

## Tag der offenen Tür der Klinik für Innere Medizin



Das St. Hedwig-Krankenhaus heißt Sie willkommen.

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

Ärzten entwickelte „begehbarer Darm“. Bei medizinischen Demonstrationen können Interessierte die Funktionen von Herzschrittmachern oder der Diät 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 unglaublich auf eine lange Ausstellung mit Pokalen. Wenn man dann scherhaft 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 Präsidenten 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 herlich im Verein aufgenommen.“



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

Foto: BW

men.“ Inzwischen ist die Karateabteilung gewachsen. „Bei uns trainieren heute circa 120 Sportler. Der jüngste ist vier Jahre, unser Senior sogar schon 71 Jahre alt. Er trainiert immer noch viermal in der Woche“, sagt der Abteilungsvorsitzende, der Trainer des vierten Dan ist.

## Technik vervollkommen

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 Vervollkommenung ihrer Technik arbeiten. Dabei unterstützen sie vier Trainer. „Auch wenn Sportler von uns an Meisterschaften teilnehmen, bei uns spielt vor allem der Breitensportgedanke ei-

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.

BW

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

Anzeige

## 15. März: Tag der Rückengesundheit

„Ich hab Rücken“ ist nicht nur ein berühmtes Zitat von Horst Schlämmer, der als Charakterfigur, gespielt von Hape Kerkeling, Lachmuskel 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 Chabraszewski, Fotolia.com

Verspannungen erfolgreich vorbeugen“, schildert eine Sanitätshaus-Fachverkäuferin die Eindrücke ihrer persönlichen Arbeitsalltags. Zum Tag der Rückengesundheit nehmen zahlreiche Unternehmen in Berlin das Thema auf und bereiten passende Aktionen vor. Das Berliner Traditionssubnehmen 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 Schlafkissen unter anderem 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).

# 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

**MORPHEUS**  
NATURBETTWAREN  
Hochwertige Naturmatratzen & Bettwaren für einen entspannten Schlaf.  
Bei Ihrem Besuch sind wir ausschließlich für Sie da.  
Vereinen Sie mit uns Ihren persönlichen Wunschtermin für eine professionelle Beratung unter: 030/77 95 49.  
Beratung nur innerhalb der Zeiten des geltenden Ladenchlussgesetzes.  
BFB BusinessForumBerlin Handels- und Beratungsgesellschaft mbH  
Romain-Rolland-Straße 135, 13089 Berlin

**Barankauf Gold & Silber**  
SCHMUCK · MÜNZEN · BESTECK  
ZAHNGOLD + ALTGOLD  
Reisebüro Global  
ImmanuelKirchstr. 29  
10405 Berlin  
Tel. 030/25 56 04 20

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

## 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 Röhre 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.

Inzwischen lässt sich ein solcher Einsparbetrag nicht mehr genau beifahren. 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.

Ihre Klara

## 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

wenn die 40 Computer nach Benutzung nicht nur herunterfahren werden, sondern auch vom Stromnetz getrennt werden? Bringt es wirklich eine große Einsparung, wenn man den Farbedrucker 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 Erwärmung 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 mitmachen.

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

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 Topf **0,49** AKTIONSPREIS  
Italien: Blumenkohl Kl. I St. **1,00** AKTIONSPREIS

**DAS REWE EURO-WUNDER**

1 kg  
Ab Donnerstag und bis diesen Samstag bei REWE.  
Aus der TV-Werbung

**SENSATIONS-  
PREIS 1,49€**  
Frankreich/Italien: Tafeläpfel rot „Cripps Pink“, Kl. I 1 kg

Rinder Roulade aus der Keule 1 kg

**7,99** AKTIONSPREIS

**REWE**  
Top-Markenqualität zum günstigen Preis.

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

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

Durchleser kontrollieren Mengen. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.  
MAGGI fix & frisch, Nudel-Schinken Gratin  
MAGGI fix & frisch, Spaghetti Bolognese  
MAGGI fix & frisch, Sorten, (100 g = 0,54-1,85) 2 x 27-92-g-Btl. Ihr Preisvorteil: 36%! 1,00 AKTIONSPREIS  
MEIGLE Alpenbutter  
Ostseeschinken luftgetrocknet 100 g Ihr Preisvorteil: 12%! 1,39 AKTIONSPREIS  
Rotkäppchen Sekt versch. Sorten oder Schaumwein alkoholfrei, (100 ml = 0,50) 0,2-l-Fl. Ihr Preisvorteil: 15%! 1,00 AKTIONSPREIS  
WC-fit Kraftgel Citrus oder Meeresfrische, (1 l = 1,33) 750-ml-Fl. Ihr Preisvorteil: 22%! 1,00 AKTIONSPREIS  
Schwarzer Johannisbeer Nektar aus Konzentrat, 25% Fruchtgehalt, 1-l-Pkg. 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)

REWE Markt GmbH, Dammtor, 20. in 10558 Berlin, Name und Anschrift der Parteimitglieder unter der Telefonnummer 0 30/20 52 01\*