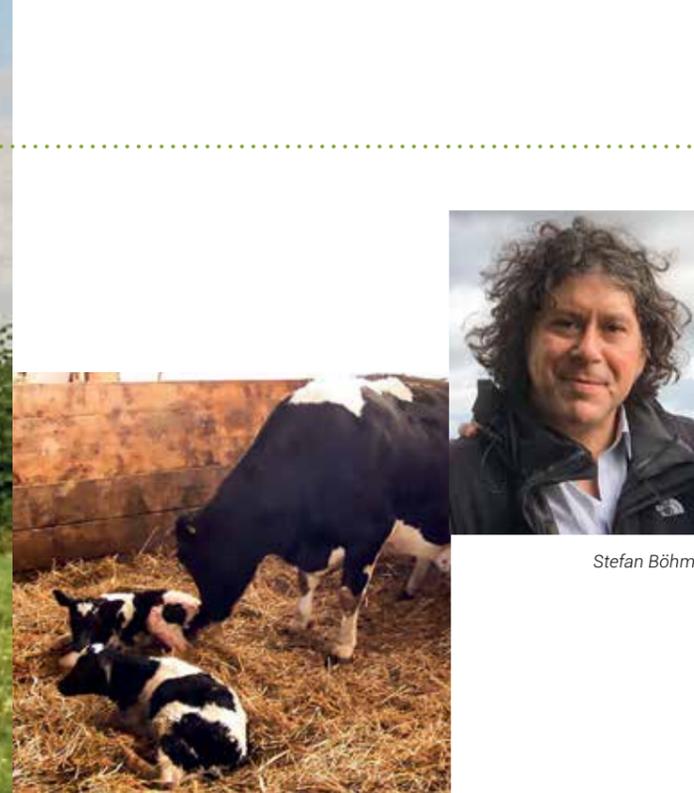
Der Ammonit als Symbol der Wandlung steht vor der Praxis des Autors

Unbewusste meldet, stellt sich vielfach heraus, dass wir etwas im Leben verändern müssen. Bei vielen betrifft das die Arbeit. Oftmals bedarf es aber vor allem einer inneren Wandlung statt äußerer Veränderungen. Einige Beispiele dazu: Gefühle stärker wahrnehmen und beachten; Ärger zum Ausdruck bringen statt ihn in sich hineinzufressen; weniger auf äußere Bestätigung angewiesen zu sein, was sich in der Regel als schwierig erweist, wenn man als Kind zu wenig beachtet wurde. Oder über die immense Enttäuschung über Ex-Partner hinaus die eigenen Anteile am Scheitern der Beziehung erkennen, akzeptieren und auch Trauer darüber zulassen, um verzeihen zu können und eine gute Beziehung auch nach der Trennung hinzubekommen. Gerade Trauer über Erlebtes ist immer wieder zu durchleben, ebenso wie die Auseinandersetzung mit Schuld und Scham.

Was ist der Sinn des Lebens?

Bei den vielfältigen Lebens- und auch Leidensgeschichten landen wir am Ende immer wieder bei der alten Frage der Philosophen: Was ist der Sinn des Lebens? Für mich ist die Fähigkeit arbeiten, genießen und lieben zu können, wesentlich für unsere seelische Gesundheit. Gute Beziehungen zu meinen Mitmenschen finde ich sehr wichtig. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, schrieb einmal an C.G. Jung: „Menschen sind doch das Wertvollste, das man gewinnen kann.“ Nicht Reichtum, nicht Besitz, nicht mal ewiges Leben! Manchmal muss man erst krank werden, muss die Seele leiden, ehe man dies erkennen und im Leben beherzigen kann.

Andreas Pelz
Diplom-Psychologe, seit über 20 Jahren als Psychoanalytiker in eigener Praxis niedergelassen, bietet Einzel- und Gruppenpsychotherapien an und ist Dozent und Lehrtherapeut sowie leidenschaftlicher Hobbymusiker und Gartenliebhaber, www.psychoanalyse-in-wandlitz.de



Stefan Böhmer

Hiram Haus, genesen und arbeiten in der Natur

W. im Gespräch mit Stefan Böhmer

Warum gerade Neudorf?

Auf dem verwahten ehemaligen LPG-Gelände gründete 1991 der Verein Hiram Haus Neudorf e.V. diese Genesungsstätte. „Der abgelegene Ort hatte etwas Verwünschenes, ich wusste gleich, hier wird das funktionieren. Ich war 24 Jahre alt und wollte etwas aufbauen, etwas anpacken“, erinnert sich der Mitbegründer und heutige Geschäftsführer Stefan Böhmer. Damals wurde im Wohnwagen lebend das erste Haus ausgebaut und bereits ein Jahr später kamen die Patienten. Christine Hildebrand reiste noch mit einem Füllhorn voll Fördergeldern für den Aufbau Ost durch das Land und auf der Bahnstrecke fuhren noch „rosa Ferkel-Taxen“. Im Augenblick leben und arbeiten 80 Bewohner*innen hier und erhalten Therapien. Teilweise wurden auch Ausbildungen abgeschlossen, z.B. in der Tischlerei.

Der Bedarf an weiteren Wohneinheiten ist sehr groß, die Preise in Berlin sind zu hoch und die Sucht- und psychischen Erkrankungen nehmen zu. Die Leistungstypen bzw. Angebote richten sich kurz-, mittel- oder langfristig an sucht- sowie psychisch-erkrankte Menschen und Familien. Hier ist ein Schutzbereich für Menschen, die unter der Anonymität in der Gesellschaft leiden. Sie finden in Neudorf Aufmerksamkeit auch für die kleinen Dinge, um etwas zu erledigen oder nachzufragen, sie finden in diesem Rahmen die Sicherheit, um mit ein wenig Hilfestellung zurechtzukommen.

In unserer Gesellschaft nehmen Sucht- und psychische Erkrankungen zu.

Angst ist ein riesen Thema, Angst vor Überfremdung, Pluralität, Vielfalt, vor den verschiedenen Arten von sexueller Identität. Alte Werte- und Rollenverständnisse werden in Frage gestellt, Menschen mit anderen Werten und anderem Rollenverständnis leben bei uns. Aber auch tief vergrabene seelische Verletzungen aus den Kriegs- und Nachkriegsjahren können Grund für eine Erkrankung sein. Selbst die groß-politische Lage, die „Trumps und Johnsons“, die „Politclowns“, die Nachrichten aus aller Welt lösen Befremden und Verwirrung aus und natürlich der Klimawandel, den wir ja inzwischen auch hautnah spüren, sogar in Wandlitz. „Vieles ist möglich und alles ist gleichzeitig da, es fehlt die Zeit schrittzuhalten, die Leute wollen Abgrenzung und einfache Lösungen, um Sicherheit zu gewinnen“, ist Stefan Böhmer überzeugt. Und nicht zuletzt sind es die um sich greifende Einsamkeit der Menschen, ihre wachsende Beziehungslosigkeit zu anderen und das schwächer werdende innere Koordinatensystem aus Idealen und gelebten Werten, die vielen sehr zu schaffen machen. Dieses Leiden an einer fehlenden Begegnungs- und Gemeinschaftskultur betrifft Menschen aller Schichten, alte wie junge. Irgendwie ist vielen von uns in den letzten Jahrzehnten der andere Mensch als Bezugspunkt verloren gegangen. Die fehlenden beglückenden Begegnungen mit Menschen und das Zusammengehörigkeits- und Stimmigkeitsgefühl wird vielfach mit allerlei technischen Neuerungen kompensiert, freilich ohne wirklich zu einer tiefen Erfüllung zu führen. Dies ist der Hinter- und Untergrund, auf dem dann auch die Seele letzten Endes erkranken kann. Es führt auch nicht selten dazu, dass Menschen zu einem Suchtmittel greifen und damit versuchen, sich zu trösten und zu heilen.

alle Fotos: Hiram Haus

Gesunde Gesellschaft – gesunder Mensch

Viele junge Menschen sind nicht mehr belastbar, sind verletzbarer und leiden temporär an psychischen Störungen, wie z.B. Depressionen, und auch an Suchtmittelmissbrauch oder -abhängigkeit. Stress induzierte Erkrankungen nehmen zu, familiäre Bindungen nehmen ab. Es ist nicht Ziel, sich von Einflüssen wie Internet, Politik oder der Gesellschaft abzuschotten, sondern wir müssen verstehen lernen, was uns verunsichert. Rollenbilder, beispielsweise für die männliche Identität, zerbröseln - ein Mann wie Manne Krug oder Götz George ist nicht mehr so attraktiv heute. Die sogenannte Hausfrauenehe ist lange vorbei, Frauen holen sehr stark auf, insbesondere in den Bildungsabschlüssen. Dagegen ist von Autismus und geistiger Behinderung überwiegend das männliche Geschlecht betroffen. Bei den psychischen Erkrankungen haben wir mehr Frauen, bei den Suchterkrankungen deutlich mehr Männer.

Es braucht ein stabiles Fundament, um mit der zunehmenden Diversität in unserem Innern und in der Gesellschaft klarzukommen, der Abnahme der seelischen Verarbeitungsfähigkeit etwas entgegenzusetzen, dem Leistungsdruck nicht durch Drogenkonsum zu begegnen. Was uns verlorengegangen ist, ist gleichzeitig auch unser Heilmittel: die Gestaltung von befriedigenden Beziehungen und Begegnungen, die uns helfen, unsere Substanz zu regenerieren. Damit meint Stefan Böhmer „die teilnehmende, unverstellte, von Liebe getragene Begegnung mit einem anderen Menschen“.

Stefan Böhmer, der Geschäftsführer von Neudorf, erwartet freudig die Begegnung mit Ihnen, z.B. zu den Öffnungszeiten des Hofladens in Neudorf immer Mi und Fr von 15 bis 18 Uhr.

Daten und Fakten:

- Stationäre Sozialtherapieplätze für abhängigkeitskranke Menschen
- Dauerwohn- und Therapieeinrichtung
- Suchtkrankenhilfe für Familien
- Ambulante Betreuung: Kinder und Eltern, Wohnen und Arbeiten
- Fast 70 stationäre und 20 ambulante Versorgungsmöglichkeiten, insg. bis zu 100 Betreute. Dem gegenüber stehen 50-60 Mitarbeitende im Therapie- und landwirtschaftlichen Bereich
- Gut Neudorf ist ein ökologischer Betrieb in Trägerschaft von Hiram Haus (Brandenburg).
 - Auf rd. 40ha werden in Gärten, auf Acker und Wiesen sowie im Gewächshaus Gemüse, Kräuter und Kartoffeln angebaut sowie Futter für die Tierhaltung (Rinder, Schweine, Schafe, Gänse, Hühner).
 - Frische Eier, saisonales Gemüse sowie Biofleisch kann man im Bioladen Wandlitz oder im eigenen Hofladen kaufen
 - Energie wird reichlich produziert auf 17ha Kurzumtrieb-Plantage, Kraftwärmekopplung und auf allen Dächern sitzen PV-Module.
 - Alles auf Pacht- bzw. Erbpachtbasis der Stadtgüter Berlin
- Tischlerei zur Instandhaltung sowie Holzspielzeug i.d.R. für Weihnachtsmärkte

Quelle: DAK

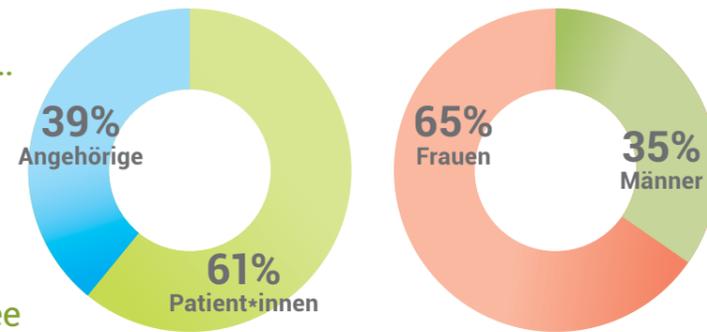


FAZIT:

50% der Gesellschaft direkt oder als Familienmitglied indirekt betroffen

Krebsberatung in Wandlitz

Das Team im Bahnhof Wandlitzsee begleitet und unterstützt in besonderer Lebenslage.



2018 fanden 607 Beratungskontakte statt. Davon fast 40% mit Angehörigen und fast 2/3 der Ratsuchenden waren Frauen.

Besucher*innen betreten beim ersten Mal die Krebsberatungsstelle oft mit einer Scheu. Das Team begegnet der Verunsicherung und nimmt den Menschen in seiner Not und mit seinen Fragen individuell an. Schon nach wenigen Sätzen wird meist schon die erste Erleichterung spürbar und in den nächsten Terminen fällt der Gang zur Beratung schon deutlich leichter.

Menschen in allen Altersstufen und Lebenslagen wenden sich an die Krebsberatungsstelle: Familien suchen nach der richtigen Möglichkeit, mit den Kindern über die Erkrankung zu sprechen, Paare suchen nach einem Weg sich gegenseitig zu unterstützen, Alleinerziehende brauchen Hilfe bei der Versorgung der Kinder, Jugendliche suchen nach einem Gesprächspartner außerhalb der Familie, alleinstehende Senioren suchen Kontakt und wollen ihre Versorgung sichergestellt wissen, und viele andere Situationen mehr bewegen die Besucher*innen der Krebsberatungsstelle.

Die Themen der Ratsuchenden sind vielfältig und können alle Bereiche des Lebens betreffen. Konkrete Informationen können ebenso gefragt sein wie die Unterstützung bei Anträgen, der Wunsch nach Hilfe bei psychischen Belastungen, die Begleitung durch die Therapien oder die Unterstützung bei Entscheidungsfindungen. Manchmal benötigen Ratsuchende lediglich 1-2 Termine, manchmal jedoch begleiten sie die Berater*innen mit den Gesprächen über einen längeren Zeitraum in der Ausnahmesituation einer Krebserkrankung, während der Behandlungen und auch darüber hinaus. Immer wieder geht es neben den benötigten Informationen vor allem darum, Beschwerden zu lindern. Psychische Belastungen wie Ängste, Verzweiflung, Trauer oder Überforderung erfahren in den Gesprächen Erleichterung und auch körperliche Symptome wie Übelkeit, Schmerzen oder Atemnot können gelindert werden. Vor allem ermutigt die Beratung dazu, das Leben zu gestalten, auch wenn der Gestaltungsspielraum enger geworden ist durch die Krebserkrankung.

In der Krebsberatungsstelle finden Patient*innen und Angehörige kostenfreie Hilfe in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen sowie in Gruppen, Kursen und Vorträgen. Die Termine finden meistens in der Beratungsstelle statt. Wenn es nötig ist, werden auch Haus- und Krankenhausbesuche durchgeführt.

Es ist nicht selbstverständlich, dass Wandlitz dieses spezialisierte Beratungsangebot hat. Im Land Brandenburg gibt es bisher nur drei ambulante Krebsberatungsstellen. In Wandlitz hat das Angebot 2008 begonnen mit einer ehrenamtlichen Anlaufstelle im privaten Rahmen und hat sich inzwischen zu einer professionalisierten Beratungsstelle für den Landkreis Barnim entwickelt. 8 Mitarbeiter*innen in Teilzeit, als Honorarkräfte oder ehrenamtlich tätig, bilden heute das Beratungsteam. Ermöglicht wird dies durch eine Überbrückungsfinanzierung des Landkreises sowie durch Spenden und Fördermitgliedschaften von Privatpersonen und Firmen, bis im Laufe des kommenden Jahres endlich eine Regelfinanzierung eintreten wird.

2019 werden fast 1000 Beratungskontakte wahrgenommen werden. Damit steigt die Anzahl gegenüber 2018 wieder deutlich an.

Elvira Muffler, Krebsberatung Berlin Brandenburg



Ein Teil des Teams der Krebsberatung: v. l. Mandy Engler, Kathrin Kühnel, Elvira Muffler, Larissa Hartmann, Peggy Nitzke

Die Krebsberatungsstelle ist auf finanzielle Hilfe von Spendern und Fördermitgliedern angewiesen. Alle Zuwendungen können steuerlich abgesetzt werden. Fördermitglieder wählen die Höhe ihres Beitrags selbst, mit dem sie die Beratungsstelle unterstützen.

Krebsberatungsstelle Barnim

Im Bahnhofsgebäude Wandlitzsee

Termine nach Vereinbarung unter:

Tel.: 033397 273802

E-Mail: info@krebsberatung-berlin-brandenburg.de

www.krebsberatung-berlin-brandenburg.de

Spendenkonto:

Sparkasse Barnim

IBAN: DE08 1705 2000 3000 0442 55

BIC: WELADED1GZE

Ein Segen, dass es die Kindernachsorgeklinik gibt

Wie viel schöner und bunter wird unsere Welt, wenn eine fröhliche Kinderschar lachend und munter erzählend an uns vorbeiläuft. Wie hart schlägt das Schicksal zu, wenn gerade Kinder lebensbedrohlich erkranken. Eine Zeit des Bangens, des Hoffens und des wieder Verzagens beginnt. Unzählige Krankenhausbesuche, Operationen, Chemotherapien stehen Schmerzen, Angst und einer Ohnmacht gegenüber. Eine Zerreißprobe für die ganze Familie, die an die Grenzen des schwer erkrankten Kindes, aber auch der ganzen Familie geht. „Ich kann nicht mehr“, ein Satz, der oft in dieser Zeit fällt.

„Was für ein Segen, dass es Ihre Kindernachsorgeklinik gibt“, hören wir von den Eltern, wenn sie nach 4 Wochen die familienorientierte Reha in Bernau auf dem Gelände der Brandenburg Klinik wieder verlassen. Nach dieser unsagbaren Belastung während der lebensbedrohlichen Erkrankung des Kindes kann die ganze Familie hier im wahrsten Sinne des Wortes wieder Luft holen, Kraft tanken und wieder zu sich finden. Erstmals gibt es wieder gemeinsame Aktivitäten, die durch die Krankenhaus-

aufenthalte und langwierigen Therapien nicht möglich waren. Die ganze Familie erhält psychotherapeutische Begleitung, um das Geschehene zu verarbeiten und lernt mit ihren Ängsten umzugehen. Therapeutische Angebote (z.B. Kunsttherapie, Reittherapie, Musiktherapie und Logopädie) sind dringend notwendige Meilensteine während der Reha. Es sind intensive 4 Wochen, die dabei helfen, wieder gestärkt und voller Lebensmut in den familiären Alltag zu gehen.

Die Kindernachsorgeklinik ist die einzige Klinik in den neuen Bundesländern, die nach dem Konzept der familienorientierten Rehabilitation arbeitet. Die Finanzierung erfolgt durch Zuschüsse von Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern, reicht aber nicht aus, um die Kosten für die intensiven medizinisch-therapeutischen Angebote zu decken. Nur mit Spenden kann diese Einrichtung auch zukünftig diese so wertvolle Arbeit verrichten.

Claudia Wilke,
Kindernachsorgeklinik Berlin Brandenburg GmbH

Die gemeinnützige
Kindernachsorgeklinik
Berlin-Brandenburg

ist eine Rehabilitationseinrichtung für krebs- und herzkranken Kinder und ihre Familien mit einem umfassenden medizinisch-therapeutischen Behandlungskonzept.
Helfen Sie mit und schenken Sie schwer kranken Kindern Kraft und Zuversicht!

Bitte helfen Sie mit!

Spendenkonto: Sparkasse Barnim

IBAN: DE50 1705 2000 3000 0098 40

Spendenkennung: Kraft zum Leben geben

Krebsberatung Berlin-Brandenburg e.V.

Krebsberatungsstelle Barnim

Psychosoziale Beratung und psychoonkologische Unterstützung für Krebspatient*innen und Angehörige: Einzel-, Paar- und Familiengespräche, therapeutisch begleitete Kurse und Gruppen, Vorträge, kostenfreie Beratung.

Termine nur nach vorheriger Vereinbarung unter Telefon 033397/273802.

Krebsberatungsstelle Barnim Bahnhofsgebäude Wandlitzsee
Bahnhofsplatz 1-2, 16348 Wandlitz

www.krebsberatung-berlin-brandenburg.de

Sieben alltagstaugliche Tipps für Ihre Gesundheit

Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung helfen, das Krankheitsrisiko zu senken

In Deutschland leiden immer mehr Menschen an Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und psychischen Erkrankungen. Das belegt z.B. die „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ des Robert-Koch-Instituts (2013). Aber auch Übergewicht, Allergien, Haltungsprobleme und Krebs sind häufig auftretende Krankheiten. Die Ursachen für diesen Anstieg liegen hauptsächlich bei den sich ändernden Lebensgewohnheiten der Bevölkerung – dazu zählen v. a. weniger Bewegung, stark verarbeitete Lebensmittel, mehr Stress und ein hoher Leistungsdruck.

Risiko reduzieren, Immunsystem stärken

Jedoch können Sie mit ein paar einfachen Umstellungen in Ihrem Alltag das Risiko für die anfangs genannten Krankheiten stark reduzieren und zusätzlich Ihr Immunsystem stärken. Auch wenn jeder Mensch individuell betrachtet werden muss und unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse hat, möchte ich Ihnen 7 allgemeingültige Tipps geben, die Sie sofort umsetzen können.

Diese Tipps sind natürlich keine Garantie für ein gesundes und langes Leben. Wenn Sie die Ratschläge jedoch langfristig befolgen und zur Gewohnheit werden lassen, schaffen Sie eine sehr umfangreiche und breite Basis für Ihre Gesundheit.



Foto: Jakob Bachmann

1. Bewegen Sie sich mehr. Das bedeutet mindestens 3 Stunden Sport pro Woche und täglich 8.000 Schritte gehen. Finden Sie einen Sport, der Ihnen viel Spaß und Freude bereitet, so erreichen Sie diese Ziele ohne merkliche Anstrengung.
2. Schlafen Sie täglich mindestens 7, besser 8 Stunden und gehen Sie zu einer festen Zeit ins Bett.
3. Schalten Sie ab und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, z. B. für eine tägliche Meditation, Atemübungen oder einen Spaziergang durch den Wald.
4. Trinken Sie täglich mindestens 1,5l Wasser oder ungesüßten Tee.
5. Essen Sie abwechslungsreich und variieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl.
6. Verzehren Sie hauptsächlich unverarbeitete Lebensmittel. Als Orientierungshilfe können Sie sich folgende Faustregel merken: Nahrungsmittel ohne Zutatenliste oder direkt aus der Natur verwenden!
7. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und genießen Sie ganz bewusst. Schlingen Sie Ihr Essen nicht auf dem Weg zur Arbeit herunter oder während Sie abends vor dem Fernseher die Tagesschau sehen.

Jakob Bachmann, Personal Trainer

Yoga & Gesundheit



Foto: Fotolia

Nicht ohne Grund erfreut sich Yoga in den letzten Jahren einer so großen Beliebtheit. Die positiven Auswirkungen der Yogapraxis auf Gesundheit und Wohlbefinden sind inzwischen durch wissenschaftliche Studien eindrucksvoll belegt.

Frage ich die Teilnehmer/innen meiner Yogakurse, warum sie einen Yogakurs besuchen, so steht meist der Wunsch im Vordergrund, etwas für den Rücken zu tun und der Wunsch nach Entspannung. Bei Rückenbeschwerden helfen die Körperübungen des Yoga, den Rücken wieder beweglicher werden zu lassen, ihn zu kräftigen und ganz allgemein die Haltung zu verbessern. Inzwischen wissen wir jedoch, dass neben den Körperübungen vor allem Entspannung und die Arbeit mit Denk- und Verhaltensmustern langfristig und nachhaltig zur Linderung der Schmerzen oder sogar zur Schmerzfreiheit führen können.

Viele suchen daher auch Entspannung für die verkrampften Rückenmuskeln, Entspannung für den angespannten Magen und Darm und den schmerzgeplagten Kopf, um endlich wieder mal abschalten, tief durchatmen, besser schlafen zu können. Hier knüpft Yoga an und möchte uns über das Üben auf der Yogamatte hinaus darin unterstützen, Veränderungen in unserem Leben vorzunehmen, die unseren Alltag wohltuend beeinflussen. Gerade durch die Kombination von Yoga und Meditation kann eine Besinnung auf das stattfinden, was uns wirklich am Herzen liegt und wir können uns neue Perspektiven erobern. Dazu gehört es auch, Wertschätzung für sich und andere zu entwickeln. Yoga möchte uns Wege aufzeigen, unser Leben so zu gestalten, dass wir Erfüllung finden, uns begeistern können und mit Freude leben.

Wenn Sie Interesse an Yoga haben, können Sie gerne eine kostenlose „Schnupperstunde“ in einem der Kurse besuchen, die ich in Wandlitz anbiete.

Elke Thomasberger, www.yoga-berlin-wandlitz.de

ANZEIGEN

GESUND, FIT UND MEHR LEBENSQUALITÄT
JAKOB BACHMANN
PERSONAL TRAINER

Mit zielgerichtetem Ganzkörpertraining zu mehr **Gesundheit, Leistungsfähigkeit** und Ihrem **Traumkörper!**

T 0173.86 83 671 • www.jakob-bachmann.de
pt@jakob-bachmann.de

YOGA
WANDLITZSEE
Prenzlauer Chaussee 155

KURSE
Montag & Mittwoch
kostenlose Probestunde

Info. und Anmeldung:
Yogalehrerin
ELKE THOMASBERGER
T 0176/80 500 726
e.thomasberger@gmx.de
yoga-berlin-wandlitz.de

Restaurant
ROSENGARTEN

Öffnungszeiten Di-So 11-21 Uhr

- schmackhafte deutsche Küche
- ansprechende Torten- und Eisvariationen
- Ausrichtung von Familienfeiern aller Art in unserem separaten Vereinsraum

Telefon 033397.61090
Prenzlauer Chaussee 171
16348 Wandlitz

Restaurant „Rosengarten“ UG (haftungsbeschränkt)



Junioren Ruder-WM in Tokio: Training, Endspurt und Erfolg!

Mit dem Sieg im Vierer mit Steuermann bei den Deutschen Meisterschaften in Brandenburg konnten wir uns für die Weltmeisterschaft qualifizieren. Es folgten 3 Wochen Vorbereitung in Berlin Grünau mit verschiedenen Tests, um die beste Besetzung der Bootsklassen zu ermitteln: Klara Kerstan und Kristin Wagner, beide 17 Jahre alt, sowie Jonas Huth, 18 Jahre, schafften es in den Achter. Das Training begann immer gegen 6:00, das heißt sehr früh aufstehen und 3 mal 2 Stunden Training am Tag, hauptsächlich Rudern und in der letzten Woche eine Trainingseinheit pro Tag im Klimaraum. Dort wurde Fahrrad und Ergometer unter Klimabedingungen gefahren, um uns ans Klima in Tokio zu gewöhnen.

Auf nach Tokio

Die Reise nach Tokio war eine kleine Odyssee und betrug 50 Stunden, nach mehreren Verspätungen und Problemen. Das Klima in Tokio: über 30° und um die 80% Luftfeuchtigkeit, genau wie wir es im Klimaraum geübt hatten, nur die 7 Stunden Zeitunterschied zu Deutschland kamen noch dazu. Die JWM wurde offiziell am 7. August feierlich eröffnet. In den ersten Tagen gab es für den Mädchen-Achter nur Training auf der Regattastrecke. Dann unser erstes Rennen zwecks Bahnverteilung am 9. August 2019 mit sehr knappem Ergebnis, es lief nicht alles optimal in Hinsicht auf Technik und Kraft:

1. **Italien** (6:21,990)
2. **USA** (6:22,630)
3. **Deutschland** (6:23,260)
4. **China** (6:23,400)

In den folgenden zwei Tagen wurde an den Dingen, die im Bahnverteilungsrennen nicht gut gelaufen waren, gearbeitet und somit das Boot nochmal vorangebracht.



Vize-Junioren-Weltmeisterinnen im Ruder-8er: Kristin Wagner aus Wandlitz (oben links) und Klara Kerstan aus Schönwalde (mittlere Reihe, 2te von links)

Finale am Sonntag, dem 11. August 2019

Die ersten 1000 Meter Führung für Deutschland, dann starker Zwischenspurt von China, in dem sie sich eine Dreiviertel Länge vorlegten. Im Endspurt sind wir nochmal stark an China ran gekommen, es hat aber nicht mehr für den Sieg gereicht. Wir sind sehr zufrieden mit dem Ergebnis, da die Junioren Weltmeisterschaft die erste richtige Teilnahme an einer Internationalen Regatta war!

1. **China** (6:35,340)
2. **Deutschland** (6:35,930)
3. **Italien** (6:37,490)



Im Bild links: Jonas Huth aus Basdorf, Junioren-Weltmeister im Rudern

Später am Nachmittag fuhr dann Jonas sein Finale, es war ein klarer Start-Ziel-Sieg, das deutsche Boot führte das ganze Rennen über und wurde mit Abstand Weltmeister.

1. **Deutschland** (6:12,100)
2. **USA** (6:16,500)
3. **Großbritannien** (6:19,820)

Siege feiern und die nächsten Herausforderungen planen!

Am Abend wurden bei einer Schiffsfahrt die Erfolge gefeiert. Klara und Kristin hoffen, sich für die nächste Saison wieder für die JWM der U19 qualifizieren zu können und dann den Weltmeistertitel zu ergattern und Jonas möchte sich in der Altersklasse der U23 beweisen!

*Klara Kerstan (Schönwalde)
Kristin Wagner (Wandlitz)
Jonas Huth (Basdorf)*

ANZEIGEN

Sie möchten eine Anzeige in der nächsten Ausgabe der W. schalten? Darüber freuen wir uns!

Bei uns sind alle Anzeigen farbig!
Formate und Preise finden Sie auf unserer Website
www.wandlitz-auf-den-Punkt.de
Erscheinungstermin 6. Ausgabe: Dezember 2019





METALLBAU
Liebehenschel GmbH & Co. KG

- Balkone, Geländer
- Zaunsysteme
- Türschließersysteme
- Feuerschutztüren
- Torantriebe, Garagentore
- Photovoltaikanlagen

Gewerbegebiet · Ziegelweg 5 · 16348 Wandlitz OT Basdorf

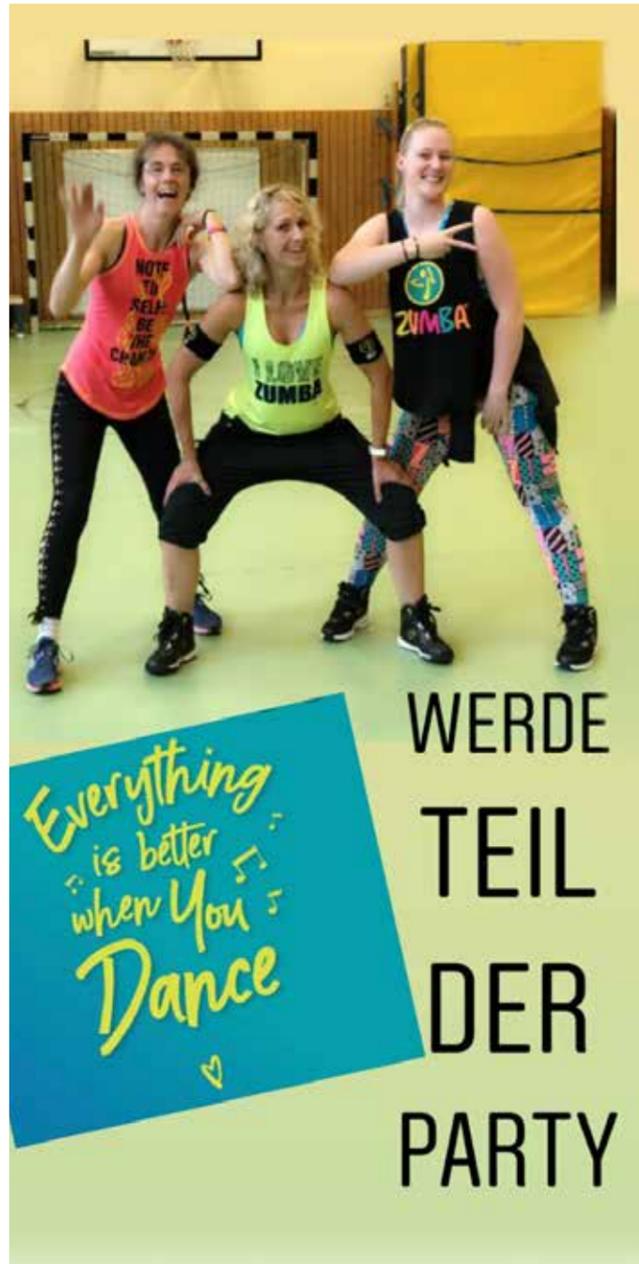
Tel.: 033397 62487 · info@liebehenschel.net · www.liebehenschel.net



Dachdeckerei
Thomas Rüdiger GmbH

In Berlin und Brandenburg sind wir Ihr zuverlässiger Partner für Dachdecker-, Dachklempner- und Holzbauarbeiten.

Firma Parkstraße 57 | Büro Ziegelweg 7 | 16348 Wandlitz OT Basdorf
T 033397-67 860 | F 033397-68 229 | M 0172-312 78 55
ruediger@fachdach.de | www.ruediger-dach.de



Sport treiben mit Spaß!

Kümmere Dich um Deinen Körper, er ist der Einzige, den Du hast.... Tja manchmal einfacher gesagt, als getan. Man kann viel tun, um verschiedene Krankheiten zu vermeiden und die Gesundheit zu stärken – neben einer gesunden und vollwertigen Ernährung gehört der Sport ebenfalls dazu. Wenn der Sport doch nur Spaß machen würde, wäre vieles leichter, oder? Es müsste etwas geben, wo man über Sport gar nicht nachdenkt, das einfach mitzumachen ist und man sich hinterher pudelwohl fühlt.

Schön, dass mittwochs in Klosterfelde und freitags in Wandlitz Zumba Kurse vom PSV angeboten werden. Einfach Spaß haben, Party-Laune genießen und ganz nebenbei das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und die Muskeln stärken. Nicht nur die großen Muskelgruppen werden beansprucht, auch kleinere Muskelgruppen, die unter anderem für die Stabilisierung des Rumpfes verantwortlich sind. Auch die Intensität beim Zumba ist optimal. Die meisten Lieder sind wie kleine Intervall-Trainings, sodass man bei sich selbst ganz schnell feststellt, wie fit man davon geworden ist.

Doch über diese Dinge denkt man bei dem 50-minütigen Kurs nicht nach. Man lässt sich treiben von der motivierenden Musik, der guten Laune und dem Spaßfaktor.

Hast Du Lust bekommen, es bei uns zu testen? Dann komm gern vorbei. Zum Testen eignen sich am besten die Kurse mittwochs in der Grundschule in Klosterfelde ab 18:00Uhr und freitags im Gymnasium Wandlitz ab 19:00Uhr.

Hast Du gesundheitliche Herausforderungen und traust es Dir deshalb nicht zu? Daniela Barke arbeitet nicht nur als Zumba-Trainerin, sondern auch als Ernährungscoach und hat schon vielen Teilnehmer*innen zu einem neuen Lebens- und Körpergefühl verholfen.

Daniela Barke

Bei Interesse gern unter 0171-4081366 melden.

PSV-Sportverein: Hier ist für jeden etwas dabei, um fit zu bleiben.

Das Sportangebot des PSV ist breit gefächert, von Wettkampf betonten Sportarten wie Ju-Jutsu, für die eine Vielzahl an nationalen und internationalen Titeln geholt wurden, bis zu Angeboten für die Kleinsten (ab 2 Jahren) in einer noch recht jungen Eltern-Kind-Gruppe.

Mir ist als Geschäftsstellenleiter besonders wichtig, dass für alle Interessensgruppen etwas dabei ist und man sich leistungsgerecht entwickeln kann und somit die Lebensqualität der Mitglieder erhöht wird. Ich empfehle, Kinder rechtzeitig anzumelden, denn für z.B. Budokids gibt es bereits Wartelisten.

Die Struktur und Mitgliedschaft ist ausgewogen, so sind es rund 261 Kinder und Jugendliche (2 bis 17 Jahre) und 405 Erwachsene, auch das Geschlechterverhältnis ist ausgeglichen.

Sehnsüchtig warten wir auf die Fertigstellung der Turnhalle 2020, die auch einen zusätzlichen Übungsraum mit Parkettfußboden bringt, der besonders für die Karateka, aber auch für die Tanzgruppe geeignet sein wird. Das Areal um die Turnhalle am René-Iskin-Ring wird auch einen Outdoor-Park beinhalten mit Skaterbahn und Tartanbereich für Ballspiele. Hier werden neue Kurse stattfinden können, der Bereich soll aber auch frei genutzt werden, wie beispielsweise für die Kita. Hier können auch unsere Jugendlichen erstmal ihre Energie in Bewegung umsetzen und sich dann hoffentlich auch in einer Gruppe finden. Der Bereich wird durch einen Ballfangzaun gesichert, wir sind für alle Probleme Ansprechpartner und für Ideen offen.



Daten und Fakten

- PSV Basdorf seit 1991 auf dem ehemaligen Gelände der Polizeischule in Basdorf
- größter Verein der Gemeinde
- knapp 700 Mitglieder
- 13 Abteilungen:
Ju-Jutsu, Karate, Kickboxen, Budokids, Kraft und Fitness, Aerobic, Zumba, Gymnastik, Leichtathletik, Move, Volleyball, Badminton, und Wandlitzer Pinguine

Wir sind offen für neue Sportangebote, suchen dafür auch qualifizierte Trainer*innen bzw. qualifizieren diese über Übungsleiterlehrgänge. Ebenso bieten wir aber auch kleinen, freien Gruppen ein Dach und damit Versicherungsschutz, wie den eisbadenden Wandlitzer Pinguinen. Marc Sommerfeld kümmert sich als Geschäftsstellenleiter um Fördermittelanträge des Landes- und Kreissportbundes, um Hallenbelegungen und alles Organisatorische drum herum. Er ist Trainer für Ju-Jutsu und seit 10 Jahren im PSV aktiv.

Kontakt: geschaeftsstelle@psv-basdorf.de

ANZEIGE

BARNIM-PC

Computer / Netzwerke / Zubehör

- Verkauf und Reparatur von Computern, Laptops und Peripheriegeräten
- Datenrettung
- Einrichtung Ihres Internetzugangs
- Planung und Einrichtung von Netzwerken ...und vieles mehr



Rufen Sie uns an, wir finden zu fast jedem Problem eine Lösung

Dorfstraße 23, 16348 Wandlitz OT Stolzenhagen
Tel.: 033397 671285, Funk 0152 34576253
email: info@barnim-pc.de, <http://www.barnim-pc.de>

INGENIEURBÜRO KATZOR



Hauptuntersuchung
Abgasuntersuchung
Änderungsabnahmen (§ 19.3)
Gasanlagenüberprüfung (Wohnmobile)

www.kfz-pruefstelle-wandlitz.de

Ruhlsdorfer Straße 16 | 16348 Wandlitz | Telefon: 0175 - 40 13 549

4 GENERATIONEN BAUEN

Landhaus Wandlitz GmbH & Co. KG

Ihr kompetenter Partner vor Ort
in Sachen
Grundstück und Hausbau!

Wir sind ständig auf der Suche nach
Grundstücken und Bestandsimmobilien

Landhaus Wandlitz GmbH & Co. KG
Louisenhain 6 033397/60357
16348 Wandlitz www.landhaus-wandlitz.de

Schauspiel- und Ballettschule für Kinder und Jugendliche

Anmeldung:
info@theater-wandlitz.de
www.theater-wandlitz.de



Theater am Wandlitzsee
Bahnhofsplatz 1
16348 Wandlitz

Vom Agrarmuseum zum Barnim Panorama

Entwicklung und Wandel der Landwirtschaft in den letzten 200 Jahren, kombiniert mit Informationen zum Naturpark Barnim

Dr. Eva-Maria Dombrowski für W. im Gespräch mit der Leiterin des Barnim Panoramas Dr. Elke Kimmel und der Kulturamtsleiterin Dr. Claudia Schmid-Rathjen.

Das Agrarmuseum bot Einblicke in den damaligen Bauernalltag und das dörfliche Leben, zeigte und erklärte dies praktisch, neben der großen Ausstellung von Gerätschaften und Traktoren. Was hat sich an der Ausrichtung hin zum Barnim Panorama geändert?

Dr. Elke Kimmel: Neben der Landwirtschaft spielen aktuelle Themen eine Rolle: Es geht um Klima, Boden und Umwelt. Wir sind inzwischen das modernste Haus im weiteren Umkreis mit Bildungsauftrag im Umweltbereich. Wir veranschaulichen die Ausprägung unserer Landschaft mit ihrer Entstehungsgeschichte, wir zeigen die Technik vor Ort, die mich als Historikerin insbesondere in den Auswirkungen bei der Bodenbearbeitung, wie der Bodenverdichtung, interessiert. Wir können im Barnim Panorama viele Themen verschränken und verankern.

Dr. Claudia Schmid-Rathjen: Das ist die Stärke des Hauses, es geht um die Land(wirt)schaft und die Kulturlandschaft Barnim, es geht also quer durch viele Thematiken. Wir passen der wunderbaren architektonischen Außenhaut und den Sammlungsschätzen, die das Haus birgt, nun die innere thematische Ausrichtung an.

Wo verortet sich das Barnim Panorama beim Schwerpunktthema „Gesundheit“, was bieten Sie an?

Dr. Elke Kimmel: Wir vermitteln, was es heißt, Nahrung selber herzustellen. Wir bieten Ernährungs-Workshops für Kinder, so werden beispielsweise Kräuter aus dem Schaugarten im Mörser selbst verarbeitet. Die Kinder lernen, wie Kräuter riechen und schmecken und sie können selbst gemachtes Kräutersalz mit nach Hause nehmen. Zusätzlich haben wir im vergangenen Jahr einen Beeren Garten angelegt. Beim Erntefest sind unser Pomologenstand und die Pilzbestimmung gut besucht – ebenso wie der Klassiker „Kartoffeln ausbuddeln“. Als weitere Gäste laden wir zu Festen eine Schaumosterei und eine Ölmühle ein. Was regionale Angebote im Shop anbelangt, geraten wir allerdings an Grenzen, was etwa die Haltbarkeit von Erzeugnissen betrifft. Meist werden unsere Angebote von Kindergruppen wahrgenommen, Jugendliche sind eher schwer zu erreichen, hier müssen wir verstärkt aktivierende, dialogische Projekte entwickeln. In erster Linie sind zwei Museumsassistentinnen für die Umsetzung der Angebote wie etwa „Ernährungsführung“ und „Kräuterworkshop“ verantwortlich, die man auch als Event buchen kann. Als Einzelbesucher*in kann man sich mit Hilfe des Audioguides in diverse Themen vertiefen, andere Angebote sind in Vorbereitung.



Bild links: **Dr. Elke Kimmel** – Studium Neuere Geschichte und Theaterwissenschaften in Berlin, ab 2002 Tätigkeiten als freie Kuratorin, Autorin und Journalistin im Bereich Zeitgeschichte, Arbeit als Referentin in der Politischen Bildung in Gedenkstätten, Erstkontakt mit dem Barnim Panorama 2015 als Kuratorin für die Ausstellung „Waldsiedlung Wandlitz. Eine Landschaft der Macht“, seit dem 1.3.2019 Leiterin des Barnim Panorama.

Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit dem Förderverein Agrarmuseum, wie mit weiteren Ehrenamtler*innen?

Dr. Claudia Schmid-Rathjen: Auch der Förderverein ist im Wandel begriffen. Wir haben die letzten Jahre bei der Umsetzung, dem Bühnenaufbau usw. für „Musik im Museum“ zusammengearbeitet oder bei der Landmaschinenausstellung. Der Förderverein unterstützte uns z.B. mit einer Geldspende für die teure Restaurierung des Hochzeitschrankes von 1782, wofür wir sehr dankbar sind. Wir wollen uns auch in die Region hinein vernetzen, ohne Konkurrenzen aufzubauen.

Dr. Elke Kimmel: Ich würde mir ein Umdenken in der Förderkultur wünschen, etwa, dass die Bildung für nachhaltige Entwicklung ebenso wie die politische Bildung bezuschusst wird. Vor Ort arbeiten wir mit dem Naturpark und dem Klimamanager zusammen, mit den Chören und Schulen ebenso, und auch „Musik im Museum“ wird mit modernisiertem Konzept weitergehen. Nun wünsche ich mir nur noch mehr Besucher*innen! Zum Beispiel für unsere neue Ausstellung „Ausgebuddelt“, die ab 10.10 2019 läuft – neben verschiedenartigen Fundstücken aus dem Barnim wird es dort auch Platz für Ausgrabungen von Wandlitzer*innen geben.

Dr. Claudia Schmid-Rathjen: Unsere Themen können wir für verschiedene Zielgruppen aufbereiten und anpassen, so ist z.B. die Pflanzentauschbörse sehr gut angenommen worden. Wir wollen die Verbindung zwischen Bildung, seelischer Gesundheit, Erholung und Ernährung herstellen, unsere Besucher*innen sagen dann hoffentlich, „es tut uns gut, hier zu sein“. Unser ganzheitlicher Ansatz wird auch in der Dauerausstellung deutlich, wo wir z.B. das „Klosterfelder Küchenbuffet“ mit einem CO₂-Fußabdruck bestückt haben, um die Treibhausgas-Bilanz regionaler bzw. überregionaler Produkte zu verdeutlichen.



Wandlitzsee, wann wird er wieder freigegeben?

ILKA PAULIKAT INFORMIERT AUS DEM ORDNUNGSAMT

Der Kampfmittelbeseitigungsdienst (KMBD) geht davon aus, dass Mitte September der Bereich vor der Jugendherberge und dem Zaun des Strandbades geräumt sein wird. Im Strandbad sind die Arbeiten zunächst abgebrochen worden, da der Fortschritt der Beräumung mit 3 m² täglich zu gering war. Jetzt werden alternative Arbeitsverfahren geprüft. Eine Maßnahme, die ursprünglich als eine Gefahrenabwehr von 4 Tagen geplant war, erstreckt sich mittlerweile über ein Jahr. In diesem Zeitraum sind 150 kg Fundmunition geborgen worden. Laut KMBD wird von einer Grundgefährdung gesprochen. Einzelfunde sind jederzeit auch außerhalb des jetzigen Bereichs möglich. Der Steg des Bootsverleihs wurde demontiert. Die Errichtung eines Schwimmsteges wird geplant, sodass im Jahr 2020 die Bootsausleihe wieder erfolgen wird.

Durch die sommerlichen Temperaturen waren alle umliegenden Seen sehr gut besucht. Das Ordnungsamt führt seit mehreren Jahren von Mai bis Oktober an jedem Wochenende Kontrollen des ruhenden Verkehrs durch und musste leider im Bereich des ruhenden Verkehrs viele Verstöße ahnden bis hin zum Umsetzen von drei Fahrzeugen im Bereich des Obersee. Die Müllproblematik beschäftigt insbesondere den Bauhof. Vandalismusschäden sind insbesondere vom Wandlitzer See bekannt, wahrscheinlich aus Frust über die Absperrung zur Kampfmittelberäumung. An einem Sonntag musste man Platzverweise aussprechen, die gemeinsam mit der Polizei durchgesetzt wurden. Die Absperrung des Strandabschnittes wurde demontiert, es hielten sich ca. 100 Personen, auch Familien mit Kindern, im gesperrten Bereich auf und badeten.

WANDLITZER KLIMA

Wandlitzer Firmen gut für's Klima*



HOLZHAUSPLUS GMBH

baut seit 2002 Passivhäuser und seit 2006 Plus-Energie Häuser.
Z.B. 2018 ein Null-Energie-Haus bzw. ein sogenanntes
kfw 40 plus Haus in Wandlitz

*Ihr Unternehmen ist nicht aufgeführt und trägt über eine Maßnahme zum Klima/Umweltschutz bei? Kein Problem!
Bitte Informationen an kontakt@wandlitz-auf-den-Punkt.de und wir beschreiben Ihre Maßnahme im nächsten W.

Entwicklungen im Gewerbegebiet Basdorf Süd

Die Firma Enno Roggemann plant in dem als Gewerbegebiet
ausgewiesenen Wäldchen bauliche Entwicklungen

Stefan Woehrlin für W.:

Herr Lühmann, was genau haben Sie vor?

Jürgen Lühmann, Prokurist Grundsätzlich geht es um eine Erweiterung der Betriebs- und Bürofläche. Auf dem neu entstehenden Gelände werden Parkplätze für Mitarbeiter und ggf. 2 Lagerhallen entstehen. Wir besitzen das Gelände allerdings noch nicht und haben unsere Option, 4 Hektar Wald zu erwerben, zuletzt auf 2,5 Hektar reduziert. Die Hälfte davon soll bebaut werden und davon die Hälfte soll Grün und Parkplatz werden. Das Bürogebäude soll auf dem bestehenden Gelände bzw. Parkplatz entstehen.

Gibt es Ideen bzw. Vorschläge für Ausgleichsmaßnahmen?

Jürgen Lühmann: Ja, es gibt Gespräche mit dem Landkreis über Betonrückbauten in den Wäldern oder Rigolen bzw. Bewässerungsanlagen. Das müssen wir mit der Gemeinde und dem Kreis weiter besprechen. Wir wohnen hier, wir arbeiten hier und wollen den Ausgleich hier sichtbar in der Großgemeinde realisieren. Es gibt auch Überlegungen, auf der neuen Baufläche in Verbindung mit einem Spielplatz mit Wasser oder in Abstimmung mit der NEB etwas zu machen. Das muss aber noch besprochen werden. Das ist jetzt noch zu früh. In München haben wir gerade eine Halle mit Gründach gebaut, auch diese Überlegung spielt hier eine Rolle.



DAS AUSSTELLUNGSHAUS
„Die Empfehlung für Türen und Böden.“

Öffnungszeiten:
Di. - Do. 9.00 - 18.00 Uhr
Fr. 9.00 - 16.00 Uhr
Sa. 9.00 - 14.00 Uhr

Schautag:
Jeden Montag 9.00 - 16.00 Uhr
(keine Beratung)

Sie wünschen ein individuelles Beratungsgespräch? Dann ist ein Beratungstermin unbedingt erforderlich. Gern können Sie diesen telefonisch oder per E-Mail mit uns abstimmen.

Enno Roggemann

Enno Roggemann GmbH & Co. KG
Steinweg 16, 16348 Wandlitz

Tel.: 03339 7788 - 47
Fax.: 03339 7788 - 49

E-Mail: Wandlitz@DasAusstellungshaus.de
www.dasausstellungshaus.de

REWE SIEBERT DEIN MARKT

- Rund um den Markt**
ca. 30.000 Artikel im Sortiment
Parkplätze vorhanden
Gratis WLAN
- In Bedienung & Service**
Wurst in Bedienung
Käse in Bedienung
Fleisch in Bedienung
- Sortimentshighlights**
Große Auswahl deutscher Weine
Große Weinabteilung
Regionale Spezialitäten
- Weitere Services vor Ort**
Tageszeitung
Gekühlte Getränke
Kommissionskauf

033397 676084 • REWE-Basdorf@rewe-maerkte.de
Öffnungszeiten: Montag-Samstag 7:00-22:00

„Gesundheit!“

Danke. Nein, ich habe nicht geniest und ich bin auch nicht erkältet.

Herr O. hat Rücken und manchmal Blutdruck, aber sonst geht es ihm gut. Sein Job ist manchmal anstrengend, aber er macht ihm grundsätzlich Freude und die Belastung kann Herr O. ganz gut steuern. Er kann Faulheit durchaus Positives abgewinnen, findet Multitasking absurd und zieht sich nicht jede Jacke an, die ihm hingehalten wird.

In Fachkreisen würde man sagen, der kann gut für sich sorgen und ist gesund im Sinne der WHO, die da definiert: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.“ Na gut, mit Mitte 50 kann man nicht mehr alles haben.

Gesundheit scheint also mehr als die Abwesenheit von schlimmen Krankheiten zu sein, von denen in dieser Ausgabe ja viel zu berichten ist. Und natürlich, wen der Krebs oder Herz- und Schlaganfall oder andere Morbidität erwischt, dem nützen diese warmen Worte wenig.

Aber alle anderen, die noch halbwegs beisammen sind, könnten und sollten sich doch immer wieder überlegen, was sie da machen den ganzen Tag.

Ist Geld wirklich so wichtig?

Wann war ich eigentlich das letzte Mal am See?

Was ist, wenn der Job heute nicht mehr fertig wird?

Wollte ich nicht diesen Sommer unbedingt das Kanu mal wieder ins Wasser lassen?

Mein Kollege macht jetzt Elternzeit.

Wie alt ist eigentlich mein Kind gerade?

Für meine Freunde hab ich auch keine Zeit mehr.

Was ist eigentlich mit meinen Hobbys?

Und wozu ist die Bank auf der Terrasse da?

Jaja, wenn's alles immer so einfach wäre.

Manchmal ist es so einfach. Sorgt besser für Euch, dann könnt ihr auch für andere sorgen.

Auch das ist Gesundheit.

Matthias Otto

ANZEIGEN

AUGENOPTIK SACHAU

Augenoptikermeisterin
Optometrist (ZVA-HWK)

Willkommen in unserer neuen „Guten Stube“



Eine vielfältige Fassungs Auswahl wartet auf Sie!

Ausführliche Augenüberprüfungen speziell auch nach Schlaganfall und bei Kindern mit z.B. LRS

augenoptik-sachau.de

16348 Wandlitz OT Klosterfelde · Klosterfelder Hauptstraße 68 · Tel.: 033396 / 70707
16341 Panketal OT Zepernick · Alt Zepernick 19 · Tel.: 030 / 47 53 97 97

DIE LINKE.

BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN

UNABHÄNGIGE
WÄHLERGEMEINSCHAFT

Kostenfreie Bereitstellung von Schließfächern an der Grundschule in Basdorf und der Grundschule und der Oberschule in Klosterfelde

Wie Kommunalpolitik auch funktionieren kann!

Gelegentlich macht Kommunalpolitik in Wandlitz auch Spaß. In der Aprilsitzung 2019 der Gemeindevertretung schilderte eine Mutter aus Klosterfelde die Situation mit den Schließfächern in ihrer Grundschule. Die Eltern waren aufgefordert worden Schließfächer für ihre Kinder auch aus brandschutztechnischen Gründen anzumieten. Diese seit Jahren übliche Praxis, bei der die Eltern finanziell belastet werden, stieß bei den Gemeindevertretern mehrheitlich auf Unverständnis. In der Aprilsitzung pasierte nichts.

Unsere Fraktion reichte für die Maisitzung 2019 einen Antrag ein, dass die Verwaltung aufgefordert wird zukünftig Sorge dafür zu tragen, dass in den gemeindlichen Schulen bis auf eine Kautions keine Zahlungen für die Nutzung verschließbarer Schulschrank durch die Schüler anfallen dürfen. Dazu sollten für diese Schulen weitere Schrank angeschafft werden.

Der Beschlusstext wurde auf Antrag von Oliver Borchert noch um die Ergänzung, nach baulichen Möglichkeiten, erweitert. Dies hatte den Hintergrund, dass z.B. in der Wandlitzer Grundschule keine flächenmäßigen Kapazitäten zur Aufstellung der Schulschrank vorhanden und auch in Basdorf und Klosterfelde die Räumlichkeiten begrenzt sind. Im Endeffekt stimmte bei einer Enthaltung nur ein Gemeindevertreter gegen den Gesamtantrag. Sofern der

Haushalt 2020 der Gemeinde Wandlitz mit den Mitteln für die Schulschrank beschlossen wird, es handelt sich immerhin um 60.000 EUR, werden die Grundschüler in Basdorf und die Grund- und Oberschüler in Klosterfelde denen ein Schließfach zur Verfügung gestellt werden kann, ab 2020 bis auf eine eventuelle Kautions, hier ist eine Entscheidung noch nicht getroffen worden, keine Kosten zu tragen haben. Von den kostenfreien Schließfächern in den Grundschulen sollen dann vorrangig die Hortkinder profitieren. So hat eine Klosterfelderin mit ihrem couragierten Auftritt vor den Gemeindevertretern dazu beigetragen, dass viele Eltern in Basdorf und den Klosterfelder Einrichtungen finanziell entlastet werden. Und für die neu zu errichtende Grundschule im Gemeindegebiet werden sicherlich alle Verantwortlichen darauf achten, dass genug Stellplätze für Schließfächer vorhanden sind. Ganz am Ende auch ein Dank an die Verwaltung. Hier kümmert sich Angela Herrmann um die Umsetzung des Beschlusses.

Frank Bergner
(Die Linke/Bündnis 90/Die Grünen/UWG)

Foto: acrobaat

DIE LINKE/GRÜNE/B90/UWG

Fraktionsvorsitz: Gabriele Bohnebeck | Kontakt: gabrielebohnebeck@t-online.de



IM GEDENKEN AN MARIA BRANDT Der leere Stuhl

Stühle sind etwas Wunderbares. Weit mehr als nur eine Sitzgelegenheit. Stühle erzählen vom Leben. Inmitten unserer Runden gibt es viele solcher Stühle. Sie sind unterschiedlich formatiert, manche sind höher oder niedriger als andere. Es kann auch vorkommen, dass ein Sitz besser gepolstert ist, als der des Nachbarn. Gebrauchsspuren haben sie alle, dafür erweisen sie uns schon zu lange ihren Dienst.

Aber es gibt einen Stuhl, der ist besonders. Er steht in der Mitte unserer Tischgesellschaft. Dieser Stuhl war gefüllt mit Leben und Leidenschaft. Einer solchen Leidenschaft, die man oft sucht und selten findet, denn der Einsatz dieser Leidenschaft erfolgte stets selbstlos. Eine Passion, ausgerichtet auf die Menschen, insbesondere die Kleinsten und Schwächsten unter ihnen.

Oft wurde der Stuhl auf eine harte Probe gestellt, wenn bei Debatten die Stuhlbeine an der Oberfläche des Parketts schrubben und der Lack des Bodens drohte abzuplatzen. Erstaunlich war es anzusehen, wie die Sitzende immer wieder es verstand den Stuhl in seine Position zu bringen. Ich erinnere mich gut, dass an dem Stuhl gesägt wurde, aber auch daran, wie fleißige Hände und Herzen ihn wieder flickten. An Standhaftigkeit hatte er nichts eingebüßt. Ideen und Visionen gingen von diesem Stuhl aus. Mehr noch, mit immenser Schaffenskraft und Mut wurden aus Gedanken Taten. In manch stiller, schweigsamer Minute, konnte man die zarten Stimmen des Frauenchors, gemischt mit Kinderlachen, Kirchenglocken und den freudigen Rufen der Feuerwehrkameraden aus Schönwalde aus dem Stuhl vernehmen.

Was wurde gelacht auf diesem Stuhl, gescherzt, geherzt und ja, auch geweint.

Seit einigen Tagen ist dieser Stuhl nun leer. Das Leben, die Leidenschaft, welche von ihm ausging ist dahingeflogen in Sphären, die wir nur erahnen können. Ich weiß, dass dieser Stuhl einen Schatten hat, der unerreichbar bleiben wird, einen Schatten, der unsere Gemüter unsere Gedanken und Seelen trifft und uns in manch schweren Runden erinnern wird, sich einzusetzen für andere; willensstark, klug und vor allem selbstlos, wie Maria es einst tat.

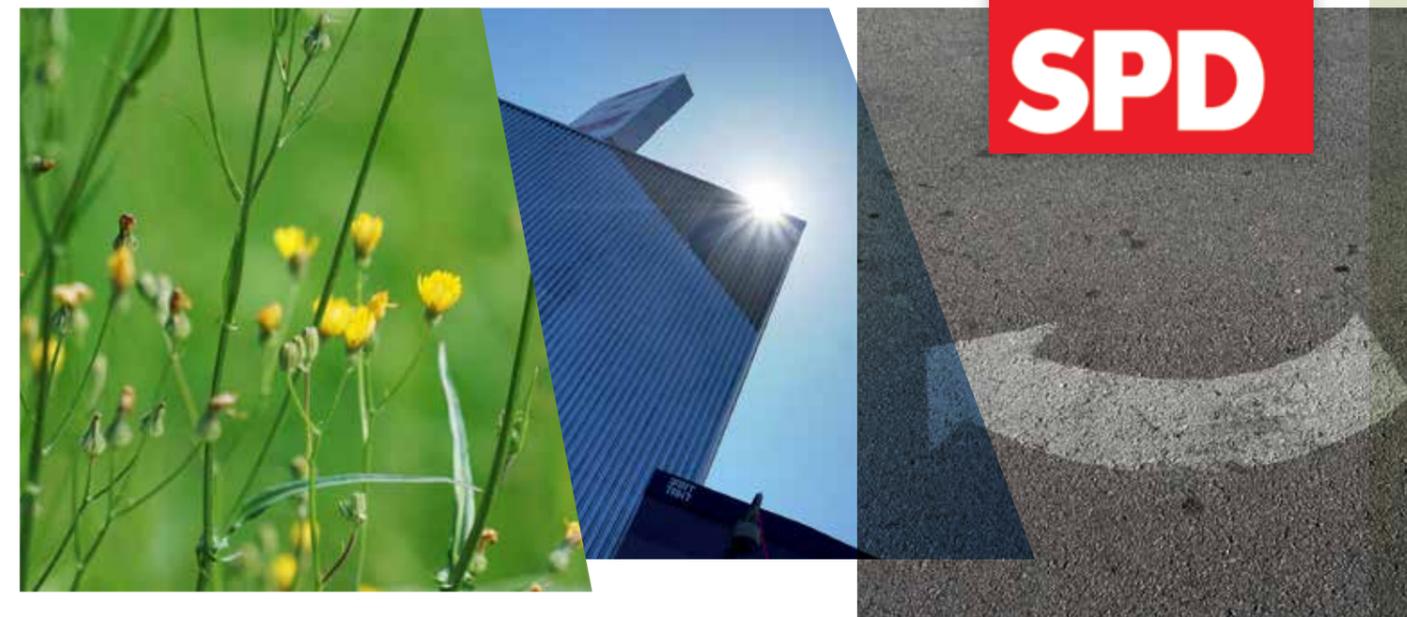
In Gedenken an Maria Brandt. Sie war für uns alle weit mehr, als nur Mitglied und Mitstreiterin.

Mit ihr geht ein Stück Seele unseres Ortsvereins.

In Dankbarkeit und tiefer Trauer

Assol Urrutia /Vorsitzende SPD Wandlitz

SPD



Kommunaler Klimaschutz – eine Querschnittsaufgabe

Die Herausforderungen des Klimawandels zu meistern, ist längst zu einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe geworden. Beschlossene Klimaschutzziele auf internationaler Ebene, auf EU, Bundes- und Länderebene laufen ohne die Mitwirkung der lokale Ebene ins Leere. So kommt den Kommunen in diesem Transformationsprozess eine besondere Bedeutung und Rolle zu.

Zum einen wird ein großer Teil der klimarelevanten Emissionen in Städten, Gemeinden und Kreisen durch z.B. Wohnen, Gewerbe, Industrie und Verkehr erzeugt. Zum anderen hat die Kommune mit ihren vielfältigen Funktionen u.a. als Planungsträger, Eigentümer von Gebäuden und Flächen, als öffentlicher Arbeitgeber und Auftraggeber nicht nur eine Vorbildfunktion, sondern auch weitreichende Handlungsoptionen, um den Klimaschutz vor Ort voranzubringen.

Mit dem kommunalen Energiekonzept der Gemeinde Wandlitz sind zwar erste Ansatzpunkte gesetzt, sie reichen aber bei weitem nicht aus, um notwendige Maßnahmen auch in unserer Gemeinde einzuleiten und die Rolle als Vorbild auszufüllen.

Aus Sicht der SPD Wandlitz sollten folgende Schritte gegangen werden:

1. Zur Ermittlung des Status Quo der Auswirkungen der Klimaveränderungen auf die Gemeinde Wandlitz schlägt die SPD die Durchführung einer Gemeindegemeindeklimakonferenz vor. Sie soll in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Barnim organisiert werden. Der Naturschutz ist eine wichtige Säule für den Klimaschutz in unsere Region. Der Naturpark Barnim leistet mit seiner Arbeit und seiner Fachkompetenz einen entscheidenden Beitrag dazu. Die Konferenz soll im ersten Quartal 2020 stattfinden.
2. In Auswertung der Konferenz erstellt die Verwaltung der Gemeinde eine Klimaschutzkonzeption. Darin werden kurz-, mittel- und langfristige Klimaschutzziele und Maßnahmen festgeschrieben. Die Konzeption ist der Gemeindevertretung bis zum vierten Quartal 2020 zur Beschlussfassung vorzulegen.

Kommunaler Klimaschutz ist heute weitaus mehr als nur eine vorausschauende und sinnvolle Aufgabe zur Erhaltung unserer Lebensgrundlagen. Klimaschutz wird zunehmend immer mehr zu einem Wirtschafts- und Wettbewerbsfaktor und zu einem Standortvorteil.

Petra Bierwirth, SPD OV Wandlitz

Fotos: acrobaat

ANZEIGE



Weitere Informationen zu unserem Sonnenstrom-Angebot: www.barnimer-energiewandel.de

SPD WANDLITZ
Fraktionsvorsitz und Kontakt: n. n.

Altanschließertematik – zu ernst für populistische Stimmungsmache!

Beschlüsse zu diesem komplexen Thema müssen von allen kommunalpolitischen Gremien sorgfältig diskutiert werden. Daher wurde eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die die Klärung der Altanschließertematik nicht zuletzt auch wegen eines neuen Urteils des Oberlandesgerichtes in Brandenburg weiter vorantreiben soll. Die auf Betreiben der AfD einberufene Sondersitzung, die von Monika Braune und Jürgen Hintze von BVB/fW unterstützt wurde, hätte kein Ergebnis gebracht. Man konnte diese eigentlich leicht als Wahlkampfaktion des AfD- Bürgermeisterkandidaten einordnen, aber warum unterstützt BVB/fW diese Aktion?

KITA – ZU WICHTIG FÜR EINE ÜBERHASTETE ENTSCHEIDUNG!

Natürlich haben wir eine kritische Situation bzgl. Kita-plätzen, die schon viel früher hätte angegangen werden müssen. Aber die nun vollkommen überhastete Planung (womöglich auch den Wahlen geschuldet) für einem Standort im Wandlitzer Langen Grund führt u.a. in eine verkehrstechnische Katastrophe. Der Bau dieser neuen Kita soll durch einen Investor mit der Erstellung eines Bebauungsplans für dessen Wohnungsbauvorhaben gekoppelt werden- das passt nicht wirklich zusammen. Die Gemeinde müsste dann diese Kita nach schlüsselfertiger Errichtung kaufen, ohne Einfluss auf den Bau (z.B. in Bezug auf Energieeffizienz und Nachhaltigkeit) nehmen zu können. Ist bei den zu erwartenden hohen Kosten keine Ausschreibung, kein Gegenangebot einzuholen? Als Not- bzw. Übergangslösung könnte die alte Villa in der Thälmannstr. fit gemacht werden, um dann mit weniger Zeitdruck einen sauberen, qualifizierten Planungsprozess aufzusetzen.

VERTRAUEN – ZU WERTVOLL, UM ES ZU VERSPIELEN!

Es ist üblich, im Proporz der Sitzverteilung in der GV auch die Ausschüsse zu besetzen. Nun aber wurden getroffene Absprachen torpediert: die Besetzung der Ausschussvorsitzenden wurde in einer Versammlung der Fraktionsvorsitzenden verabredet. Konsens war, dass der Vorsitz im Hauptausschuss der FBgW zusteht. Als dann gewählt wurde, schlug Jana Radant die Fraktionsvorsitzende der BVB/fW, Monika Braune, als Ausschussvorsitzende vor. Diese erklärte ihre Bereitschaft, was klar gegen die Absprache aller Fraktionsvorsitzenden verstieß, sie wurde nach zwei unentschiedenen Abstimmungsrunden per Los als Vorsitzende bestimmt.

Nun besetzt die Fraktion mit dem geringsten Stimmanteil 2 Ausschussvorsitze, während die FBgW mit den meisten Stimmen bei der Kommunalwahl keinen Vorsitz hat. Das gab es bisher nicht, und ist eben nicht gerade vertrauensbildend.

Tilman Dombrowski, Oliver Borchert

FBgWler*innen stellen sich den neuen Herausforderungen!

Der Amtsantritt des neuen Bürgermeisters ist für den 27. November vorgesehen; nachrücken werden Anja Landmann aus Klosterfelde in die GV, Peter Dudyka in den Ortsbeirat Wandlitz, für den Kreistag gibt es noch keine Benennung.



Fotos: V. Roße & Stefan Scheunig

FREIE BÜRGERGEMEINSCHAFT WANDLITZ
Fraktionsvorsitz: Oliver Borchert | Kontakt: borchert@2b-architekten.de



„Verkehrsperspektiven Wandlitz“ Die Bürgerinitiative stellt sich vor

Am 27. November 2018 wurde im Goldenen Löwen der Arbeitsstand eines „Verkehrskonzept östlich der L 100“ öffentlich vorgestellt. Die von der Gemeinde beauftragte Beratungsgesellschaft sollte Trassen zur besseren Anbindung der Siedlungsbereiche in Wandlitz östlich der NEB finden. Es wurden 4 Varianten vorgestellt, die jeweils den Neu- bzw. Ausbau von Wohngebietsstraßen beinhalteten. Jede dieser Varianten hätte erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität der betroffenen Anwohner. Es wurde lediglich der Autoverkehr untersucht. Von Verkehrsvermeidung und ökologischen Alternativen kein Wort. Weder die Einbindung des Verkehrskonzeptes in die Konzepte zum Lärm- bzw. zum Emissionsschutz bzw. die Berücksichtigung des Umweltschutzes waren erkennbar.

In den Tagen nach der Veranstaltung fanden sich Einwohner zusammen, die die Verkehrspolitik der Gemeinde kritisch hinterfragen und gestaltend begleiten wollen. Um die Kräfte zu bündeln, haben zahlreiche Einwohner am 03.06.2019 die „Bürgerinitiative (BI) Verkehrsperspektiven Wandlitz“ gegründet. Unsere Zielstellung ist es, Durchgangsverkehre in Wohngebieten zu verhindern und

die vorhandenen verkehrsberuhigenden Maßnahmen in den Wohngebieten zu erhalten. Wir verlangen Konzepte, die auf Verkehrsvermeidung ausgerichtet sind und die Stärkung ökologischer Alternativen zum Autoverkehr bevorzugen und fördern. Die Grünverbindung zwischen Liepnitzwald und Wandlitzsee muss erhalten bleiben. Der Flächennutzungsplan muss diesbezüglich so festgeschrieben werden, dass planerische Sicherheit besteht.

Der Wunsch des Ortsvorstehers von Wandlitz und der BI, die BI am „runden Tisch“ zu beteiligen, wurde von unserer Bürgermeisterin abgelehnt. Diese Haltung wollen wir nicht hinnehmen und erwarten künftig eine Einbeziehung der BI. Auf unserer Web-Seite www.verkehrsperspektive-wandlitz.de finden Sie die konkreten Zielstellungen unserer BI, die Ansprechpartner sowie aktuelle Nachrichten und Termine.

Für Ideen und Anregungen sind wir offen und dankbar und fordern alle interessierten Bürger auf, sich uns anzuschließen.

Katrin Guse, Jörg-Peter Rosenfeld, Peter Seipold, Andreas Wild



Foto: Uwe Haut

DANKE

Ich möchte mich bei allen Unterstützern, Wählern, Freunden und meiner Familie ganz herzlich bedanken. Wir haben eine anstrengende Zeit hinter uns, die aber zu einem tollen Erfolg geführt hat. Ich werde nicht nur 8 geben, sondern mich mit Herz und Verstand für unsere großartige Gemeinde einsetzen, um für alle Einwohner*innen eine lebenswerte Zukunft zu gestalten.

Oliver Borchert

STIMMEN AUS DER GEMEINDE

Bürgerbericht zur Gemeindevertreter (GV) Sondersitzung Wandlitz am 7.8.19: Thema Trinkwasserversorgung der Bürger durch den kommunalen Zweckverband NWA

1. Nach einigen „Geschäftsordnungsscharmützeln“ folgte eine „Einwohnerfragestunde“ für die überraschten Bürger. Diese waren in die Thematik der Sondersitzung nicht eingeweiht, weder zum Inhalt noch Rückfragen zu den Standpunkten der GV konnten die Anwesenden ca. 100 Bürger stellen.

Ich darf die 51 Seiten „bürgernah“ zusammenfassen:

- Rückzahlung aller Trinkwasser (TW) Anschlussgebühren (rechtlich verjährt)
 - Unverzügliche Einstellung aller NWA Gerichtsverfahren gegenüber seinen Kunden.
 - Umstellung auf „Gebührenmodell“ – ein TW Preis für alle gleich verbrauchsabhängig.
 - Überprüfung/Offenlegung der Bilanzen/Kostenstruktur des NWA-Zweckverbandes
 - Zeitnahe Abforderung von Landesmitteln für die Rückabwicklung der verfassungswidrigen Bescheide.
2. Nachdem ein Bürger seinen Frust über den NWA Zweckverband vorgetragen hatte, wurde seitens der „Linken Fraktion“ ein Antrag auf Vertagung gestellt und beschlossen.

3. Trotzdem konnte Herr Bury in seiner Widerrede auf die Dringlichkeit hinsichtlich des Abrufens von Landeszuschüssen verweisen.

Frau Radant erklärte, dass eine Umstellung auf das Gebührenmodell an den Anderen (Oranienburg) gescheitert sei. Ich vermute, dass der politische Ansatz einer „Anschlussgebühr für Trinkwasser“ bei den Kosten (wegen des hohen Bürokratieaufwandes und hoher Rechtsanwaltsgebühren) sich als monetärer Flopp erwiesen hat. Ein kommunaler Dienstleistungsbetrieb wie der NWA müsste doch sofort den Gemeindevertretern belegen können, was er an Anschlussgebühren eingenommen hat.

Gern hätte ich erfahren wie die Chancen der Bürger hinsichtlich der angekündigten Anschlussgebühren Rückzahlungen stehen: Bleibt es bei den 2 Wasserpreisen 0,95 € für Beitragszahler und 1,44 € für Nichtbeitragszahler je m³ Trinkwasser? Offenbar hat der NWA damit (TW Gebührensatzung 2. Änderung 07.06.2017) kalkulatorisch die Anschlussgebühren eingepreist.

Der Bürger möchte eigentlich nur zu markgerechten Preisen Trinkwasser.

Wolfgang Kloß

Kompetent, diskret
und zuverlässig
seit 29 Jahren



**WANDLITZ
IMMOBILIEN**

An- und Verkauf | Vermietung | Verpachtung | Finanzierung

info@wandlitz-immobilien.de
www.wandlitz-immobilien.de

**Wir suchen für unseren vorgemerkten Kundenstamm:
Grundstücke, Häuser, Wohnungen
und Gewerbeobjekte.**



Geschäftsstelle:
Kathrin und Lutz Brosowski
Prenzlauer Chaussee 167
16348 Wandlitz

Öffnungszeiten:
Mo - Do: 10:00 - 18:00 Uhr
Fr: 10:00 - 13:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Kontakt:
Tel: 033397 - 72 749
Mob: 0163 - 7187907
Fax: 033397 - 72 748

ANZEIGE

**WENN IMMOBILIEN
DANN
„MÄRKISCHE IMMOBILIEN“**

Vertrauen Sie unserer 25-jährigen Erfahrung



**Wir suchen
GRUNDSTÜCKE UND HÄUSER ALLER ART**

Unsere Filialen finden Sie in:

16348 Wandlitz, Thälmannstraße 113
Tel.: 033397-684330

16348 Wandlitz, Prenzlauer Chaussee 161
Tel.: 033397-81600

maerkische-immobilien@gmx.de
www.maerkische-immobilienagentur.de

In unseren Filialen erwartet Sie ein freundliches und hoch motiviertes Team, das Ihnen mit Sachkenntnis und Erfahrungen zur Seite steht.



Unsere Leistungen:
IMMOBILIENVERMITTLUNG - FINANZIERUNGSSERVICE
WERTERMITTLUNG - ENERGIEAUSWEIS



**Ihr (Paar)tner
für Memos**

und viele weitere individuelle
Druckerzeugnisse

- detailversessen
- handgefertigt
- ökonomisch sinnvoll
- ökologisch nachhaltig
- individuell im EINDRUCK



**DRUCKEREI
NAUENDORF** G M B H

16278 Angermünde · Tel.: 03331.3017-0 · www.druckereinauendorf.de

ClimatePartner



SSANGYONG

NUR BIS 31.12.2019:
UPGRADE
FOR FREE¹

5 JAHRE GARANTIE + MOBILITÄTS-GARANTIE² BIS 100.000 KM

GOLASZEWSKI & KÖNIGSDÖRFFER OHG

HONDA
The Power of Dreams

VERTRAGSHÄNDLER

www.honda-wandlitz.de

Direkt an der B 109
Tel. 033397 22111
Prenzlauer Chaussee 5
16348 Wandlitz



NEUE ÖFFNUNGSZEITEN
MITTWOCHS GESCHLOSSEN

EB

AUGENOPTIK
ELLINOR BORCHERT

AUGENOPTIK ELLINOR BORCHERT

PRENZLAUER CHAUSSEE 164 · 16348 WANDLITZ

TEL: 033397/21 297 · FAX: 033397/67 33 38

info@augenoptik-ellinor-borchert.de · www.augenoptik-ellinor-borchert.de

ÖFFNUNGSZEITEN **MO, DI, DO & FR 9 - 18 UHR & SA 9 - 13 UHR**



☎ 033397/ 60 40 00
☎ 0173/ 9 30 90 88
info@koehler-immobilien-wandlitz.de

**Sie möchten gern Ihre Immobilie verkaufen?
Dann sind Sie bei mir in guten Händen!**

Manuela Köhler Immobilien ist Ihr kompetenter Ansprechpartner. Ich begleite Sie diskret über den gesamten Verkaufsprozess bis zum Notar.

- + für Sie ist meine Dienstleistung kostenfrei
- + kostenfreie Erstellung eines Energieausweises
- + professionelle und kompetente Beratung
- + realistische Bewertung Ihrer Immobilie
- + Verkauf zum Best möglichen Preis



Neben der Erstellung eines aussagekräftigen Exposés präsentiere ich Ihre Immobilie auf mehreren Immobilienportalen und arbeite mit anderen Maklerkollegen zusammen.

www.koehler-immobilien-wandlitz.de