

DOC
WEDDING APOTHEKE
DOC+ APOTHEKE

Mehr Apotheke fürs Geld!



25%
Herbststrabatt
im September!

Vom 1.–30.9.2011 erhalten Sie **25 % Rabatt** auf alle nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel¹ und auf Produkte aus unserem Kosmetiksortiment².

Gilt nicht für Sonderangebote aus unserem Monatsflyer – keine Doppelrabattierung.

1€-Wertgutschein bei Rezepteinlösung

Beim Einlösen Ihres Rezeptes erhalten Sie bei uns einen Wertgutschein von **1 Euro.***



www.wedding-apotheke.de

Inhaber: Dr. A. Müller-de Ahna · Müllerstr. 139 / Ecke Brüsseler Str. U-Bhf. Seestraße · neben **CITIPPOINT** · Telefon (030) 454 782-0

www.docplus-apotheke.de

Inhaber: Dr. A. Müller-de Ahna · Müllerstraße 40 · U-Bhf. Seestraße Neben Penny Markt und Rossmann · Telefon (030) 45 79 89 60-0

¹ Gilt nur für Verordnungen mit verschreibungspflichtigen Arzneimitteln.
² 25 % Rabatt auf den einheitlichen Abgabepreis für Arzneimittel zu Lasten Gesetzlicher und Privater Krankenkassen.
³ 25 % Rabatt auf die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.

KURZ & KNAPP

Berliner Frauen I

Berlin. Varietéstars, Frauen im Parlament, Konfektionsarbeiterinnen und Erfinderinnen: Am Sonntag kommender Woche, 4. September – lädt der Verein „Berliner Geschichtswerkstatt“ zu einer Schiffsrundfahrt ein. Los geht es am Historischen Hafen, Nähe Märkisches Museum, Höhe Nr. 34.

Gegen wird es beispielsweise um Rosa Luxemburg handelt und um Regina Jonas, die erste Rabbinerin Deutschlands. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren etwas über Zwangsarbeiterinnen in der Rüstungsindustrie, über Frauen im Widerstand und über Berliner Salons.

Die Fahrt dauert rund drei Stunden und kostet 15 Euro. Anmeldung nimmt das das Reinkendorfer Kommunikations- und Lernzentrum für Frauen, Flotte Lotte, unter der Rufnummer 416 70 11 entgegen.

Berliner Frauen II

Tiergarten. Am Donnerstag, den 1. September, um 18.30 Uhr liest die Autorin Ruth Johanna Benrath aus ihrem neuen Roman in der Hansbibliothek. In ihrem neuen Roman „Wimpere aus Gras“ beschreibt Benrath die Einflüsse von Abhängigkeit, von Unterwerfung und von der Sehnsucht nach Nähe und Liebe auf das Schicksal einer jungen Frau, die sich zunehmend von den ihr am nächsten stehenden Menschen entfremdet fühlt.

Die 1966 in Heidelberg geborene Autorin lebt in Berlin und wirkte nach ihrem Studium der Germanistik, Philosophie und Geschichte, welches sie 2004 mit einer Promotion an der Freien Universität beendete, an verschiedenen interdisziplinären Kunstprojekten mit. Ruth Johanna Benraths literarische Arbeit und ihre bisherigen Veröffentlichungen „Rosa Gott wir lieben dich“ (2009) und „Wimpere aus Gras“ (2011) wurden mehrfach ausgezeichnet. So erhielt sie ein Arbeitsstipendium des Berliner Senats, das Döblin-Stipendium der Akademie der Künste, das H.C. Artmann Stipendium der Stadt Salzburg und den Frau Ava-Preis 2011. Der Eintritt ist frei.

Steffel telefoniert

Berlin. Am 08. September können Berliner mit dem Reinkendorfer Bundestagsabgeordneten von 14 bis 16 Uhr telefonieren. Der ehemalige Bürgermeisterkandidat der Berliner CDU ist am zwischen 14 und 16 Uhr unter der Telefonnummer 227 72 500 im Deutschen Bundestag zu erreichen. Die Themen sind frei und der Phantasie keine Grenzen gesetzt: Frank Steffel spricht mit jedem – sei es über die globale Politik oder persönliche Probleme.

Pfeffer im Kino

Mitte. Mit weit über 60 Millionen verkauften Alben, etlichen Grammys und etlichen Wochen auf Platz eins der Billboard-Charts gehören die Red Hot Chili Peppers zu den erfolgreichsten Bands der Welt. Am 30. August stellen sie ihr neues Album „I'm With You“ in Köln vor. CinemaxX am Potsdamer Platz überträgt das Konzert live, auf großer Leinwand und in HD ab 21 Uhr. Tickets zum Preis von 17 Euro gibt es direkt an der Kasse oder im Internet unter www.cinemaxx.de.

Natur pur für den Nachwuchs

Die Zukunft im Gemüsebeet: Lieber schattig oder in der Sonne?

Berlin. Es ist gar nicht so einfach, einen Nutzgarten anzulegen. Welche Pflanze muss wie tief gepflanzt werden? Wie oft muss man sie gießen? Und steht sie lieber schattig oder in der Sonne? Viertklässler verschiedener Kreuzberger Grundschulen bringen bei ihren Schulprojektwochen Obst- und Gemüsebeete auf Vordermann und haben dabei natürlich viele Fragen. Die Betreuer antworten geduldig und zeigen den kleinen Gärtnern, wie man pflanzt und jätet.

Die Beet-Betreuung ist ein Beispiel für die vielen praktischen Arbeiten im Rahmen des Projektes „Stadt-Land-Fluss“, das unterschiedliche Schul-Projektwochen zur Umweltbildung in der gelben Villa in Berlin Kreuzberg durchführt.

Unterstützt wird „Stadt-Land-Fluss“ von der Vattenfall Europe Umweltstiftung. Sie hat die Förderschwerpunkte Naturschutz und Umweltpädagogik. Letztere richtet sich bewusst an Kinder und Jugendliche. Roter Faden ist die spielerische Aufarbeitung von Umweltthemen: Kinder lernen, was sie selbst erschaffen können und was sie mit neu erworbenem Wissen anfangen können. So entstehen frühzeitig Bewusstsein und Selbstbewusstsein.

Zum Abschluss des Projektes versammelten sich Kinder der Charlotte-Salomongrundschule, ihre Lehrer und Eltern in der gelben Villa. Udo Bekker, Vorsitzender des Beira-



Projektwochen-Teilnehmer zeigen Vattenfall Europe-Vorstand Udo Bekker ihre Ergebnisse.

Foto: av

tes der Vattenfall Europe Umweltstiftung, ließ sich von den Erfolgen und Erfahrungen der Kinder erzählen. Als Kernthema hatten sich die Kinder die schöpferische Arbeit mit Naturstoffen ausgewählt. Es entstanden Landschaften aus Ton und eine Filz- und Papierschöpfgruppe modellierte Filztableaus mit farbigen Sommerlandschaften.

In einem Energieworkshop wurden Mini-Solarboote gebaut, an denen die Wirkungsweise der Solartechnik erklärt wurde. Und ein Wasserworkshop behandelte den Wasserkreislauf anhand von Experimenten und Beispielen. Die Kreativität des Berliner Nachwuchses beeindruckte Udo Bekker: „Ich bin überrascht, wie neugierig die Kinder sind. Und vor allem darüber, mit wie viel Spaß sie Neues erkunden!“

Die Vattenfall Europe Umweltstiftung fördert nachhaltige Natur- und Umweltschutzprojekte, die vom Engagement der

Menschen leben und auf deren aktive Mitarbeit angewiesen sind. Die Arbeit wird von einem Beirat begleitet, der sich aus Repräsentanten der Stifterin und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens zusammensetzt. Die Stiftung ist der Gemeinnützigkeit verpflichtet und dort tätig, wo auch ihre Stifterin, die Vattenfall Europe AG, tätig ist.

Wenn Ihr Verband oder Ihr Verein, Ihre Schule, Ihr Kindergarten oder die Institution, in der Sie sich engagieren, ein Projekt für Natur oder Umwelt umsetzen möchte, dann sprechen Sie uns an. Voraussetzung für eine Förderung ist die Gemeinnützigkeit von Projekt und Antragsteller. Der Weg zu uns ist kurz und unbürokratisch: Wenn Sie einen Antrag stellen wollen, dann rufen Sie im Büro der Vattenfall Europe Umweltstiftung an. Erste Fragen lassen sich meist schon am Telefon klären: Tel. 81 82 24 33 av

Bauch, Beine, Zumba

Kolumbianische Tanz-Aerobic jetzt auch in Moabit

Wedding. Trends kommen ja traditionell auf Amerika, allerdings nicht mehr notwendigerweise vom nördlichen Kontinent. Gerade was neue Sportarten angeht richtet sich der Blick der Deutschen immer häufiger auf Südamerika. Nachdem nun vor ein paar Jahren die große Capoeira-Welle über das Land schwappte, bewegen sich heute gerade in trendaffinen Metropolen wie Berlin immer mehr Freizeitsportler nach einem neuen Rhythmus: Zumba heißt die Mischung aus Tanz, Gymnastik und Aerobic, die seit einiger Zeit Menschen in ganz Europa in die Fitnessstudios und Sportvereine treibt.

Auch der Moabiter Leichtathletikverein ASV hat jetzt seinen ersten Zumba-Kurs für Jedermann im Programm. Noch ist es eher ein Experiment: „Wir wollten uns auch mal an etwas Neues wagen“, sagt Bärbel Jensch, Vorsitzende des ASV, „sonst haben wir ja eher die traditionellen Sportarten.“ Jetzt hat der Verein eine erfahrene Tanzlehrerin engagiert, die den Berlinern die

Sportart näherbringen soll. Die Kurse finden jeden Donnerstag um 19:30 Uhr in der Sporthalle des ASV am Poststadion in der Lehrter Straße 59 statt.

Bei Zumba – das Wort stammt aus Kolumbien und bedeutet ungefähr „sich schnell und lustig bewegen“ – handelt es sich um ein Fitnessprogramm, bei dem man sich zu lateinamerikanischen Samba- und Merengue-Rhythmen bewegt, das die Gesundheit und das Körpergefühl fördert und das in erster Linie Spaß machen soll.

Der Gründungsmythos geht so: In den Neunzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts soll der kolumbianische Aerobictrainer Alberto Perez auf dem Weg zum Training seine übliche Musikkassette vergessen haben.

Da seine Schüler aber nur einmal da waren, musste er sich etwas einfallen lassen: Perez nahm also kurzerhand die Kassette aus seinem Autoradio und improvisierte auf den Latin-Klängen seiner Ersatzkassette spontane Choreographien. Zumba war geboren und wurde schnell so be-

liebt, dass es seinen Siegeszug über den gesamten Globus antrat.

Für deutsche Beine mögen die Zumba-Bewegungen am Anfang noch etwas unbeholfen daher kommen, aber man spricht in der Regel von etwa drei Terminen, die Anfänger brauchen, um sich an den Sport zu gewöhnen. Je länger man dabei bleibt, desto eleganter sieht es letztlich auch aus. Und gesund ist es in jedem Falle: Da Zumba ein so genannter Intervallsport ist, eignet er sich zur Fettverbrennung besser als zum Beispiel Muskeltraining. Je nach Trainingsstand verbrennen die Kursteilnehmer 600 bis 1000 Kalorien pro Einheit.

Außerdem erzählen Teilnehmer von einem bemerkenswerten Entspannungseffekt, der sich nach einigen Wochen Zumba einstellt. Viele haben das Gefühl, Herausforderungen im Privatleben und im Beruf besser und ausgeglichener angehen zu können. Bei so viel Vorschusslorbeeren sollte man es vielleicht auf einen Versuch ankommen lassen. fxs

Stelldichein an der Panke

Charity-Picknick für Japan

Wedding. Spaß haben und Gutes tun: Der Verein Soldiner Kiez lädt am 28. August ab 17:00 ein zum Japanischen Nachbarschaftsabend, Zwischen der Soldiner Brücke und dem Steg Gottenburger Straße kann man sich ganz traditionell japanischen Handarbeiten widmen.

Die Gäste dürfen sich auf die japanische Kunst des Papierfaltens Origami, Sprachkurse zum Schnuppern und eine Diahow über „Kunstwerke der Hilfsaktion für Japan“ freuen.

Um 20 Uhr werden selbstgemachte Papierlaternen von der Soldiner Brücke aus auf der Panke bis zum Steg an der Gotten-

burger Str. schwimmen. Und das nicht ohne Grund: Das Schwimmen lassen von Papierlaternen auf dem Wasser ist ein japanischer Brauch, um die Seelen der Toten ins Jenseits zu geleiten.

Unsere Papierlaternen schwimmen insbesondere in Gedanken an die Opfer des Tsunami vom März, aber auch in Gedanken an die Atombombenopfer von Hiroshima und Nagasaki sowie an die Opfer der Reaktor-katastrophe von Tschernobyl. Was es sonst an Aktivitäten geben soll, bleibt der Eigeninitiative der Besucher überlassen. Je-

der, der Interesse am Solinger Kiez und/oder Japan, Lust auf

einen schönen Nachmittag und natürlich Zeit hat, kann vorbeikommen und mitmachen!

Wer Lust hat, kann Picknickdecken und Kleinigkeiten zum Essen und Trinken mitbringen, denn die Veranstalter können beides nur in begrenztem Umfang zur Verfügung stellen. Für Sauberkeit und die Abfallbeseitigung sorgt das Abfall- und Hundekackebeseitigungskommando des Soldiner Kiez Vereins.

Weitere Informationen zu dieser und weiteren Veranstaltungen des Wedding Kiez-Vereins im Internet unter der Adresse: <http://soldinerkiez.googlepages.com/> pm/fxs