

## Tag der offenen Tür der Klinik für Innere Medizin

Die Klinik für Innere Medizin im St. Hedwig-Krankenhaus, Große Hamburger Straße, öffnet am 24. März von 10 bis 15 Uhr ihre Türen. Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Fachvorträgen, Gesundheitschecks, medizinischen Live-Demonstrationen, begehbarem Darmmodell und Informationsständen laden die Ärzte, Pflegefachkräfte, Sozialarbeiter, Physiotherapeuten und Kooperationspartner der Klinik zu einer Entdeckungsreise in die Welt der Inneren Medizin ein.

Um 10 Uhr begrüßt Prof. Derwahl, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Ärztlicher Direktor des St. Hedwig-Krankenhauses, die Besucher und eröffnet die Vortragsreihe mit anschließender Fragestunde zu Themen wie gesunde Ernährung, Nikotinentwöhnung, Krebsvorsorge und Schmerzbehandlung. Für diejenigen, die



Das St. Hedwig-Krankenhaus heißt Sie willkommen.

ihre Gesundheit testen wollen, werden Gesundheitschecks wie Bauchultraschall, Blutdruck und Blutzuckermessungen sowie Lungenfunktions tests angeboten. Medizin zum Anfassen und Erleben bietet der von

Ärzten entwickelte „begehbare Darm“. Bei medizinischen Demonstrationen können Interessierte die Funktionen von Herzschrittmachern oder der Dialyse auf Herz und Nieren prüfen. Wissenswertes rund um die Gesundheit und Informationen zu Vorsorge, Früherkennung, Diagnose, Behandlung und Nachsorge gibt es auch an den vielen Informationsständen der Klinik, der Selbsthilfegruppen und weiterer Kooperationspartner.

Die jüngsten Besucher können sich von einem Kinderprogramm verzaubern lassen, wenn ihre Eltern die Gelegenheit nutzen, mit Ärzten, Pflegefachkräften und Ausstellern ins Gespräch zu kommen und die Klinik für Innere Medizin im St. Hedwig-Krankenhaus besser kennenzulernen.

Informationen zum Tag der offenen Tür: [www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de](http://www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de)

## Fit und gesund durch Karate

Seit 2005 trainieren die Kampfsportler beim Berliner TSC

**Prenzlauer Berg.** Sie ist eine der jüngsten Abteilungen des Sportvereins Berliner TSC: die Karateabteilung. Dass es sie gibt, ist Christopher Krähnert zu verdanken.

Der Karatesportler gewann bereits zahlreiche Meisterschaften und Turniere im In- und Ausland. Wer sein Büro betritt, schaut ungläubig auf eine lange Ausstellung mit Pokalen. Wenn man dann scherzhaft fragt „Sind das etwa alles Ihre?“, hört man ein zurückhaltend freundliches „Ja“. Dann folgt auch gleich die Erklärung: „Ich habe zu Hause einfach keinen Platz dafür. Darum stehen sie hier im Büro.“ Für Christopher Krähnert geht es beim Karate aber nicht in erster Linie um Pokale, sondern dieser Sport ist seine große Leidenschaft. Mit 18 Jahren war er bereits Vorsitzender eines kleinen Karate- und Judo-Vereins in Dessau-Roßlau. Dann kam er nach Berlin zum Studium. „Ich wohnte ganz in der Nähe vom TSC-Gelände an der Paul-Heyse-Straße“, so Krähnert. „Meine Frau unterrichtete hier Kinder im Eiskunstlauf und Ballett. Wenn ich sie abholte, sagte ich mir immer: Das wäre toll, hier zu trainieren.“

Eigentlich wollte der Sportler in Berlin wieder einen eigenen Karateverein gründen. Man gab ihm aber den Tipp, sich lieber einem Verein anzuschließen. So kommt man besser an Hallentrainingszeiten. Deshalb suchte Krähnert den Kontakt zum Präsidium des BTSC. Mit Erfolg. „Mit sieben anderen Karatesportlern gründete ich im November 2005 die Karateabteilung des BTSC“, sagt der 32-Jährige. „Wir wurden von Anfang an herzlich im Verein aufgenommen.“

Für das Training steht der Karateabteilung eine Sporthalle in der Paul-Heyse-Straße 29 zur Verfügung. Montags bis freitags von 18 bis 21 Uhr können die Sportler in Trainingsgruppen an der Vervollkommnung ihrer Technik arbeiten. Dabei unterstützen sie vier Trainer. „Auch wenn Sportler von uns an Meisterschaften teilnehmen, bei uns spielt vor allem der Breitensportgedanke ei-



Die TSC-Karatesportler trainieren in einer Sporthalle an der Paul-Heyse-Straße.

ne große Rolle“, sagt Christopher Krähnert. „Karate kann man schließlich ein Leben lang betreiben. Es trägt zur Gesunderhaltung bei.“ Aber nicht nur nachmittags sind die Karate-Trainer des Berliner TSC aktiv. Sie initiierten auch das Projekt „Karate gegen Gewalt“, mit dem sie in Schulen unterwegs sind. „Wir arbeiten da mitunter mit schwieriger Klientel. Nach ein paar Treffen sehen wir aber, welchen Einfluss wir mit unserem Projekt auf die Schüler haben“, berichtet Krähnert. Für dieses Projekt wurde die Karateabteilung 2009 sogar mit einem „Stern des Sports“ ausgezeichnet.

### Technik vervollkommen

Weitere Informationen gibt es unter [www.berliner-tsc.de](http://www.berliner-tsc.de) und bei Christopher Krähnert unter ☎ 0179 954 79 16.

### Vorgestellt Sanitätshaus Seeger

### 15. März: Tag der Rückengesundheit

„Ich hab Rücken“ ist nicht nur ein berühmtes Zitat von Horst Schlämmer, der als Charakterfigur, gespielt von Hape Kerkeling, Lachmuskeln strapaziert, sondern auch eine Volkskrankheit der heutigen Gesellschaft. 20 Millionen Deutsche leiden regelmäßig an leichten bis mittleren Rückenbeschwerden. Gründe für die steigende Anzahl an Menschen die über Rückenschmerzen klagen, liegt oft in zu wenig Bewegung, zu langem Stehen oder falschem Sitzen und der damit einhergehenden Rückbildung der Muskulatur. Deswegen kommt es im Alltag oft zu Verspannungen, Fehlhaltungen und natürlich Schmerzen. „Manchmal sind es viele kleine Faktoren, die schmerzhafte



Der Rücken bereitet vielen Menschen Probleme. Foto: Jacek Chabrazewski, Fotolia.com

Verspannungen erfolgreich vorbeugen“, schildert eine Sanitätshaus-Fachverkäuferin die Eindrücke ihres persönlichen Arbeitsalltags. Zum Tag der Rückengesundheit nehmen zahlreiche Unternehmen in Berlin das Thema auf und bereiten passende Aktionen vor. Das Berliner Traditionsunternehmen Seeger senkt zum Beispiel in der Filiale Christburger Straße 23 eine Woche (vom 15. bis 22. März) die Preise für „rückenfreundliche Produkte“. Dazu zählen neben besonderen MBT Schuhe, die besonders wichtig für Menschen sind, die auf der Arbeit viel stehen müssen. Zu jedem gekauften Rückenprodukt erhalten Kunden eine kleine gesunde Überraschung.

Weitere Informationen zum Tag des Rückens finden Sie auch im Internet unter [www.ruecken-tag.de](http://www.ruecken-tag.de)

### Alles klärchen?

## Mehr über die Natur erfahren

Schon gehört, dass Joghurt auf Bäumen wächst? Die Australier haben Zehn- bis Zwölfjährige zum Thema Ernährung und Natur befragt. Dabei kam heraus, dass 27 Prozent der Kinder meinten, Joghurt werde aus Pflanzen gewonnen. Satte 75 Prozent dachten, dass Baumwollsocken von Tieren stammen. Verbreitet ist auch die Annahme, dass Rührei von Pflanzen stammt und Nudeln ein Tierprodukt sind. Zwar wurde diese Umfrage weit weg von Berlin durchgeführt. Da ich aber an meinem Gemüsestand auch schon mal gefragt wurde, warum die Kartoffeln so schmutzig sind, bin ich von der globalen Gültigkeit der australischen Ergebnisse überzeugt. Vielleicht sollten wir einen Bauernhof für naturferne Großstadtkinder einrichten. Wie ich gelesen habe, verfügt Berlin ja demnächst wieder über ein Flughafengelände, von dem keiner so recht weiß, was damit werden soll. Wie wäre es also mit Unterricht auf dem „Tegelhof“? Alles klärchen?

Ihre Klara

**Prenzlauer Berg.** „Köpfchen statt Kohle“ heißt das Projekt, das Schüler und Lehrer im Bezirk anregen soll, Energie in der Schule einzusparen.

Früher lief ein ähnliches Projekt im Bezirk einige Jahre unter dem Motto „Fifty-fifty-Modell“. Seinerzeit sparten Schüler, Lehrer und Hausmeister durch eine veränderte Verhaltensweise Strom ein. Einen Teil der Einsparsumme erhielten sie dann vom Bezirksamt zur freien Verwendung. Inzwischen lässt sich ein solcher Einsparbetrag nicht mehr genau beziffern. Dafür gibt es mehrere Gründe. Einige Schulen sind inzwischen energetisch saniert worden. So lässt sich kaum ein Vorher-Nachher-Vergleich ziehen. Hinzu kommt, dass in viele Schulen inzwischen moderne Technik Einzug hält. Es gibt immer mehr Computer, Whiteboards und Beamer. Die verbrauchen natürlich kräftig Strom. Was durch regelmäßiges Lichtausschalten beim Verlassen des Klassenzimmers an Strom eingespart wird, verbrauchen dann Computer, die mitunter den ganzen Tag laufen.

## Detektive fahnden nach Energiefressern

Am Projekt „Köpfchen statt Kohle“ beteiligen sich 15 Pankower Schulen / Eine Halbzeitbilanz



Die Wärmedetektive Amina, Anna und Luna messen mit einer Temperaturbanane, wie warm es in einem Klassenraum der Grundschule am Kollwitzplatz ist.

Foto: BW

Wie man trotzdem den Energieverbrauch möglichst gering halten und so etwas für die Umwelt tun kann, will das Projekt „Köpfchen statt Kohle“ den Schülern vermitteln. Mit der pädagogischen Arbeit an den Schulen beauftragte das Bezirksamt die Stratum GmbH. „Das Projekt läuft zunächst über drei Jahre. Wir begannen 2010. 15 Pankower Schulen machen mit“, sagt Stratum-Geschäftsführer Richard Häusler. Zur Projekthalbzeit lud das „Köpfchen statt Kohle“-Team zu einem Energieforum in die Grundschule am

Kollwitzplatz ein. Diese Schule ist bei diesem Projekt besonders engagiert. Pankows Immobilienstadträtin Christine Keil (Die Linke) und Schulstadträtin Lioba Zürn-Kasztantowicz (SPD) ließen es sich nicht nehmen, gemeinsam mit den Schülern über die sogenannten verhaltensbedingten Energieeinsparungen zur diskutieren. Zunächst stellten mehrere Arbeitsgruppen ihre Ergebnisse vor. Die „Wärmedetektive“ der Schule befassten sich zum Beispiel intensiv mit den Temperaturen in den Klassenzimmern. Sie stellten

dabei fest, dass es in der Schule eigentlich zu warm ist. Gemeinsam mit ihrem Hausmeister gelang es ihnen, die Temperatur um circa drei Grad zu reduzieren. Damit braucht die Schule jetzt etwa 3000 Euro weniger an Heizkosten im Jahr. Eine andere Schülergruppe befasste sich im Rahmen des Projektes mit Stromfressern. Sie gingen zum Beispiel den Fragen nach: Wie viel Strom kann eingespart werden, wenn die fünf Whiteboards nur angeschaltet werden, wenn sie wirklich genutzt werden? Wie groß ist die Ersparnis,

wenn die 40 Computer nach Benutzung nicht nur heruntergefahren werden, sondern auch vom Stromnetz getrennt werden? Bringt es wirklich eine große Einsparung, wenn man den Farbdrucker nach der Benutzung immer ausschaltet oder verbraucht das mehrmalige Hochfahren nicht sogar mehr Strom? Diese und weiteren Fragen beantworteten die Schüler mit fundierten Berechnungen. Danach stellten sie Tipps zusammen, wie der Stromverbrauch reduziert werden kann.

Beim Energieforum gab es aber nicht nur Befürworter. Es kamen auch Schüler zu Wort, die das Thema Energieeinsparung sinnlos finden und die nicht an eine globale Erderwärmung glauben. In der Diskussion zeigte sich aber, dass es eine große Mehrheit der Schüler für sinnvoll erachtet, Energie einzusparen. Schließlich reduziert man damit auch Kosten. Außerdem: Wenn man nicht selbst anfängt, etwas für den Klimaschutz zu tun, kann man andere auch nicht mitreißen.

Weitere Infos unter <http://koepfchenstattkohle.org/>.

*Peter Hahn*  
Mode aus den Vorsaisons bis zu

# 80% REDUZIERT!

NUR 2 TAGE!  
GROSSER LAGERVERKAUF!  
20.–21. März 2012 / 10.00–19.00 Uhr

STATION-Berlin Halle 6, Luckenwalder Str. 4–6  
(gegenüber Mercure-Hotel), 10963 Berlin-Kreuzberg  
Tel.: 01805/708 111 (14 Cent/Min. a. d. Festnetz; max. 42 Cent/Min. a. d. Mobilfunk)

PETER HAHN GmbH · Peter-Hahn-Platz 1 · 73649 Winterbach · [www.peterhahn.de](http://www.peterhahn.de)

Lohnt sich immer:  
**Partnersuche**  
mit der Berliner Woche

**Barankauf Gold & Silber**  
SCHMUCK · MÜNZEN · BESTECK  
**ZAHNGOLD + ALTGOLD**  
auch mit Zahnen

Reisebüro Global  
Immanuelkirchstr. 29  
10405 Berlin  
Tel. 030 / 25 56 04 20

Lohnt sich immer:  
**Kleinanzeigen**  
in der Berliner Woche

**MORPHEUS**  
NATURBETTWAREN

Hochwertige Naturmatratzen & Bettwaren für einen entspannten Schlaf.  
Bei Ihrem Besuch sind wir ausschließlich für Sie da.  
Vereinbaren Sie mit uns Ihren persönlichen Wunschtermin für eine professionelle Beratung unter: 030/74 77 95 49.  
Beratung nur innerhalb der Zeiten des geltenden Ladenschlussgesetzes.

BFB BusinessForumBerlin Handels- und Beratungsgesellschaft mbH  
Romain-Rolland-Straße 135, 13089 Berlin

KW 11 Gültig ab 14.03.2012

# REWE

Jeden Tag ein bisschen besser.

**Hornveilchen oder Stiefmütterchen\***  
»Viola Cornuta« oder »Viola F1«, im 9-cm-Topf  
**0,49**  
AKTIONSPREIS

\*In fast allen Märkten erhältlich.

Italien: **Blumenkohl**  
St.  
**1,00**  
AKTIONSPREIS

**Ab Donnerstag und bis diesen Samstag bei REWE.**  
**1 kg**  
**SENSATIONS- PREIS 1.49 €**  
Aus der TV-Werbung  
Frankreich/Italien: **Tafeläpfel rot**  
»Cripps Pink«, Kl. I  
**1 kg**

**NIMM MEHR! ZAHL WENIGER!**  
**fix & frisch**  
**Nudel-Schinken Gratin**  
**fix & frisch**  
**Spaghetti Bolognese**  
**Maggi fix & frisch**  
versch. Sorten, (100 g = 0.54-1.85)  
**2 x 27-92-g-Btl.**  
**Ihr Preisvorteil: 36%! 1,00**  
**2 BEUTEL**

**WILHELM BRANDENBURG**  
**Ostseeschinken luftgetrocknet**  
**100 g**  
**Ihr Preisvorteil: 12%! 1,39**  
AKTIONSPREIS

**WILHELM BRANDENBURG**  
**Rinder Roulade**  
aus der Keule  
**1 kg**  
**7,99**  
AKTIONSPREIS

**REWE**  
**Orangensaft**  
aus Konzentrat 1-l-PET-Fl.  
**Ihr Preisvorteil: 22%! 1,00**  
AKTIONSPREIS

**MEGGLE**  
**Alpenbutter**  
(100 g = 0.40)  
**250-g-Pckg.**  
**Ihr Preisvorteil: 32%! 1,00**  
AKTIONSPREIS

**Rotkäppchen**  
Sekt versch. Sorten oder **Schaumwein** alkoholfrei, (100 ml = 0.50)  
**0,2-l-Fl.**  
**Ihr Preisvorteil: 15%! 1,00**  
AKTIONSPREIS

**Fit WC-Kraftgel**  
Citrus oder Meeresfrische, (1 l = 1.33)  
**750-ml-Fl.**  
**Ihr Preisvorteil: 22%! 1,00**  
AKTIONSPREIS

**REWE**  
**Schwarzer Johannisbeer Nektar**  
aus Konzentrat, 25% Fruchtgehalt 1-l-Pckg.  
**Ihr Preisvorteil: 32%! 1,00**  
AKTIONSPREIS

In vielen Märkten Mo. – Sa. von **7.22.** für Sie geöffnet. Bitte beachten Sie den Aushang am Markt.

Angebote gültig bei REWE und REWE CITY. [www.rewe.de](http://www.rewe.de)