



Quartiersmanagement  
DONAUSTRASSE-NORD

## IM FOKUS

Spurensuche:  
Eine Kiezrallye für Kinder zu  
gesunder Ernährung

S. 2

## MITTENDRIN

Eine Handvoll Schokolade:  
Wie viel Süßes Kindern gut tut

S. 4

## INFOGRAFIK

Kalorien versus Bewegung:  
Was Kinder tun können, um ihr Körper-  
gewicht in Balance zu halten.

S. 7



Brotdose eines Rixdorfer Schülers

## EDITORIAL

### Liebe Leserinnen und Leser,

rund um die Donaustraße bieten Cafés und Restaurants, Bäckereien, Fleischer und Supermärkte allerhand Leckereien an. Darüber hinaus vermitteln QM-geförderte Projekte wertvolles Wissen über gutes Essen. Deswegen beschäftigt sich die aktuelle *Donauwelle* mit allem, was gute Ernährung ausmacht. Und berichtet auch darüber, wie Tanz und mediterrane Küche zusammenpassen.

*Donaustraße ve çevresinde bulunan restoranlar, fırınlar, kasaplar ve marketler birçok lezzetler sunmaktadır. Bunun ötesinde Semt Menajerliği tarafından desteklenen projeler iyi yemekler hakkında önemli bilgiler vermektedir. Bundan dolayı „Donauwelle“ gazetesi aktüel sayısında sağlıklı beslenme konusuna yer vermiştir. Aynı zamanda dansın ve akdeniz mutfağının nasıl birbirine uyduğunu anlatmaktadır.*

يوفر دونوشرسه، على مجموعة متنوعة من المقاهي، المطاعم، المخازن، و محلات الجزارة و السوبرماركت و التي تقدم لكم كل المواد الغذائية الشهية. فوق ذلك تقدم لكم المشاريع المعمولة من طرف مكتب الحي، معلومات قيمة عن الاطعمة الجيدة و الصحية. لذلك يهتم العدد الجديد من نشرة دونوويله بموضوع التغذية الصحية و العلاقة التي تربط بين الرقص و مطبخ البحر المتوسط

## Neues aus dem Rat.

Das Jahr neigt sich langsam dem Ende entgegen. Ein Grund für das Quartiersmanagement auf erfolgreiche Kiezprojekte zurückzuschauen und einen Ausblick auf das kommende Jahr zu geben. Deswegen lädt das QM alle Interessierten ein, die sich über die QM-Arbeit informieren wollen und vielleicht über ein Engagement für den Kiez nachdenken. Auf dem Treffen am 12. Dezember erwartet die Gäste zudem ein Highlight: die Premiere von Kurzfilmen des Projekts *Jugendliche filmen den Kiez*. Ausgerichtet wurde das Projekt von *Outreach Berlin* unter Leitung von Josy Bell. Im ersten Kurzfilm des QF-2-Projekts setzen sich sieben Mädchen mit dem Druck von Modelcasting-Shows auseinander und erzählen von einer Model-WG. Drehort war die Pizzeria Bruch, in der die Mädchen auch über die Problemseiten des Modeldaseins nachgedacht haben – in ihrem fiktionalen Film gründen sie eine Modelagentur, die auf die Persönlichkeit ihrer Models setzt, fern des Images laufender Kleiderstangen. Dafür bekamen sie auch Hilfe von einer Schauspielerin sowie von einer Kamerafrau und einer Tontechnikerin, die auch bei den anderen Filmen halfen. Ein zweiter Kurzfilm stammt von den Jugendlichen des Stadtteiladens *Hobrecht 83*. Mit Hilfe von

Nihat Karatoprak haben die Jungs ihren Treffpunkt vorgestellt. In mehreren Interviews erzählen sie im Film was ihnen der Jugendclub *Hobrecht 83* bedeutet, was sie an ihm schätzen und wie sehr er Anlaufpunkt und Hilfe für ihre Probleme ist.

Mit dem dritten Filmprojekt hat sich der junge Rapper Roberto einen Traum erfüllt: er hat zu einem seiner HipHip-Songs ein Musikvi-

deo gedreht. In seinem Kurzfilm reflektiert Roberto, dass es nach Misserfolgen weitergehen muss und in ihnen eine Chance steckt. Zu den Premieren empfängt das QM-Team alle Kiez-Interessierten im *Café Poesie* auf der Sonnenallee. Seit etwas mehr als zwei Monaten betreibt hier der im Irak geborene Deutsche Kamal Al Bayaty sein *Café Poesie*. Der Name steht stellvertretend für

die Küche, die Bayati anbietet: *fusion cuisine*. Darunter versteht der Tänzer, Choreograph, Maler und Chefkoch eine Melange verschiedener internationaler Einflüsse – seine Gerichte verbinden mediterrane Kochkunst mit orientalischem Geschmack und fruchtigen Noten der südamerikanischen Küche. „Dafür kaufe ich jeden Tag frisch auf dem Markt ein“, sagt Kamal Al Bayati. Erfahrungen als Chefkoch und Restaurantleiter hat Kamal Al Bayati weltweit gesammelt. Angefangen hat er in den Neunzehnjährigen Jahren in Berlin mit einem vegetarischen Partyservice, später betrieb er ein Restaurant in der Bergmannstraße. In den Neunzigerjahren zog es ihn nach La Gomera. Danach arbeitete er als Künstler und Möbeldesigner in La Paz, hatte später eine Anstellung als Tanzlehrer in Jakarta, gefolgt von Stationen als Tanzlehrer in Sao Palo und Den Haag. Doch irgendwann hat Al Bayati gemerkt, dass Berlin sein Lebensmittelpunkt ist. Nun ist das *Café Poesie* nicht nur ein Ort seiner *fusion cuisine* – einer der beiden Räume seines Lokals dient mal als Tanzstudio oder Open Stage. Jeden Freitag treten hier Musiker, Literaten oder Schauspieler auf, bieten unterhaltsames Kunstprogramm zur leichten Küche. MGR



oben: Kamal Al Bayaty vor dem Café Poesie, unten: Sena, Yagmur, Siliz, Djilza, Sude (u.l.)



### ► STECKBRIEF QF1-JURY

#### Rita Neumann

**ALTER** 71 Jahre  
**LEBT IN DER** Pannierstraße  
**BERUF** Rentnerin

##### MEINE MOTIVATION

Ich will mitbekommen, was kulturell im Kiez passiert und was Jugendliche hier unternehmen.

##### LIEBLINGSORT IM KIEZ

Balkon



#### Biserka Drahos

**ALTER** 53 Jahre  
**LEBT IN DER** Reuterstraße  
**BERUF** Controllerin

##### MEINE MOTIVATION

Ich will sehen, was im Kiez passiert und in der Vergabjury mithelfen, ihn zu gestalten.

##### LIEBLINGSORT IM KIEZ

Sonnenallee





Hatice, Asala und Laura in der Bäckerei Mehlwurm

## Dem guten Leben auf der Spur

Kulinarische Kiezrallye und Qigong schärfen die Sinne

„Wir lieben Abenteuer. Und das war ein großes Abenteuer“, erzählt Hatice und meint eine Kiezrallye rings um die Donaustraße. Mit ihren Mitschülerinnen Asala und Laura erkundete sie den Donaukiez, schaute in Bäckereien, Supermärkten und Restaurants vorbei – immer auf der Suche nach gesundem Essen. Insgesamt sieben Kiezläden haben sie auf ihrer Erkundungstour besucht. „Warum backt ihr mit Dinkelmehl“, fragte Alissa in der Bäckerei Mehlwurm. Oder: „Wie viele Mehlsorten verwenden sie für ihre Brote“, interessierte Laura. Auch haben die drei Schülerinnen der Theodor-Storm-Grundschule so den Unterschied zwischen Vegetariern und Veganern kennen gelernt – und ihre Eltern davon überzeugt, nun öfter in den Bioläden vorbei zu schauen. Nun halten Alissa, Atice und Laura als Ergebnis der Kiezrallye – eine ganz eigene Karte zur gesunden Ernährung im Donaukiez – in ihren Händen. Gedacht als Ferienprojekt für Kinder des AWO-Hort *Sonnenkids* wurde die Kiezrallye in Kooperation mit der *Schildkröte GmbH* ausgerichtet. „Ziel war es auch, das die Kinder neue, interessante Essgewohn-

heiten oder fremde Obst- und Gemüsesorten kennen lernen“, berichtet Erzieherin Wanwissa Stöckert vom AWO-Hort *Sonnenkids*, „das macht die Mahlzeiten der Kinder in Zukunft vielfältiger.“ Doch nicht nur gesunde Ernährung ist die Grundlage für das persönliche Wohlbefinden. Auch Bewegungs- und Entspannungsübungen gehören dazu. In Kooperation mit der *Schildkröte GmbH* bietet deswegen Dorothea Hampel Qigong-Kurse für die Erstklässler der Theodor-Storm-Grundschule an. „Qigong fördert besonders die Konzentrations- und Lernfähigkeit der Kinder“, sagt Dorothea Hampel. Für eine Dreiviertelstunde tauchen dabei die Schüler ein in chinesische Traditionen. Deswegen beginnt Dorothea Hampel ihre Kurse mit chinesischen Begrüßungsritualen, um die Schüler auf die folgenden Übungen vorzubereiten. Einfache Koordinationsübungen für Arme und Beine dienen dabei als Erwärmung, kleine Spiele wecken die nötige Konzentration für die etwas anspruchsvolleren Übungen wie etwa jene, die an das Spannen eines Bogens erinnern. Zum Abschluss bekommen die Theodor-Storm-Schüler noch

einen Einblick in den menschlichen Bewegungsapparat, um beispielsweise zu lernen, welche Muskeln sie bei den Qigong-Übungen bewegen.



Die Qigong-Kurse sind Teil des Gesundheitsprojekts *fitte.kids* von der *Schildkröte GmbH*, unterstützt mit QF-III-Mitteln des Quartiersmanagements. Ganz nebenbei bildet das Programm zudem Schüler an der Theodor Storm Grundschule in mehreren Workshops zu kleinen Ernährungsexperten aus. Dabei lernen sie alles Wesentliche zu gesundem Essen und wie sie es zubereiten können. Dazu gehören auch Lieblingsgerichte der Kinder wie

etwa Hamburger oder Nudeln in Tomatensoße – allerdings in gesunden Varianten. Ab nächstem Jahr bekommt das Projekt einen neuen Namen und einen weiteren Fokus. Nicht allein gesunde Ernährung, Qigong und autogenes Training stehen dann auf dem Plan. Ziel des Projekts ist es, dass Kinder Methoden erlernen, die helfen, ihre Aufmerksamkeit zu steuern. So erhalten sie das Können, je nach Umfeld neben körperlichem und psychischem auch für ihr eigenes soziales Wohlbefinden zu sorgen. Dazu wird das bisherige Programm mit einem Selbstbehauptungstraining erweitert. Die Kinder lernen in Rollenspielen auch innerhalb ihres Freundeskreises einmal »Nein« zu sagen. Das soll ihnen helfen, sich gegen Gruppenzwänge zu wehren, beispielsweise bei Mobbing. Darüber hinaus werden den Schülern Kenntnisse über Hilfsangebote für Probleme an der Schule und im Donaukiez vermittelt.

Ein weiterer neuer Schwerpunkt des Projekts *starke.kids* ist eine medienpädagogische Säule. Die Schüler bekommen dabei das

nötige Rüstzeug, um sich verantwortungsvoll in sozialen Netzen zu bewegen. Auch lernen sie, wie sie sich selbst vor einer Online-Abhängigkeit oder einer Computerspielsucht schützen können. „Wissen im Umgang mit digitalen Medien wird für Kinder und Jugendliche immer wichtiger“, sagt Christiane Liedholz von der *Schildkröte GmbH*, „schon allein, weil Medien die Freizeitbeschäftigung komplett verändert haben.“

# „Ein Kind sollte am Tag nicht mehr Süßigkeiten essen als in seine Hand passt.“

SAFANA SALMAN

Safana Salman arbeitet bei der Arbeitsgemeinschaft Gesundheit Berlin Brandenburg e.V. An der Humboldt Universität forscht sie als Sportwissenschaftlerin zu Adipositas. Ein Programm aus Ernährungsberatung, Bewegungsangeboten und einem Selbststeuerungstraining soll dabei helfen, Gewicht in mehreren Workshops zu reduzieren.

[In Nordneukölln rund um die Reuterstraße ist der Anteil übergewichtiger Kinder am höchsten. Knapp ein Viertel der 5- bis 6-Jährigen gilt als zu dick.\\* Wie erklären Sie sich das?](#)

**Safana Salman:** Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen der sozialen Lage einer Person und ihrer Gesundheit. Dazu zählen in Neukölln eben auch viele Familien mit Migrationshintergrund. Übergewicht ist dabei ein Merkmal. Man muss auch bedenken, dass es unterschiedliche Vorstellungen darüber gibt, wann ein Kind übergewichtig ist. Fragt man zehn Eltern, erhält man wahrscheinlich zehn verschiedene Antworten. Auch gibt es unter ihnen viele Kriegsflüchtlinge, die in der Vergangenheit traumatisiert wurden. Hinzu kommt, dass diese Familien durchschnittlich mehr als vier Kinder haben, sechs bis acht ist ganz normal. Deswegen wissen Eltern oft nicht, wo sie zuerst anfangen sollen, so dass Gesundheit weniger wichtig ist.

[Was führt neben den sozialen Hintergründen noch dazu, dass viele Kinder zu dick sind?](#)

Ich sehe darin ein gesamtgesellschaftliches Problem. Wir leben in einer Konsumgesellschaft, in der alles einfach und bequem zu bekommen ist. Essen ist sehr preiswert, billiger als in den Herkunftsländern der Familien mit Migrationshintergrund. Dazu fällt es den Kindern und Eltern oft schwer zu entscheiden, was gesund ist – auch weil es an Wissen mangelt, was gesunde Ernährung ausmacht. Gerade arbeite ich in einem Gesundheitsprojekt mit arabischstämmigen Müttern zusammen. Sie empfinden ihre ursprüngliche Esskultur als ungesund, obwohl viel Gemüse auf dem Speiseplan steht. Sie halten diese Küche hier für unmodern und greifen lieber zu Fertigprodukten. Oder sie braten viel Fleisch, weil sie denken, so gesellschaftlich dazu zu gehören. Und in den Brotboxen ihrer Schulkinder ist deshalb auch kaum selbst zubereitetes Essen.

[Besonders Süßigkeiten wie Schokoriegel und Gummibärchen lieben Kinder. Leider machen sie auch schnell dick. Warum mögen Kinder vor allem süßes Essen?](#)

Erstmal: Süßigkeiten machen nicht dick. Ein Ungleichgewicht an Energieaufnahme und -verbrauch auf Dauer macht dick. Also: die Menge macht's! Süß ist

der erste Geschmack, den Kinder kennenlernen: mit der Mutter- oder Säuglingsmilch. So verbinden Kinder mit „süß“ angenehme Gefühle, Geborgenheit, Nähe und Wärme. Wir als Erwachsene haben die Aufgabe, Kindern nach und nach auch andere Geschmacksrichtungen anzubieten: mit unserer Familienkost. Auch lernen Kinder den Geschmack von Zucker sehr früh kennen und wie vermeintlich lecker Schokolade ist. Viele Kinder kennen nicht mehr den ursprünglichen Geschmack wie beispielsweise von Gemüse. Wie gut eine Tomate oder Gurke schmecken kann, ist ihnen nicht bekannt. Und Süßigkeiten sind überall einfach verfügbar. Was im Kopf gespeichert ist, macht schnell Appetit.

[Welche Langzeitfolgen verursacht Übergewicht bei Kindern?](#)

Das Selbstwertgefühl der Kinder sinkt. Bei Mädchen und Jungen sinkt das Selbstbewusstsein in der Pubertät rapide, weil sie sich nicht attraktiv finden. Das liegt auch daran, dass man Übergewicht nicht wie seelische Probleme verstecken kann. Psychische Probleme müssen nicht unbedingt zu Übergewicht führen, Übergewicht führt aber meist zu seelischen Belastungen. Dagegen hilft z. B. Bildung, nicht nur in der Schule. Auch Eltern müssen guter Ernährung viel Aufmerksamkeit schenken.

[Welche Tipps zu gesunder Ernährung geben Sie Eltern?](#)

Ich versuche den Eltern nicht mit erhobenem Zeigefinger zu begegnen und ihnen von allen Dickmachern zu erzählen. Es ist auch ein kompliziertes Thema, weil beispielsweise Weißbrot zur arabischen Esskultur gehört, aber als ungesund gilt. Familien sollen nicht ihre gesamten Ernährungsgewohnheiten aufgeben, Weißbrot ist eben nicht per se ungesund. Mir ist es wichtiger, über ausgewogene Ernährung aufzu-

klären. Da gehört auch mal Fast Food oder Schokolade dazu – in Maßen natürlich. Wichtig ist aber auch, dass die Eltern wissen, was es heißt, wenn Kinder ohne Frühstück zur Schule gehen. Wenn sie dann in den Pausen beispielsweise nur Schokoriegel essen, haben sie zuviel Zucker und Energie im Körper. Deswegen können sie sich dann im Unterricht kaum noch konzentrieren. Zwischen den Mahlzeiten müssen zudem Pausen sein, Kinder sollten nicht permanent naschen, damit sie ihr Sättigungsgefühl besser kennen lernen. Und für Süßes gibt es ein gutes Maß: ein Kind sollte am Tag nicht mehr Süßigkeiten essen als in seine Hand passt.



Safana Salman



Marko Ljubić



Brotlosen von Rixdorfer Schülern

## Tatort Brotbüchse

*Im Elterncafé der Rixdorfer Schule wird ehrenamtlich geschmiert*

Jeden Schulmorgen steht Marko Ljubič in der Küche des Elterncafés. Dann bereitet er leckere Pausenbrote und -brötchen vor. Garniert sie mit gesunden Zutaten wie Salat und Käse. Kurz vor acht beginnt er mit seinem ehrenamtlichen Job, denn eines seiner Enkelkinder besucht die Rixdorfer Schule.

„Es gibt Kinder, die ohne Frühstück zur Schule kommen“, erzählt Marko Ljubič, „bevor sie dann nur zu Schokolade greifen, bekommen sie in den Pausen gesundes Essen.“ Keine schlechte Idee: denn weder hungrig noch mit zu viel Zucker im Körper können sich Kinder im Unterricht konzentrieren und richtig lernen. Glücklicherweise steht gesundes

Essen auch auf dem Lehrplan für alle Rixdorfer Schüler. Seit knapp einem Jahr leistet Ljubič seinen Brötchenservice zu den Hofpausen. Donnerstags bleibt er meist noch ein wenig länger – denn von acht bis elf öffnet das Café der Rixdorfer Schule zum Elterncafé. Seit anderthalb Jahren steht das Café offen, kofinanziert mit QF-3-Mitteln. Neben einer modernen Küche gibt es einen großen Gemeinschaftsraum sowie ein kleineres Zimmer für persönliche Beratungen.

Gesunde Ernährung ist hier besonders wichtig. Zum Frühstück gibt es viel Gemüse, Vollkornbrötchen, Fisch und türkischen Tee. Begehrt ist das Elternfrühstück aber auch, weil sich Eltern hier

über Erfolge und Probleme in der Erziehung ihrer Kinder austauschen können – „über kulturelle Grenzen hinweg“, sagt Marko Ljubič. Auch Sozialpädagogen der Schulstation sowie Lehrer und Erzieher schauen regelmäßig vorbei, um mit Eltern ins Gespräch zu kommen. Darüber hinaus ist das wöchentliche Elternfrühstück auch eine Anlaufstelle für Infos rund um gesunde Ernährung und Verhaltensweisen, die Übergewicht vermeiden oder abbauen helfen. Denn noch immer sind viele Kinder im Donau- und Reuterkiez zu dick, rund ein Fünftel der Vorschulkinder gelten als übergewichtig. Ihr Anteil liegt damit über dem Berliner und Neuköllner Durchschnitt. Zu diesem

Thema klären zudem die Stadtteilmütter auf, die hier regelmäßig vorbeischaun. Sie beraten Eltern über Ernährung im Kleinkindalter und welches Essen in die Brotbüchse gehört. Auch bieten sie Wissen an, wie Eltern am besten auf Essstörungen reagieren können, sensibilisieren für den Zusammenhang von Zucker und hippeligem Auftreten der Kinder. Gern schauen die Stadtteilmütter auch zu Hause vorbei und bringen Infohefte zu gutem Essen mit und vermitteln Adressen zu Beratungsstellen. Anträge für Essensgutscheine, die den Kindern das tägliche Mittagessen sichern, können beim Jobcenter gestellt werden.

MGR



## Post an die Sonnenallee

Hier wird die Meinung der BewohnerInnen groß geschrieben: Die Hybrid Letter Box

Seltsame Grüße flackerten am 2. November über einer Tankstelle kurz vorm Hermannplatz: „Liebe Sonnenallee, du wärest perfekt, wenn ich auf dir Langlauf fahren könnte.“ Oder: „Liebe Sonnenallee, ich wünschte mir, du wärest immer so nett wie im August.“ Knapp 70 solcher Postkartengrüße waren während des Festivals *Nacht und Nebel* an einer Häuserwand in der Sonnenallee, Höhe Hobrechtstraße, zu lesen – geschrieben von Anwohnern und Festival-Passanten.

Damit die handgeschriebenen Grüße, Liebesbekundungen und Wünsche auch an die Wand gelangten, stand eine Art Computerbriefkasten bereit. Die sogenannte *Hybrid Letter Box* las die Postkarten ein und schickte sie als digitales Bild an einen Projektor. Gleichzeitig vermittelte der analog-digitale Briefkasten die kurzen Meldungen an einen Blog. Möglich wurde das Projekt auch durch Mittel aus dem Fonds für Öffentlichkeitsarbeit des QM. „Wir wollten herausfinden, was

die Bewohner und Passanten zur Sonnenallee zu sagen haben, wie sie wahrgenommen wird,“ sagt Malte Bergmann, Doktorand an der Universität der Künste und einer der Projektinitiatoren. „Man kann den Nachrichten die Lebendigkeit der Straße ablesen, aber auch, dass sie eine Art ‚Tor zur Welt‘ ist.“

Entwickelt wurde das Projekt im *Design Research Lab* der UdK. Dort forschen fünf Doktoranden daran, wie analoge und digitale Techniken stärker miteinander

verknüpft werden können, um Nachbarschaften ins Gespräch zu bringen und stärker zu vernetzen. Ihre *Hybrid Letter Box* soll deshalb ein einfaches Kommunikationswerkzeug sein, das in städtischen Planungsprozessen hilft. So sollen Interessen von Bürgern früh genug ohne große Hürden erkundet werden. MGR

### INFO:

[www.liebe.sonnenallee.org](http://www.liebe.sonnenallee.org)  
[www.design-research-lab.org](http://www.design-research-lab.org)

## Neue Stolpersteine

Manfred Mendelsohn rannte in den 1930er Jahren die Donaustraße entlang und erkundete sicherlich beim Spielen die Hinterhöfe. Leider kann er uns heute von dieser Zeit nicht mehr erzählen. Denn schon mit 11 Jahren wurde er von den Nazis deportiert. Sein Leben endete 1941 im Ghetto von Minsk. Seit 2007 erinnert ein *Stolperstein* vor der Donaustraße 18 an den lebendigen Jungen. Hier wohnte er mit seinen Eltern und Großeltern. Manfreds Vater hatte im Vorderhaus ein Textilgeschäft. Bisher gab es nur einen *Stolperstein* – den von Manfred. Doch nun erinnern vier weitere Steine auch an die Familie des Jungen. Die *Stolpersteine* sind eine Idee des Künstlers Günter Demnig, der schon seit den 1990er Jahren rund 43.000 von ihnen verlegt hat. Am 19. September hat er



weitere Steine auf dem Gehweg vor der Donaustraße 18 eingelassen. Zehn Anwohner und Gäste schauten bei der Verlegung zum Gedenken vorbei, darunter auch Manfreds früherer Mitschüler Günter Schubert, der den ersten Stein für Manfred spendete. „Manfred war ein lebendiger Jun-



ge“, erzählte der heutige Rentner, „er war gut in der Schule und hatte eine laute Stimme.“ Auch an die Eltern erinnert sich Schubert, die er auf einer Geburtstagsfeier als freundliche Nachbarn kennen gelernt hat. Dass die Steine jetzt auch an Manfreds Familie erinnern, ist Dorothee Ruddat zu ver-

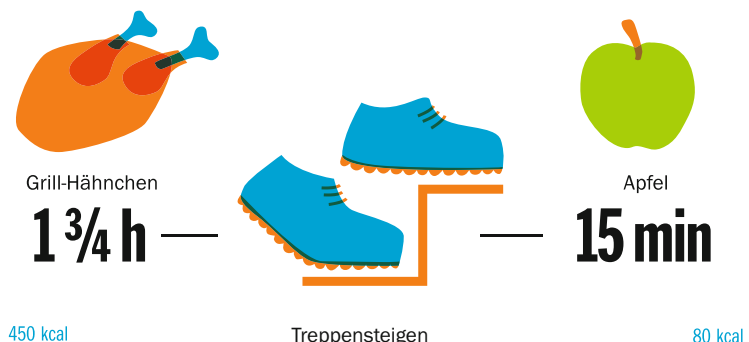
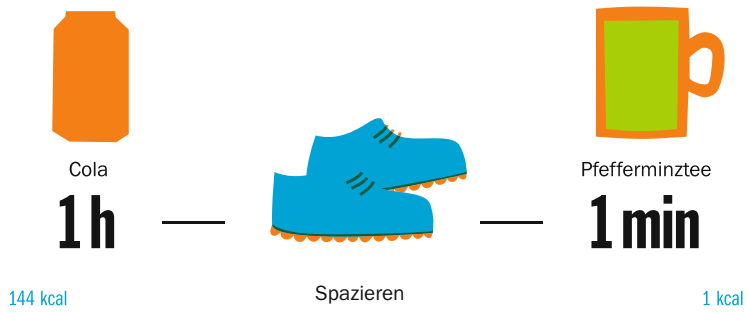
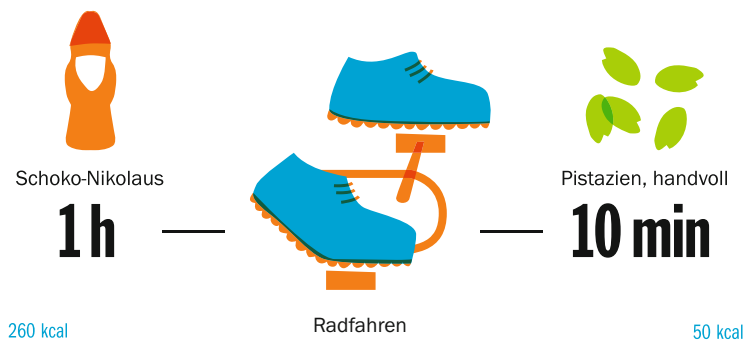
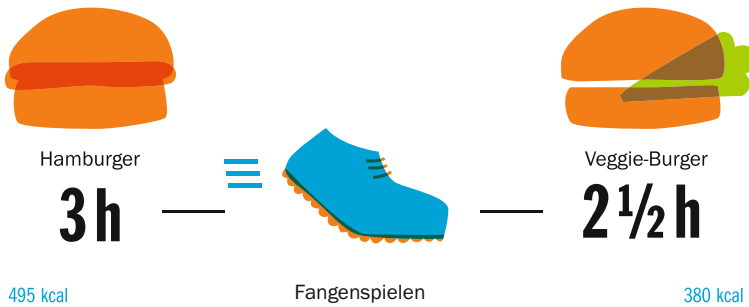
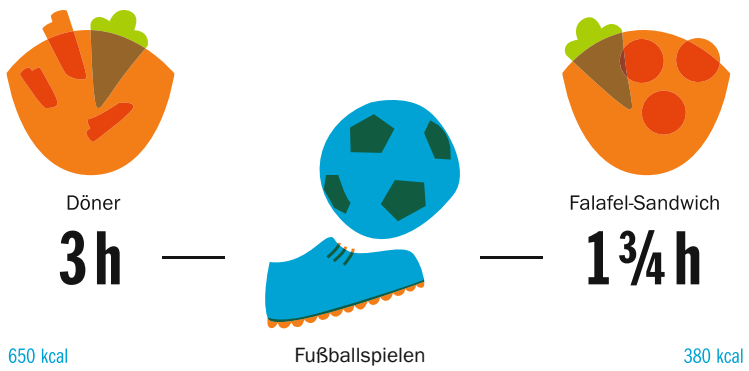


danken. Voriges Jahr machte sie sich auf die Suche nach der Geschichte des kurzen Lebens von Manfred Mendelsohn und startete darauf einen Spendenaufruf. Durch ihr Engagement und die Spenden von Kiezbewohnern gibt es nun neue Stolpersteine in der Donaustraße. MGR

► GRAFIK

# Burn after eating

Was ein neunjähriges Kind (30 Kilogramm) tun kann, um die Kalorien täglicher Nahrung wieder loszuwerden. Ein Erwachsener mit einem Gewicht von 60 kg benötigt die Hälfte der angegebenen Dauer (bei 90 kg folglich 1/3), um die Kalorien zu verbrennen.



► NEULICH IN ...

## Fleischer aus Leidenschaft

In der Fuldastraße bietet seit 1959 die Fleischerei Kluge Wurst- und Fleischspezialitäten an, seit 1989 werden die Waren aus Neulandfleisch hergestellt. „Das konventionelle Fleisch aus der Massentierhaltung wurde zunehmend wässrig und mit Antibiotika belastet“, erinnert sich Meister Michael Kluge. „Um weiterhin schmackhafte Produkte anbieten zu können, habe ich mich für Neuland entschieden.“

Das Neulandprinzip setzt auf klassische bäuerliche Produktion, die Betriebe sind deutlich kleiner als konventionelle Bauernhöfe. Ein Neulandbauer darf z.B. maximal 950 Schweine halten. Im Gegensatz dazu halten große ehemalige LPG inzwischen 10.000 Schweine und mehr. Bei Neulandbetrieben haben die Tiere mehr Fläche, ganzjährig Auslauf ins Freie und dürfen nicht präventiv mit Antibiotika behan-

delt werden. Das Futter stammt vom eigenen Betrieb oder kann in begrenztem Umfang regional hinzugekauft werden.

Im vergangenen Jahrzehnt setzte durch die Frischfleischangebote der Discounter ein großes Fleischereisterben ein. „Die Lebensmittelketten wollten durch billiges Fleisch Kundschaft in ihre Läden locken. Da konnten die klassischen Fleischer nicht mithalten.“ Die Fleischerei Kluge überlebte, da sie sich mit dem Neulandprinzip klar vom üblichen Angebot absetzte. Produkte wie der Prager Schinken entwickelten sich zu Verkaufsschlägern. „Die Lebensmittelkandale der vergangenen Jahre haben die Kunden sensibler für das Thema gemacht und sie aus den Discountern zurück zu uns gebracht“, stellt Michael Kluge fest. SH

**KONTAKT:**

Neuland Fleischerei Kluge  
Fuldastraße 56, 12043 Berlin  
www.neuland-kluge.de, www.neuland-fleisch.de  
Di-Fr 8.00-18.30 Uhr, Sa 8.00-15 Uhr



Quelle: Kalorienverbrauch: www.gesundheitserfahrungen.com; abnehmen/ Kalorienverbrauch gehen.html

## KIEZKALENDER

## Nov. – Februar

- Fr **29.11.** **Neukölln Crossover Vielfalt leben!**  
Konzert mit Bühnenshow  
19.00–21.00 Uhr (Eintritt frei)  
Werkstatt der Kulturen  
Wissmannstraße 32, 12049 Berlin
- Fr **6.12.** **Adventsbasteln und -backen**  
Kinder 4.–6. Klasse  
14.30–16.00 Uhr  
Rixdorfer Schule
- Do **12.12.** **Vorlesewettbewerb**  
8.00–9.30 Uhr  
Rixdorfer Schule
- Do **12.12.** **öffentliche Quartiersratssitzung**  
19.00 Uhr im Café Poesie  
mit Filmvorführung
- Di **17.12.** **Weihnachtsfeier Schulstation**  
14.00 Uhr  
Theodor Storm Grundschule
- Mi **18.12.** **Treppensingen**  
8.00–10.00 Uhr  
Rixdorfer Schule
- Do **19.12.** **Weihnachtssingen**  
9.00–13.00 Uhr  
Theodor Storm Grundschule
- Di **7.1.** **Offene Redaktionssitzung DW**  
17.00 Uhr im QM-Büro
- Do **23.1.** **öffentliche Quartiersratssitzung**  
19.00 Uhr im QM-Büro

## ADRESSEN

**Blickwinkel e.V.**  
Sonnentallee 64, 12045 Berlin  
Tel.: (030) 86 43 69 12  
Mail: info@blickwinkel-berlin.de

**Elele-Nachbarschaftszentrum**  
Hobrechtstraße 55, 12047 Berlin  
Tel: (030) 6 23 60 92  
Mail: elele.berlin@freenet.de

**Ernst-Abbe-Gymnasium**  
Sonnentallee 79, 12045 Berlin  
Tel.: (030) 9 02 39 24 23  
Mail: schule@ernst-abbe.de  
www.ernst-abbe.de

**Jugendstadteilladen Hobrecht 83**  
Hobrechtstraße 83, 12043 Berlin  
Tel.: (030) 53 67 53 71  
Mail: n.karatoprak@sozkult.de

**Käpt'n Blaubär Spielplatz**  
Reuterstraße 9–10  
12053 Berlin

**LebensWelt gGmbH**  
Ganghoferstr. 11, 12043 Berlin  
Tel.: (030) 61 62 79 21  
www.lebenswelt-berlin.de

**Mädchenstadteilladen ReachIna**  
Nansenstr. 35, 12047 Berlin  
Tel.: (030) 62 98 98 75  
Mail: reachina.outreach@web.de  
www.outreach-reachina.de

**Neue Wege e.V.**  
Hobrechtstr. 65, 12043 Berlin  
Tel.: (030) 21 75 62 25  
www.neue-wege-e-v.de

**Rixdorfer Schule**  
Donaustr. 120, 12043 Berlin  
Tel: (030) 6 13 92 60  
Mail: berlin.08g01@t-online.de

## BETEILIGUNG

## Alltagshilfe

Für ein neues Projekt im Reuterkiez sucht die *LebensWelt gGmbH* noch ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Ziel von *Erste Schritte...* soll dabei sein, Eltern mit Kleinkindern bis zu drei Jahren zu entlasten, wie beispielsweise durch stundenweise Betreuung, Abholen vom Kindergarten oder bei Arztbesuchen. Auch wer als Elternteil diese Hilfe in Anspruch nehmen möchte, kann sich bei *LebensWelt gGmbH* melden. MGR

## KONTAKT:

LebensWelt gGmbH  
Lenastraße 26, 12047 Berlin  
Tel: (0178) 92 75 558  
Mail: ersteschritte@lebenswelt-berlin.de

## dienstags

Tanzkurse im Poesie  
ab 18.30 Uhr

## mittwochs

Elternfrühstück  
8.00–9.15 Uhr  
Theodor-Storm-Grundschule

## donnerstags

Elternfrühstück  
8.00–11.00 Uhr  
Rixdorfer Schule Elterncafé

## VERANSTALTUNG

## Treppensingen

Wie jedes Jahr stimmen auch dieses Jahr wieder Schülerinnen und Schüler der Rixdorfer Schule am 18.12. zum traditionellen Treppensingen an. Dann schallen Weihnachtslieder durch das Schulhaus und stimmen ein in die besinnliche Ferienzeit zum Jahresende. Eingeladen zum Weihnachtssingen sind auch Eltern und Anwohner im Kiez. MGR

## IMPRESSUM

Erscheinungsdatum: 25.11.2013  
Herausgeber:  
Quartiersmanagement Donaustraße-Nord  
Donaustraße 7, 12043 Berlin  
Tel.: (030) 34 62 00-69/-70  
Fax: (030) 34 62 00-73  
Email: info@qm-donaustrasse.de  
www.donaustrasse-nord.de  
Redaktion: Maximilian Grosser, Steffen Hensche  
VisdP: Thomas Helfen  
Email: redaktiondonauwelle@gmail.com  
Gestaltung: Alice Bodnar, www.alicebodnar.de  
Titelfoto: Alice Bodnar  
Fotos: Maximilian Grosser, Alice Bodnar  
Infografik: Veronika Teichmann  
Druck: Werbe- und Sofortdruck GmbH  
Auflage: 5.000 Exemplare

Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Gefördert durch die Europäische Union, die Bundesrepublik Deutschland und das Land Berlin im Rahmen des Programms *Soziale Stadt*.

## Shehrazad – Mutter-Kind-Treff

Bezirksamt Neukölln von Berlin  
Roseggerstr. 9, 12043 Berlin  
Tel.: (030) 56 82 62 51

## Sifahane – Beratung für Gesundheit und Migration

AWO Berlin Kreisverband Südost e.V.  
Hertzbergstraße 30, 12055 Berlin  
Tel.: (030) 67 12 89 -14/-15  
Mail: sifahane@awo-suedost.de  
www.awo-suedost.de

## Sivas Imranli Kultur und Bildungszentrum e.V.

Hüseyin Bozkurt  
Tel.: (0172) 39 43 100  
Donaustr. 102, 12043 Berlin  
www.im-der.de

## Stadtteilmütter in Neukölln

Diakoniewerk Simeon gGmbH  
Karl-Marx-Str. 83, 12040 Berlin  
Tel.: (030) 9 02 39 41 85  
www.stadtteilmuetter.de

## Szenenwechsel Interkulturelles Zentrum für Mädchen und junge Frauen

Donaustr. 88a, 12043 Berlin  
Tel.: (030) 68 08 68 41  
team@szenenwechsel-berlin.de  
www.szenenwechsel-berlin.de

## Theodor-Storm-Grundschule

Hobrechtstr. 76, 12043 Berlin  
Tel.: (030) 60 69 01 80  
Mail: Berlin.08g02@versanet.de

## TIO Treff- und Informationsort für türkische Frauen e.V.

Reuterstr. 78, 12053 Berlin  
www.tio-berlin.de  
Tel.: (030) 624 10 11

## Türkisch-Deutsches Zentrum e.V.

Karl-Marx-Str. 66, 12047 Berlin  
Tel.: (030) 6 98 07 07 -0  
Mail: info@tdz-berlin.de  
www.tdz-berlin.de

## Young Arts NK

Kreativwerkstätten  
Jugendkunstschule Neukölln  
Donaustr. 42, 12043 Berlin  
Tel.: (030) 68 97 54 22

Gefördert durch:



Unter Beteiligung von: