



**Zeitung für Gesundheitsförderung**  
Herausgegeben vom Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Abteilung Jugend, Gesundheit und Umwelt, Gesundheit 21, in Kooperation mit dem Nachbarschaftsheim Mittelhof e.V., dem Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. und dem Stadtteilzentrum Steglitz e.V.

Ausgabe Nr. 1 | Winter 02/03  
Erscheint 4x im Jahr kostenlos  
Impressum auf Seite 8

# Gesundheit!

## im Südwesten

### Neue Gesundheitszeitung für Steglitz, Zehlendorf und Schöneberg

Ab sofort erhalten Sie jedes Quartal kostenlos Ihre Gesundheitszeitung in den Rathäusern, den Bezirksämtern (Gesundheitsamt, Erziehungs- und Familienberatungsstellen, Sozialmedizinischer Dienst, Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, Bürgerberatung, Bibliotheken, Musikschule, Kultureinrichtungen des Bezirkes, Schulen, Senioreneinrichtungen), bei Ärzten und in Apotheken, in Nachbarschaftseinrichtungen, in den Selbsthilfekontaktstellen und in ausgesuchten Geschäften in den bezirklichen Subzentren.

#### Aus dem Inhalt:

- ▶ Angebote der Selbsthilfekontaktstellen S. 3
- ▶ Tipp Raucherentwöhnung S. 6
- ▶ Kinder ohne Drogen S. 4
- ▶ Politikerbefragung S. 5
- ▶ Gesundheitskonferenz 2002 S. 7
- ▶ Rauchfreie Krankenhäuser S. 6
- ▶ Plakatwettbewerb S. 7
- ▶ Kurse und Termine S. 7
- ▶ Impressum S. 8

### Zigarettenautomaten in der Nähe von Schulen sollen abgebaut werden

Die bezirkliche Dienststelle „Gesundheit 21“ hat im Rahmen der Gesundheitskampagne „Leben ohne Qualm“ die Umgebung von 68 Schulen des Bezirkes Steglitz-Zehlendorf untersucht. Dabei wurden insgesamt sechs Zigarettenautomaten in der Nähe von Schulen gefunden.



Bezirksstadträtin Anke Otto und Johannes Spatz, Leiter der Abt. Gesundheit 21 bei der Abmontage eines Automaten in der Heesestraße.

Als diese Studie öffentlich bekannt gegeben wurde, legte Bezirksstadträtin Anke Otto selbst Hand an und schraubte symbolisch einen Zigarettenautomaten ab. Diese Aktion blieb nicht ohne Folgen. Der Gastwirt der Gaststätte „Stammbaum“ in der Heesestraße hatte veranlasst, den Zigarettenautomaten zu demontieren. Dieser Automat stellte eine permanente Einladung an die Schüler und Schülerinnen des Gymnasiums dar, sich mit Zigaretten zu versorgen.

Der Zigarettenautomat in der Lepsiusstraße gegenüber der Kopernikus-Gesamtschule verstieß gegen die Selbstverpflichtung der Automatenaufsteller. Diese Regelung sieht vor, im Sichtfeld von 50 m vom Haupteingang einer Schule und innerhalb der diese Einrichtung umlaufenden Straßenabschnitte keine Automaten aufzustellen. Daher wurde er sofort abgebaut, als Gesundheit 21 darauf hingewiesen hatte. Es ist bekannt, dass Schulen der Ort sind, an dem Jugendliche am meisten rauchen. Daher ist es ein wichtiges Gebot des Jugendschutzes, gerade dort den Jugendlichen den Zugang zu Zigaretten zu erschweren. Als Übergangsregelung ist die Schaffung einer Bannmeile für Zigarettenautomaten im Umkreis von 250 Metern um Schulen dringend erforderlichein. Damit wird eine Forderung der Gesundheitsminister der Bundesländer von 1996 aufgegriffen, die bisher nicht realisiert wurde.

Es ist zu hoffen, dass angesichts der beachtlichen Zunahme der Zahl rauchender Kinder und Jugendlicher von dieser Aktion eine Signalwirkung ausgehen wird, damit die übrigen Zigarettenautomaten um Schulen auch bald verschwinden werden.

Fortsetzung Seite 2

### Editorial

„Gesundheit!“ wünscht man üblicherweise zum Geburtstag und wenn jemand niest. Das soll heilen helfen, schützen und vorbeugen. Für die meisten Menschen ist dies ein Zustand, der nur zeitweise gestört ist und Ihnen überwiegend erhalten bleibt. Dann gibt es aber auch viele Menschen, deren Gesundheit durch akute und/oder chronische Erkrankungen beeinträchtigt ist.

Wir möchten mit dieser neuen Zeitung für Sie alle etwas bieten. Die Themen rund um Vorbeugung, Gesundheit und Krankheit sind sehr vielfältig. Aus diesem Grund haben sich mehrere Institutionen zusammengeschlossen, um für Sie die neuesten Erkenntnisse zu sammeln und Ihnen vorzustellen. Gleichzeitig informieren wir Sie über neue Aktivitäten in Sachen Gesundheit und Orte, an denen Sie weitere Unterstützung und Beratung erfahren können. Wir befragen Wissenschaftler nach den neuesten Forschungsergebnissen und haken in der Politik nach, ob Versprechen auf kommunaler Ebene nicht nur gegeben sondern auch gehalten werden.

Unsere neue Zeitung, die viermal im Jahr erscheinen wird, lebt hauptsächlich auch durch Ihre Wünsche und Interessen und Ihrer Beteiligung. Darum hoffen wir darauf, dass Sie uns Ihre Meinung, Ihre Anregungen und Themenwünsche schreiben, faxen, mailen oder am Telefon erzählen.

Und wir wünschen uns, dass Sie unsere Zeitung als Diskussionsforum nutzen und damit dem Thema „Gesundheit! im Südwesten“ einen festen Platz im Spektrum der Meinungsbildung für Bürgerinnen und Bürger, Fachleute und Kommunalpolitikerinnen und -politiker erhält.

Die Redaktion

### Ein Treffpunkt für Familien im Schöneberger Norden

„Leere Kassen bedeuten nicht gleichzeitig leere Köpfe“

Unter diesem Motto haben sich ein freigemeinnütziger Träger, das Nachbarschaftszentrum „Kiezoase“ im Pestalozzi-Fröbel-Haus und der Jugendgesundheitsdienst im Gesundheitsamt Tempelhof-Schöneberg im Rahmen einer Kooperation zusammengetan und im Schöneberger Norden - in der Kurmärkischenstraße 1-3 - einen Familientreffpunkt eröffnet.

Aus personellen Gründen sollte im Jahr 1998 im Schöneberger Norden eine Außenstelle des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes geschlossen werden. Dies hätte eine schlechte-

re gesundheitliche Versorgung der dort wohnenden Familien zur Folge gehabt.

Dies war insbesondere im Bereich Schöneberg Nord nicht zu vertreten. Arbeitslosigkeit, soziale Verelendung, Drogengebrauch, Prostitution und ein latentes Gewaltpotential gehören dort zum Alltag. Für Familien mit kleinen Kindern ist das Wohnen in diesem Bereich besonders problematisch. Auch wohnen im Schöneberger Norden überproportional viele Familien unterschiedlichster ethnischer und kultureller Herkunft.

Fortsetzung Seite 2

## Zigarettenautomat in der Nähe von Schulen sollen abgebaut werden

Das gerade im Juni geänderte Jugendschutzgesetz sieht ein Verkaufsverbot von Tabakwaren an Jugendlichen bis zum 16. Lebensjahr ab März 2003 vor. Damit Kinder und Jugendliche sich nicht aus Automaten Zigaretten besorgen können, sollen nach dem Gesetz bis zum Jahr 2007 die Automaten technisch umgerüstet werden. Die Automatenhersteller werden Chipkarten mit Alterskennzeichnung flächendeckend einführen, um Jugendliche als Kunden auszuschließen.

Dieser Versuch, den Zugang zu Zigarettenautomaten durch technische Vorrichtungen einzuschränken, wird als wirkungslos erweisen. Denn wenn davon auszugehen ist, dass an Jugendliche keine Zigaretten mehr verkauft werden, dann werden sich Jugendliche Chipkarten von Erwachsenen besorgen, um an Zigaretten heranzukommen. Deshalb gehören nicht nur die Zigarettenautomaten in der direkten Umgebung von Schulen, sondern langfristig alle Zigarettenautomaten abgebaut.

Johannes Spatz, Gesundheit 21

### Folgende Zigarettenautomaten befinden sich immer noch in direktem Umkreis von Schulen:

**Lippstädter Straße 9-11**  
(zwei Automaten, die an einem Kiosk montiert sind, sind vom Haupteingang des Oberstufenzentrums Bürowirtschaft innerhalb von 50 Metern einsehbar)

**Hindenburgdamm Ecke Bäkestr.**, an der Hauswand der Gaststätte „Schlossparkgrill“ (von einem Nebeneingang des Schulhofes des Otto-Lilienthal-Gymnasiums, Ringstr. 2-3, innerhalb von 50 bis 100 Metern einsehbar)

**Gritznerstr. 42**, an der Hauswand der Gaststätte „Gritzner-Stübchen“ (vom Haupteingang der Paulsen Oberschule, Gritznerstr. 57, innerhalb von 100 bis 200 Metern einsehbar)

**Königin-Luise-Str. 71**

vor dem Zeitungsladen (in der Umgebung befinden sich drei Schulen, sie befinden sich 200 bis 250 Meter entfernt; der Standort vor dem Zeitungsladen und einer Bäckerei ist Treffpunkt vieler Schüler/innen. Es handelt sich um folgende Schulen: Alfred Wegener Schule, Im Gehege 6-8, Erich-Kästner-Grundschule, Bachstelzenweg 2-8, Arndt Gymnasium, Königin-Luise-Str. 80-84)

Deutschland ist mit über 420.000 Zigarettenautomaten auf den Straßen weltweit Spitzenreiter. Die meisten westeuropäischen Länder haben diese Automaten von der Straße verbannt:

Land	Automaten auf der Straße
Belgien	0
Deutschland	420.000
Dänemark	0
England	0
Finnland	0
Frankreich	0
Griechenland	0
Irland	0
Italien	3.000
Luxemburg	0
Niederlande	800
Österreich	5.800
Portugal	0
Schweden	0
Spanien	0

Quelle: Europäischer Tabakwarengrosshandels-Verband e.V. Positionspapier, April 2000

<http://www.steglitz.de/aktuell/aktion-nichtrauchen>

## Ein Treffpunkt für Familien im Schöneberger Norden

Die Schließung konnte durch eine Kooperation mit einem freigemeinnützigen Träger verhindert werden. Das Nachbarschafts- und Familienzentrum Kiezoase und der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst schlossen sich zusammen um einen Treffpunkt für junge Familien im sozialen Brennpunkt aufzubauen. Ein bis 1998 ausschließlich vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst genutztes Gebäude wurde zum gemeinsam betriebenen „Familientreffpunkt“ für die Bevölkerung in der Region. Im Rahmen des Quartiersmanagement der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung entschied sich das Bezirksamt zu benutzerfreundlichen Umbaumaßnahmen in dem Gebäude. Die im Rahmen der Kooperation erfolgte Vernetzung verschiedener Angebote wie Gesundheitsdienst, Familienberatung und Familienbildung ist besonders geeignet Familien im Wohnumfeld zu erreichen. Von der Bevölkerung werden die Angebote im Familientreffpunkt so stark

nachgefragt, dass der Familientreffpunkt inzwischen an räumliche Grenzen stößt. Durch die Vernetzung der Angebote und die Schaffung von schnellen und niedrigschwelligem Zugangsmöglichkeiten wird der Familientreffpunkt von der Bevölkerung im Wohnumfeld angenommen. Dies hat zur Folge, dass auch immer neue Bedarfe und Defizite deutlich werden, auf die mit Angeboten reagiert werden muß. Derzeit werden, im Familientreffpunkt, gezielte Unterstützungsangebote und soziokulturelle Aktivitäten angeboten wie:

- ▶ Unterstützung durch Beratungsangebote
- ▶ Integration und Bildung durch Sprach- / Berufsorientierungskurse o.ä.
- ▶ Gesundheitliche Prävention durch jugendärztliche Untersuchungen, sozialpädagogische Beratung, Informations- und Bewegungsangebote für Kinder und Erwachsene
- ▶ Stärkung der kulturellen Identität durch Feste, Gestaltung des Hauses und Kulturinitiativen
- ▶ Entwicklungsförderung für Kinder von 0-12 Jahren

Dieses in die Zukunft weisende Modell – Kooperation eines öffentlichen und eines freien Trägers – bedeutet auch Bündelung von personellen, finanziellen, räumlichen und fachlichen Ressourcen im Interesse der in diesem Gebiet wohnenden Familien. Auch unter Berücksichtigung der immer knapper werdenden finanziellen Ressourcen wird dieses Modell zur Nachahmung empfohlen.

E. Berg

### Gut zu wissen:

- ▶ In der Bundesrepublik Deutschland gibt es 20 Millionen Raucher/innen
- ▶ Jährlich sterben über 100.000 Menschen an den Folgen des Rauchens.
- ▶ Die Behandlungskosten der Krankenfälle infolge des Rauchens betragen in Deutschland schätzungsweise 17 Milliarden Euro pro Jahr.
- ▶ Die Tabaksteuereinnahmen betragen in der Bundesrepublik Deutschland jährlich etwa 11 Milliarden Euro.
- ▶ Eine umfassende bundesweite Anti-Tabak-Kampagne würde 0,2 Prozent der jährlichen Tabaksteuereinnahmen kosten.



Clayallee 229 - 14195 Berlin  
Oskar-Helene-Heim, Haus 10

Voranmeldung erbeten unter  
Tel.: (030) 813 91 21  
Tel.: (030) 814 97 297  
Fax: (030) 813 92 21

[www.dialyse-zehlendorf.de](http://www.dialyse-zehlendorf.de)  
Praxis@dialyse-zehlendorf.de



## Dialysepraxis Zehlendorf in Steglitz-Zehlendorf


Dr. med. Lutz Pannier + Dr. med. Sylvia Petersen

Ärzte für Innere Medizin  
Nephrologie - Dialyse - Sozialmedizin

Wir sind eine seit 1994 bestehende Schwerpunktpraxis für Nieren- und Hochdruckerkrankungen mit Hämodialyse

- bequeme Dialysesliegen
- Frühstück oder Mittagessen nach Wahl
- verkehrsgünstige, ruhige Parkanlage auf dem Oskar-Helene-Heim-Gelände
- moderne Technik + freundliches Personal



Angebote und Beratung zum Ortstarif  
 **0180 123 123 0**

**Kreisverband**  
Tel. 713 870 90

**Ambulante Familienpflege**  
Hannemarie Siebert  
Tel. 713 87 080

**Kurberatungsstelle für Mutter-Kind-Kuren**  
Sabine Lau / Regine Lipka  
Goltzstraße 19  
10781 Berlin (Schöneberg)  
Tel. 70 00 90 22/24

# Gesundheit um die Ecke

Beim Thema Gesundheit fallen den meisten Menschen zuerst ‚Ernährung‘ und ‚Bewegung‘ ein. Der zweite Gedanke bezieht sich auf den Verlust, der mit Krankheit und/oder Behinderung sowie deren Behandlung und Linderung einhergeht. Es geht um Ärzte, Krankenhaus und Therapie für Körper und Seele sowie die Kosten, die aufgebracht werden müssen. Immer mehr Menschen fallen dann aber auch schon die Nachbarschaftseinrichtungen und Selbsthilfekontaktstellen ein. Es können gern noch mehr werden!

In den Nachbarschaftseinrichtungen und Selbsthilfekontaktstellen sind unter einem Trägerdach, meist eines Vereins, eine Vielzahl von Angeboten der Vorsorge, der Beratung durch Fachpersonal und der Unterstützung durch angeleitete und in Selbsthilfe durchgeführte Gruppen gebündelt. Das berlinweite Netz ermöglicht auch Ihnen in kurzer Zeit und mit kurzem Weg einen Ort in der Nachbarschaft zu erreichen. Nach dem Motto ‚Offen für Alle‘ ist für Menschen jeden Alters, jeden kulturellen Hintergrunds und jeden Anliegens ein Gespräch möglich. Die Angebote sind kostengünstig kalkuliert und können für Menschen mit geringem Einkommen auch ermäßigt genutzt werden. Von der kompetenten Beratung und Vorsorge bis hin zur intensiven Betreuung und Weitervermittlung gibt es vielfältige Möglichkeiten für jeden Bedarf.

Eine telefonische Kontaktaufnahme können Sie sich in etwa so vorstellen: „Nachbarschaftsheim Schöneberg, Selbsthilfekontaktstelle, Krüger - was kann ich für sie tun? *Guten Tag, mein Name ist Schmidt. Mein Arzt hat mir ihre Adresse gegeben und gesagt, sie könnten mir weiterhelfen. Ich leide schon seit längerem unter starken Rückenschmerzen.* Wir haben verschiedene Angebote. Zum einen den Kurs „Wirbelsäulengymnastik“, der einmal die Woche stattfindet. Es trifft sich bei uns im Hause auch eine Selbsthilfegruppe zu der Thematik chronische Schmerzen, die eventuell für sie von Interesse ist. *Ja, wissen Sie, ich fühle mich oft mit meinem Problem allein gelassen. Leute die nicht diese*

*Schmerzen haben, verstehen dies nicht; ich hör dann nur, ich solle mich nicht so anstellen und aufhören zu Jammern.* Das hören wir oft von Menschen die uns anrufen. In einer Selbsthilfegruppe treffen sie auf Menschen, die diese oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Sie finden Unterstützung und einen Rahmen, in dem sie offen über ihre Gefühle und Schwierigkeiten sprechen können. Wissen sie wie eine solche Gruppe arbeitet? *Ja, ich habe während eines Klinikaufenthaltes eine Zeitlang an einer Gruppe teilgenommen und das hat mir sehr gut getan.* Einen kleinen Moment, ich

## “Offen für Alle”

Das Motto der Nachbarschaftseinrichtungen und Selbsthilfekontaktstellen

schau in unserer Datenbank nach dem genauen Termin ... die Gruppe trifft sich .... in der Holsteinischen Straße 30/Ecke Fregestraße. Das ist in Friedenau. In der Nähe der S1, Feuerbachstraße, oder der U9, Walter-Schreiber-Platz. *Kann man da so einfach hingehen, oder muss ich mich anmelden?* Es gibt eine Kontaktperson, die sie vorher anrufen sollten. Sie kann Ihnen auch genau erklären, wie die Gruppe arbeitet. Es existieren aber auch noch weitere Gruppen, die sich in anderen Stadtteilen treffen. *Ich gehe erst mal zu dieser Gruppe, da ich in der Nähe wohne. Vielen Dank für ihre Auskunft.* Nichts zu danken, falls Sie weitere Fragen haben rufen Sie einfach wieder an. Auf Wiedersehen und noch einen schönen Tag.“

Wie bei diesem Mann kann auch im Bereich der Vorsorge, den familien-spezifischen Themen und den Fragen der Kindererziehung und Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen eine Anfrage erfolgen. Es kommt auch vor, dass ein Anrufer oder eine

Anruferin sich gerade in einer schwierigen Lebenslage oder Krise befindet. Vielleicht äußert sich dies z.B. in einer akuten Angstattacke. Wir hören den Hilfesuchenden aufmerksam und mit Anteilnahme zu. Wenn sie wieder etwas Mut geschöpft haben, verweisen wir auf eine Gruppe oder Beratungsstelle z.B. das Angstzentrum oder Krisentelefon. Wir nehmen uns Zeit für die Anrufenden und die Anfragen ernst.

Eine wichtige Aufgabe fällt auch den Nachbarschaftscafés zu, in denen eine zwanglose Kontaktaufnahme auch für Zugezogene und Menschen in veränderten Lebenssituationen z.B. nach dem Verlust einer Partnerschaft möglich ist. Zusätzlich bieten wir eine Vielzahl von Gruppen zur gemeinsamen Freizeitgestaltung und/oder ehrenamtliches Engagement. Es gibt unterschiedlichste Variationen, Gefühle der Einsamkeit und Nutzlosigkeit in der nächsten Wohnumgebung zu verhindern oder zu überwinden. Wenn Sie jetzt auf die Nachbarschaftseinrichtungen und Selbsthilfekontaktstellen aufmerksam geworden sind, so können Sie uns einfach anrufen oder zu den Sprechzeiten zu einem persönlichen Gespräch – auf Wunsch auch anonym – zu uns kommen. Näheres entnehmen Sie bitte dem nebenstehenden Kasten. Wir haben auch für Ihr Anliegen ein offenes Ohr!

Ralph Krüger  
Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg  
Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.

Beatrice Bayer  
Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf  
Nachbarschaftsheim Mittelhof e.V.

Rosalie Solas  
Selbsthilfekontaktstelle Steglitz  
Stadtteilzentrum Steglitz e.V.

## Grußwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger, ob jung oder alt, Gesundheit ist ein Thema, das uns alle betrifft. Besonders bewegt uns die Frage, wie wir unsere Gesundheit erhalten können und was wir gemeinsam dazu beitragen können, dass es uns und unseren Mitmenschen im Südwesten von Berlin gut geht. Für mich erwarte ich Impulse für die Lösung gesundheitspolitischer Aufgaben des Bezirks.

Den Leserinnen und dem Lesern wünsche ich eine interessante Lektüre, viele Anregungen und Vergnügen. Vielleicht bekommen auch Sie Lust, sich in die gesundheitlichen Belange unseres Bezirkes einzumischen und melden sich bei uns.

Mein Dank gilt dem Redaktionsteam für sein Engagement, dieses neue Projekt auf die Beine zu stellen.

Anke Otto, Bezirksstadträtin für Jugend, Gesundheit und Umwelt



Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf



Selbsthilfekontaktstelle Steglitz



Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg

### Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg

des Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.  
Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, Tel. 8599 5130, Fax: 85 99 51 11  
www.nachbarschaftsheim-schoeneberg.de

### Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf

des Nachbarschaftsheim Mittelhof e.V.  
Königstraße 42-43, 14163 Berlin, Tel. 8019 7514, Fax 8019 7546  
www.nachbarschaftsheim-mittelhof.de, mail: shk.zehlendorf@t-online.de

### Selbsthilfekontaktstelle Steglitz

des Stadtteilzentrum Steglitz e.V.  
Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, Tel. 844 10 474  
Celsiusstr. 60, 12207 Berlin, Tel. 712 50 80, Fax 712 68 56  
www.stadtteilzentrum-steglitz.de, mail: shk.steglitz@t-online.de

### Adressen

**Apotheker**  
Carolus Schneider  
Bismarckstr. 73  
12157 Berlin  
Tel. 855 99 71

**Online Shop**

umfassendes Sortiment an Produkten aus den Bereichen **Medizin, Fitness, Körperpflege und Wellness**

**InfoService**

Neuigkeiten aus der Welt der Medizin und Gesundheit:  
Gesundheitstipps +++ Neue Therapien +++ Naturheilmittel +++  
Nahrungsergänzung +++ Impfempfehlungen +++ Vorsorge +++  
Ruchtipps und vieles mehr +++

**www.bismarckapo.de**



## Ist Zigarettenwerbung eine Gefahr für Kinder?

Rauchen nimmt in der Bevölkerung dramatisch zu. So wurde allein unter Jugendlichen in Berlin in den östlichen Teilen der Stadt während der neunziger Jahre ein Anstieg um mehr als 50 Prozent verzeichnet. Dabei rauchen Mädchen mittlerweile öfter als Jungen. Die Frage ist: — Warum greifen immer mehr Jugendliche zur Zigarette? —

Experten sehen die Ursache insbesondere in der gezielten Ansprache von Kindern und Jugendlichen durch die Tabakindustrie. Sie bediene sich dabei allzu häufig jugendlicher Modelle und Symbole sowie jugendspezifischer Situationen, an denen sich die Kinder und Jugendlichen orientieren und mit denen sie sich identifizieren können.

Im Gegensatz dazu bestreitet die Zigarettenindustrie eine derartige Wirkung ihrer Werbung. Sie habe sich zudem einem Selbstverpflichtungsabkommen unterworfen, das jugendbezogene Werbung eindeutig verbietet. Das beinhaltet u.a., dass in der Tabakwerbung nicht mit Modellen geworben werden darf, die jünger als 30 Jahre alt sind oder von Jugendlichen zwischen 14 und 21 Jahren dafür gehalten werden. Außerdem verbietet das Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetz der Zigarettenindustrie, durch Werbung Jugendliche gezielt anzusprechen.

Mit dem Ziel, die Wirkung der Zigarettenwerbung auf das Verhalten von Kindern und Jugendlichen zu untersuchen, hat Gesundheit 21, eine Dienststelle des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf, innerhalb der Gesundheitskampagne "Leben ohne Qualm" Befragungen unter 14-21jährigen durchgeführt. Gezeigt wurden u.a. verschiedene Plakate der Zigarettenmarken Camel, West, Cabinet, Gauloises und Javaanse, auf denen die Jugendlichen eine Einschätzung des Alters der Modelle vornehmen sollten.

Die Ergebnisse sind alarmierend, denn 89 Prozent der Jugendlichen hielten im Durchschnitt die Modelle auf Tabakwerbeplakaten für jünger als 30 Jahre und 55 Prozent meinten sogar, sie seien jünger als 25 Jahre!

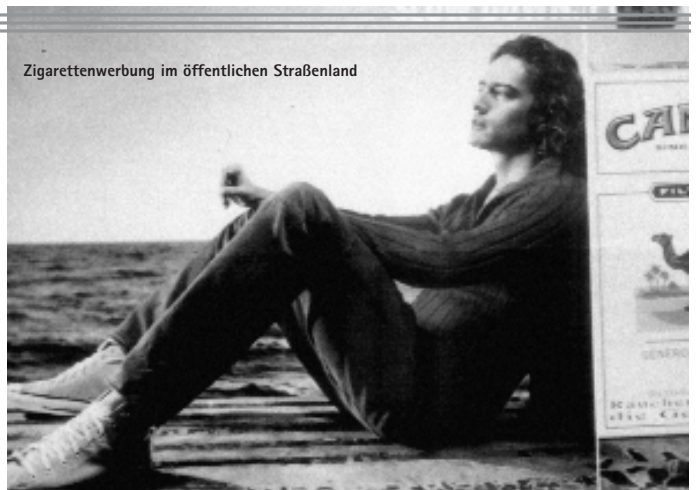
Die Ergebnisse sind in der Studie "Zigarettenwerbung für Jugendliche" zusammengefasst worden, die mit

über 35 Einzelfällen aufdeckt, dass die Zigarettenindustrie eindeutig gegen das eigene Selbstverpflichtungsabkommen verstößt.

Gesundheit 21 hat sich deshalb an den Bundesverband der Verbraucherzentralen gewandt und um Unterstützung gebeten, der daraufhin verschiedene Verfahren gegen die Zigarettenindustrie eingeleitet hat. Ein erster Erfolg: Zwei Zigarettenkonzerne (Reemtsma, British American Tobacco) haben jeweils schon in einem Fall eine Unterlassungserklärung abgegeben. Weitere Verfahren laufen noch.

Frau Anke Otto erklärt, die Studie zeige, dass jugendgefährdende Tabakwerbung auf den Straßen von Berlin zum Alltag gehöre. Systematisch und seit Jahren seien Regeln des Jugendschutzes verletzt worden. Sie fordert in diesem Zusammenhang eine grundsätzliche Klärung und hofft, dass der Gesetzgeber die Ergebnisse der Studie aufgreifen und sich endlich auch Deutschland zu einem konsequenten Tabakwerbeverbot durchringen wird. Der EU-Ministerratsbeschluss vom 2.12. verbietet ab 2005 Zigarettenwerbung in Printmedien und im Internet. Das lässt hoffen.

Johannes Spatz / Dr. Tanja Hantke  
Gesundheit 21



Zigarettenwerbung im öffentlichen Straßenland

## Kinder ohne Drogen?

Das Projekt Klasse 2000 kann Kindern helfen, Drogen abzulehnen.

Tabak ist die Einstiegsdroge schlechthin. Kinder greifen in der Regel zunächst zu Zigaretten, dann erst folgen Alkohol, Cannabis (Haschisch) und andere Drogen. Fast ein Drittel der Kinder macht die ersten Erfahrungen mit dem Rauchen während der Grundschulzeit. Vorbeugende Maßnahmen müssen deshalb möglichst früh ansetzen.

Das bundesweit verbreitete Projekt „Klasse 2000“ ist aus diesem Grunde ein Programm, das bereits ab der ersten Klasse in der Grundschule beginnt und die Schüler/innen über vier Jahre begleitet. Inhalt dieses Programms ist es, Kindern frühzeitig ein positives Körperbewusstsein zu geben, das Selbstwertgefühl zu stärken und sie gleichzeitig zum kriti-

schen Umgang mit Genussmitteln und Alltagsdrogen zu befähigen. Zur Finanzierung von Fortbildung und fachlicher Begleitung der Grundschullehrer sowie Beschaffung von Lehrmaterialien entstehen Kosten von 280 Euro pro Klasse und Schuljahr. In Steglitz-Zehlendorf konnten die Anstrengungen des Bezirksamtes (Koordinierungsstelle Suchtprävention und Gesundheit 21) die Finanzierung des Projektes über jeweils ein Jahr in 6 Grundschulklassen sichern. Zu diesem Zweck wurden u.a. Spendenbüchsen in den Apotheken der Schloßstrasse aufgestellt und in der Öffentlichkeit um Paten geworben.



Spendenbüchse in einer Apotheke in Steglitz-Zehlendorf

Dietmar Koppitz  
Gesundheit 21

(Weitere Auskünfte erhältlich unter:  
Tel.: 6321 - 1935)

Foto: Während einer Feierstunde in Berlin im Sommer 2002 wurden auch die Aktivitäten von Gesundheit 21 gewürdigt. Auf dem Bild sind links der Projektverantwortliche von Gesundheit 21, Herr Dietmar Koppitz, in der Mitte die Bundesdrogenbeauftragte, Frau Marion Caspers-Merk, und rechts der Projektbegründer, Herr Dr. Pál Bölcskei aus Nürnberg zu sehen.



betreutes wohnen  
**aktion weitblick**  
gGmbH

Wir bieten sozialpädagogische Wohnbetreuung für Erwachsene mit geistigen Behinderungen / Lernbehinderungen und/oder psychischen Beeinträchtigungen.

Markelstraße 24a  
12163 Berlin-Steglitz  
Telefon 792 00 01  
Fax 792 12 53

Unser Freizeitclub bietet an:..

- Offene Treffs
- Sportaktivitäten
- Gruppenangebote (Foto, Kochen, Backen, Tanz...)
- Arbeitslosengruppe
- Beratung
- andere Aktivitäten und Gruppen...



**WEG DER MITTE  
GESUNDHEITZENTRUM**



- Yoga
- Massagen
- Körpertherapien
- Naturheilpraxis
- Ganzheitliche Gesundheitsprogramme (Rheuma, Azidose)
- Familienpflege

Wir schicken Ihnen gern das Gesamtprogramm über unsere Ausbildungen, Seminare und Kurse.

Ahornstr. 18 • 14163 Zehlendorf  
Tel. 030 / 813 10 40  
www.wegdermitte.de

## Befragung von Bezirkspolitiker/innen zum Nichtrauchererschutz?

Hohe Zustimmung der Bezirkspolitiker zum Schutz der jungen Generation. Die Bezirksverordneten der Berliner Bezirke Steglitz-Zehlendorf und Tempelhof-Schöneberg sind zu ihrer persönlichen Zustimmung zu diversen Nichtraucherschutz-Maßnahmen und zu ihrer Einschätzung der Durchsetzbarkeit dieser Maßnahmen befragt worden.

Diese Befragung ist Teil eines gesundheitswissenschaftlichen Forschungsprojektes des Aufbaustudienganges „Psychosoziale Prävention und Gesundheitsförderung“ des Institutes für Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung der FU Berlin, das von Gesundheit 21 des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf begleitet wird.

Die Ergebnisse der ersten Befragung von 100 Kommunalpolitiker/innen liegen nun vor. Es zeigt sich eine überraschend hohe Zustimmung zum Nichtraucherschutz in den Bezirksverordnetenversammlungen dieser beiden Berliner Bezirke.

Dabei kristallisieren sich folgende bemerkenswerte Tendenzen heraus: Dem Schutz und der Verantwortung gegenüber der jungen Generation wird ein sehr hoher Stellenwert zugemessen. Zum Beispiel stimmen 85 % der Befragten einem generellen Rauchverbot in Schulen und auf Schulhöfen zu und immerhin 60 % halten dies für eher leicht durchsetzbar.

Beschränkungen für Erwachsene, wie z.B. die Einführung eines Rauchverbotes für Patienten und Patientinnen in Krankenhäusern, erhalten dagegen mit 61 % etwas weniger Zustimmung und werden nur mit 31 % als leicht durchsetzbar angesehen.

Entgegen der Regierungspolitik auf Bundesebene sind 65 % der befragten Kommunalpolitiker/innen für ein allgemeines Werbeverbot für Tabak, aber nur 17 % halten dies auch für eher leicht durchführbar.

Die niedrigste Zustimmung findet eine Maßnahme, die direkt in der Entscheidungskompetenz der Bezirke liegt, und zwar die Finanzierung einer bezirklichen Nichtraucherschutz-Kampagne. Aber auch an diesem Punkt stimmt noch fast die Hälfte der Befragten zu, obwohl die Bezirkshaus-

halte sich zur Zeit bekanntermaßen in einer sehr schwierigen Finanzlage befinden. Die Durchführbarkeit wird allerdings nur zu 19% für leicht gehalten.

Interessant ist, dass es zu allen Nichtraucherschutz-Maßnahmen eine erstaunlich hohe Zustimmung gibt, die Machbarkeit aber durchgängig schwerer eingeschätzt wird.

Nichtraucherschutz ist in der Bewertung der befragten Bezirksverordneten allerdings nicht unbedingt ein vorrangliches Thema für die Kommunalpolitik. In einem Ranking von sechs kommunalpolitischen Themen erreicht die Gesundheitsförderung den Platz 5 hinter Arbeitsmarktförderung (1.), Wirtschaftsförderung (2.), Wissenschaft / Bildung (3.) und Stadtplanung / Verkehr (4.). Auf den letzten Platz kam die Kulturförderung (6.).

Es zeigt sich auch, dass über die Auswirkungen des Rauchens offensichtlich noch zu wenig Informationen vorhanden sind. So wissen nur 31 % der Befragten, dass an den Folgen des Rauchens jährlich 100 000 Menschen sterben.

Regine Suchantke und  
Sabine Schweele, FU Berlin

### Gesundheitskampagne "Leben ohne Qualm"

beinhaltet folgende Projekte:

- Klasse 2000 (Prävention während der ersten vier Jahre in Grundschulen)  
▶ Seite 4
- Nichtraucherschutz in Restaurants und Cafés  
▶ Seite 6
- Politikerbefragung  
▶ diese Seite
- Rauchfreie Schule
- Rauchfreies Krankenhaus  
▶ Seite 6
- Rauchfrei 2002
- Bezirkseigene Grundstücke ohne Tabakwerbung
- Straßen ohne Zigarettenautomaten  
▶ Seite 1
- Laufen statt Rauchen
- Rauchfreies Rathaus
- Meinungsbilder
- Nichtraucherwerbung

**Praxis**  
**Physiotherapie**  
**Barbara Weitzdörfer**

Brandenburgische Straße 30  
12167 Berlin-Steglitz  
**Telefon: 7978 9200**

Ich biete: klassische Krankengymnastik sowie alternative Körpertherapien:

- Akupunkturmassage nach Penzel -
- Reflexzonentherapie -
- osteopathische Techniken -
- Azidosetherapie / Entsäuern -



*Wir wollen dem Baby Zeit geben, seine Bedürfnisse zu äußern, sich selbstständig zu bewegen, sich und andere Babys zu beobachten, sich ohne Kleidung wohl zu fühlen, Kontakt zu anderen Babys und Erwachsenen aufzubauen.*

Renate Kindermann-Wille \*  
Dipl. Sozialpädagogin

Katharina Tebarth \*  
Diakonin, Erzieherin

\*ausgebildet nach  
PEKIP



**Hindenburgdamm 47**  
**12203 Berlin**  
**Tel.: 834 78 65**

Spiel und Bewegung für Babys: PEKIP - Väter-PEKIP - Baby massagen - Krabbelgruppen  
Elternarbeit - Kurs: "Erste Hilfe am Kind" - Frauenreisen und vieles mehr, mehr Info unter  
<http://www.pekip-berlin.de> - e-Mail: [info-und-anmeldung@pekip-berlin.de](mailto:info-und-anmeldung@pekip-berlin.de)

Anzeige

### Wie finde ich den richtigen Pflegedienst?

Wer einen Pflegedienst benötigt, sieht sich einer großen Zahl von Anbietern gegenüber. Welcher Pflegedienst seine Hilfen allerdings in wirklich guter Qualität erbringt, ist vorab schwer zu beurteilen. Und doch gibt es Anhaltspunkte, die eine erste Einschätzung erlauben:

- ☑ Hat der Pflegedienst *nur* die Zulassung für die Leistungen der Pflegeversicherung oder *auch* für Häusliche Krankenpflege? - Im Fall, dass eine ärztliche Behandlung pflegerisch zu unterstützen ist, muss kein weiterer Pflegedienst hinzugezogen werden.
- ☑ Hat der Pflegedienst ein Leitbild? - Dem Leitbild ist zu entnehmen, mit welcher ethischen Orientierung die Pflegekräfte arbeiten wollen.
- ☑ Ist der Pflegedienst rund um die Uhr erreichbar? - Bei einem Anruf um beispielsweise 20.00 Uhr kann man durchaus unterschiedliche Erfahrungen machen.
- ☑ Gibt es einen Kostenvoranschlag? - Auf diese Weise wird vorab erkennbar, ob z.B. das Geld der Pflegekasse für die gewünschten Hilfen ausreicht bzw. wie hoch der Eigenanteil zu den Pflegekosten ist.

Viele andere wichtige Informationen sind jedoch nur über Erfahrung zu beschaffen: Sind die Pflegekräfte pünktlich? Wie treten sie auf? Wieviel Zeit haben sie für die Hilfen? Wie häufig wechselt das Personal? Wie flexibel reagiert der Pflegedienst auf Schwankungen beim Hilfebedarf? Wie ist der Service, z.B. die Hilfe beim Umgang mit Kassen und Ämtern.

Wer einen Pflegedienst erst einmal erproben will, erteilt einfach nur einen zeitlich befristeten Pflegeauftrag; z.B. wenn pflegende Angehörige mal Urlaub machen wollen.

**Testen Sie uns.**

*Wir hören Ihnen zu!*



**Sozialstation Zehlendorf**  
**Teltower Damm 47 - 14167 Berlin**  
**Tel. 84 59 27 37**

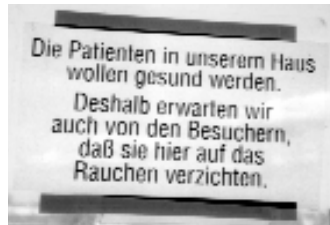
**Supervisionsgruppe** (Sozialpäd., Heilpäd.) in Wohngruppen für geistig/seelisch schwerst Beeinträchtigte), sucht zur Erweiterung neue Teilnehmer/-innen. Das Treffen findet i.d. R. 1 x mtl. do. 18.00 - 20.00 Uhr. in: Praxis für Supervision, Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Hanowsteig 32, 12309 Berlin-Lichtenrade, bei: Supervisor (DGSv), Dipl. Soz.päd., Ehe-, Fam.- und Lebensberater, **Alfred Meißner**, Tel./ AB / FAX: 030 / 745 93 93, e-Mail-Adresse: [alfredo.meissner@t-online.de](mailto:alfredo.meissner@t-online.de)

## Projekt **Rauchfreies Krankenhaus**

Seit ein paar Wochen besuchen Sie mal das eine und mal das andere Krankenhaus des Bezirks Steglitz-Zehlendorf. Es sieht aus, als würden Sie etwas kontrollieren. Die hygienischen Zustände? Nein. Das Einhalten der Arbeitszeit? Nein. Die Patientenfreundlichkeit des Personals? Auch nicht. Was denn dann?

Nun, es ist die Kommission „Rauchfreies Krankenhaus“, die aus mehreren Mitgliedern besteht und systematisch in allen Krankenhäusern des Bezirks vorstellig wird, um Impulse zu Veränderungen zu geben. Eingangshallen von Krankenhäusern, Flure und Aufenthaltsräume sollen rauchfrei werden. Auch sollen in Krankenhäusern keine Zigaretten mehr verkauft werden.

Gesundheitsstadträtin Otto ist die Initiatorin dieser Kommission. Sie hat die Vision, Krankenhäuser Schritt für Schritt in rauchfreie Einrichtungen umzugestalten. Schließlich haben Krankenhäuser eine Vorbildfunktion. Dort wird Gesundheit groß geschrieben. Nicht nur Heilung, sondern auch Vorbeugung von Krankheiten sind ihre Aufgaben.



Hinweis auf den Fenstern des Krankenhauses

besichtigt wurden. Dann haben alle Häuser noch einmal die Chance, ihre Rauchfreiheit herzustellen und Veränderungen vorzunehmen. Die Kommission hat dann die Aufgabe, Sterne zu vergeben, wie im Hotelgewerbe schon lange üblich. Wir dürfen gespannt sein, welche Häuser ausgezeichnet werden.

Dr. med. Lothar Erbenich  
Krankenhaus Waldfriede



Ziel der Kommission ist es, ein Gütesiegel mit bis zu fünf „rauchfreien Sternen“ in Form einer Urkunde an die Krankenhäuser zu vergeben. Bei den Begehungen spielen u.a. folgende Kriterien eine große Rolle: Rauchfreie Aufenthaltsräume für Personal und Patienten, Hinweistafeln auf das Rauchverbot in Eingangshallen oder Fluren, Angebote zur Raucherentwöhnung, fehlende einladene Aschenbecher in Wartezonen oder abgeschaffter Zigarettenverkauf.

Dabei ist das Projekt Rauchfreies Krankenhaus Teil der bezirklichen Gesundheitskampagne „Leben ohne Qualm“. Diese Kampagne wird mit zahlreichen Partnern über drei Jahre durchgeführt und von der Arbeitsgemeinschaft Suchtprävention begleitet.

Nun, es wird noch ein paar Monate dauern, bis alle im Bezirk gelegenen Krankenhäuser von der Kommission

## Gefragt sind Restaurants mit Nichtraucherbereichen

Eine rauchfreie Esskultur soll in Steglitz-Zehlendorf gefördert werden. Dazu bietet ein Restaurantführer mit 23 Anschriften von Restaurants und Cafés mit Nichtraucherbereichen Hilfe an. Das Faltblatt ist bei „Gesundheit 21“ des Bezirksamtes und beim „Stadtteilzentrum Steglitz“ kostenlos erhältlich.

Der Restaurantführer kommt dem Wunsch der Bevölkerung entgegen, die sich mit überwältigender Mehrheit für den Nichtrauchererschutz in Restaurants ausspricht. So hat „Gesundheit 21“ bei einer Umfrage von nahezu 300 Passanten auf der Schlossstrasse ein eindeutiges Votum für die Einrichtung von Nichtraucherbereichen in Restaurants und Cafés erhalten. 94 Prozent der Befragten waren für die Einführung von Nichtraucherbereichen. Nur jeder fünfte Raucher/in sprach sich dagegen aus. Diese Meinung der Bürger steht im Gegensatz zu den Angeboten der Gastronomie. Obwohl zwei Drittel der Bürger in Berlin (Mikrozensus 1999) Nichtraucher/innen sind, wird dies bisher in den Restaurants kaum berücksichtigt.

Es ist zu hoffen, dass sich in den nächsten Jahren weitere Restaurants und Cafés entschließen werden, Nichtraucherbereiche anzubieten. Nichtraucher/innen sollten grundsätzlich bei der Tischreservierung in Restaurants nach rauchfreien Plätzen fragen, da hierdurch der tatsächliche Bedarf auch für die Gastronomie besser erkennbar wäre.

Falls Gäste rauchfreie Zonen in Cafés oder Restaurants entdecken, die in dem Faltblatt „Rauchfreie Restaurants“ nicht aufgeführt sind, bitten wir um eine kurze Mitteilung unter einer der angegebenen Telefonnummern zur Vervollständigung der Broschüre.

Johannes Spatz, Gesundheit 21



Tischkarten weisen Nichtraucherbereiche aus

Die Faltblätter sind erhältlich bei:

**Gesundheit 21** des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf, Abteilung Jugend, Gesundheit und Umwelt, Bergstraße 90, 12169 Berlin; Auskunft bei Johannes Spatz, Tel.: 63214703

Stadtteilzentrum Steglitz e.V., Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin; Auskunft bei Thomas Mampel, Tel.: 84411040

Auch im Universitätsklinikum Benjamin Franklin in Steglitz wird auf das Nichtrauchen hingewiesen - mit dem Hinweis, dass nur in den dafür ausgewiesenen Räumen geraucht werden darf..

### Telefonische Beratung zur Raucherentwöhnung

Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg  
Hotline zur Raucherentwöhnung, Mo-Fr 15.00-19.00 Uhr,  
Tel.: 06221-42 42 00

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,  
Köln Hotline: Tel. 0221-89 20 31

### Individuelle Behandlungsmöglichkeit und Beratung zur Raucherentwöhnung

Wissenschaftliche Arbeitsgemeinschaft für Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion (WAREG), Berlin, Tel.: 030-705 94 96

Forum Rauchfrei Berlin  
Bezirksamt Pankow, Carola Goen, Tel.: 030-48 83 28 55

<http://www.steglitz.de/aktuell/aktion-nichtrauchen>





## Gesundheitskonferenz 2002 gibt neue Impulse für bessere Zusammenarbeit

Lebensqualität und Wohlbefinden sind für Menschen auch wichtig, wenn sie älter werden – in Steglitz-Zehlendorf sind dies vergleichsweise viele. Die Zeit nach dem Berufsleben kann eine sein, auf die man sich freut, in der Dinge möglich sind, für die vorher die Zeit und die Mühe gefehlt hatte. Für nicht wenige mag es attraktiv sein, eine neue Wohnung zu suchen, vielleicht sogar mit anderen zusammen.

Dabei sind sich die meisten bewusst, dass das Gleichgewicht eines Alltags in guter Verfassung auch schnell kippen kann – die körperlichen Schwachstellen sind einem vertraut und im Bekanntenkreis kennt jeder einige, die es „erwischt“ hat, die jetzt zum Leben auf fremde Hilfe angewiesen sind. Im besten Fall helfen Angehörige, Hausarzt, Krankenhäuser und weitere Dienste, zu häufig aber läuft es gar nicht so wie es soll: Zuständigkeitsgrenzen, Kostenregelungen, Bearbeitungszeiten oder auch einfach Unkenntnis über vorhandene Angebote machen das Leben schwerer statt leichter.

**Was liegt also näher, als alle, die mit Fragen des Älterwerdens zu tun haben, zusammenzubringen, um sich gegenseitig kennenzulernen und darüber zu sprechen, was gemeinsam getan werden kann, um hier im Bezirk das Leben für und als ältere Menschen günstig zu beeinflussen?**

Dies war das Anliegen der diesjährigen „Gesundheitskonferenz“ Steglitz-Zehlendorf, gleichzeitig „Pflegetag“, zu dem die Stadträte für Gesundheit und für Soziales, Anke Otto und Stefan Wöpke am 27. September ins Rathaus Zehlendorf eingeladen hatten. Die Spannweite der Vorträge reichte von Wünschen und Wohnformen im Alter über Besonderheiten der Altersmedizin bis hin zu psychischen Veränderungen und guten Beispielen von Zusammenarbeit zwischen helfenden Einrichtungen. In kleineren Arbeitsgruppen – und genügend Pausen – konnten persönliche Bekanntschaften gemacht und Wünsche ausgetauscht werden. Es blieb jedoch nicht beim Klagen, denn im abschließenden Podiumsgespräch mit beiden Stadträten sprachen sich die Teilnehmer/innen der Konferenz nicht nur überraschend eindeutig dafür aus, in Steglitz-Zehlendorf die Zusammenarbeit zwischen helfenden Einrichtungen und Angehörigen zu verbessern sondern erklärten eindeutig auch die Bereitschaft zu konkreten Schritten.

Einen organisatorischen Kern für „Vernetzung“ bildet derzeit die „Arbeitsgruppe Gerontopsychiatrie“ der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Steglitz-Zehlendorf, zu deren

Treffen jede/r Interessierte willkommen ist. Unter der Telefonnummer 63 21 – 36 85 können aktuelle Termine erfragt werden. Wir sind gespannt, welche Fortschritte der Zusammenarbeit für die Menschen in Steglitz-Zehlendorf im nächsten Jahr berichtet werden können!

Michael Holz, Gesundheit 21

## Plakatwettbewerb „Jugend wirbt für ein Leben ohne Qualm“

„Jugend wirbt für ein Leben ohne Qualm“. Das ist der Titel des Plakatwettbewerbes der Bündnispartnerschaft der Bezirke Friedrichshain-Kreuzberg und Steglitz-Zehlendorf.

Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 bis 21 Jahren sind aus beiden Bezirken zeitgleich aufgerufen, sich an diesem Wettbewerb zu beteiligen. Es sollen Bilder, Graphiken oder Fotos eingereicht werden, auf denen sie ihre Vorstellungen zum Nichtraucherschutz bzw. über die Auswirkungen des Rauchens und die Vorteile eines Lebens ohne Tabakkonsum kreativ darstellen. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Dieser Wettbewerb soll dazu dienen, in eine offensive und kritische Auseinandersetzung mit Jugendlichen zum Thema Rauchen einzusteigen. Jede, jeder Jugendliche kann sich beteiligen. Angesprochen werden insbesondere Schülerinnen und Schüler in den Schulen sowie Jugendliche aus Jugendeinrichtungen in beiden Bezirken.

Eine Jury wird im Mai 2003, während einer öffentlichen Veranstaltung, zu der alle TeilnehmerInnen eingeladen sind, die Gewinner prämiieren. Prämiiert werden Schulen, Klassen und Einzelpersonen. Es werden Geld-Preise vergeben, die insgesamt 7.000 Euro umfassen. Danach sollen in einer groß angelegten Werbekampagne die ausgewählten Ergebnisse in Form von Plakaten in beiden Bezirken ausgestellt werden. Andere Institutionen werden auch angesprochen, die Plakate auszuhängen. Die Ergebnisse des Wettbewerbes sollen ebenso von Werbefirmen plakatiert werden.

## Autogenes Training

**Kurse**

Durch körperliche und seelische Entspannung den Alltag besser meistern. Das „Autogene Training“ ist eine bewährte Methode, um Stress und Ängste besser zu bewältigen und die freigesetzten Energien sinnvoll zu nutzen. Wenn Sie Interesse an einem Kurs (Unterstufe) haben, dann melden Sie sich bitte unter Tel.: 772 66 05 bei Monika Staak oder 712 50 80 im „Altes Waschhaus“ an.

Zeit: montags, 20 – 21.30 Uhr  
ab Montag den, 20.01.2003  
Leiterin: Monika Staak,  
Lehrerin für Autogenes  
Training  
Kosten: 35,- Euro für 7 Termine

## Einführung in den orientalischen Tanz

Mir viel Spaß werden Isolationsübungen, Schrittfolgen, weiche Bewegungen geübt. Es werden kleine Choreographien erstellt und mit viel Freude getanzt. Für Frauen aller Altersgruppen geeignet. Bitte bringen Sie Turnschuhe und ein großes Tuch für die Hüften mit.

Termin: Montag 18.30-20.00 Uhr,  
ab Montag, den 13.1.2003  
Ort: „Altes Waschhaus“  
Celsiusstr. 60, 12207  
Leitung: Marion Pufahl  
Kosten: 30,68 Euro  
für 8 Nachmittage  
Infos: 712 50 80

## Atem- und Entspannungsübungen

In Anlehnung an große Meister, wie z.B. Middendorf, Feldenkrais... und tibetanische, kinesiologische Praktiken. Stress, Verspannung, Atembeschwerden, Körper einschränkungen, Schmerzen müssen nicht akzeptiert werden. Jeder kann etwas dagegen tun.

Mit kleinen Übungen stärken wir unseren Körper, stabilisieren das Immunsystem, die Atemräume, den Beckenboden und schärfen die Sehkraft. Wir spüren die Wirkung. Wer neugierig auf seine eigenen Möglichkeiten ist und die Veränderung erfahren will, ist als Kursteilnehmer/in herzlich willkommen.

Kosten: 50,-Euro für 8 Abende  
Leitung: Uschi Stöhr, Buchautorin und Diplomaltenberaterin  
Einstieg: jederzeit möglich  
Wann: Di, 19.00-20.45  
Ort: „Altes Waschhaus“  
Celsiusstr. 60, 12207

**BIO-ELEKTRO-MAGNETISCHE-ENERGIE-REGULATION**  
nach Prof. Dr. Wolf A. Kafka **BEAMER MEDIZINTECHNIK**

## Selbstständige Repräsentanz Renate Wicht

**Wir organisieren für Sie:**

- Kurzvorträge, Seminare
- Rundtischgespräche

Am Schonungsberg 4

12389 Berlin

Tel.+Fax (030) 648 58 44

**Wir bieten Ihnen:**

- persönliche Beratung
- unverbindliche Präsentationen

Informationsveranstaltung des „Deutschen Arbeitskreises für Familienhilfe e. V.“

**Termine**

**Mutter-Vater-Kind-Familienkuren**

Termin Dienstag, 11. März, 11.30 – 13.00 Uhr  
 Ort Mittelhof, Bibliothek  
 Referentin Frau Behne  
 Kosten 1,00 Euro

**Gehirnjogging ab 88 oder 44?**

**Kurse**

Ein Kursangebot zur Verbesserung von Gehirnfunktion und Gedächtnis. Mit ungewöhnlichen Mitteln trainieren wir gegen die alltäglichen Stolpersteine: Visualisationen zur Wahrnehmungserweiterung, Wissensspiele à la Günther Jauch, Literatur zum Nachdenken, Malimpulse für die innere Beweglichkeit, Übungen und Spiele.

Fortlaufende Gruppe

Termin freitags 14.30 – 16 Uhr  
 Ort MITTELHOF Bibliothek  
 Leitung Frau Schubert-Povel M.A., Germanistin und Soziologin, ausgebildet nach SIMA-Gedächtnistraining.  
 Kosten 49,20 Euro  
 Beginn Freitag, 14. Februar  
 8 Termine

Neuer Kurs

Termin freitags 16.15 – 17.45  
 Beginn Freitag, 14. Februar  
 8 Termine

Anmeldung: 801 975 16

**Sport als Therapie gegen Depressionen**

**Kurse**

Das Berliner Sporttherapieprogramm hilft Menschen, die an Depressionen und Ängsten leiden wieder körperlich und auch psychisch zu gesunden. Im Vordergrund des Programms steht neben dem Aufbau körperlicher Fitness durch eine Laufschulung, durch Sportspiele und Gymnastik vor allem auch die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben der Natur im Vordergrund. Durch wissenschaftliche Studien konnte nachgewiesen werden, dass das Programm zu einer Verringerung von Niedergeschlagenheit, Antriebsarmut, Schlafstörungen und körperlichen Beschwerden beiträgt. Auf dieser Informationsveranstaltung wird das Programm dargestellt und über Ergebnisse berichtet.

Termin Dienstag, 25. Februar  
 Ort MITTELHOF Bibliothek  
 Referentin Marieta Erkelen, Diplompsychologin, Verhaltenstherapeutin  
 Kosten 5,20 Euro / 4 Euro

**Kaufsucht ein neues Phänomen?**

**Termine**

In einer Vortragsveranstaltung wollen wir zusammen mit Fachleuten Fragen aus psychologischem und wirtschaftlichem Blickpunkt beleuchten.

Wann? Donnerstag, 13.02.2003  
 von 18.00 – 20.00 Uhr  
 Wo? "Alten Waschhaus" Celsiusstr. 60,  
 Anmeldung und Information: Johanna Herder, Rosalie Solas  
 Tel.: 754 79 475, 712 50 80

**Herausgeber:**

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, Abt. Jugend, Gesundheit und Umwelt, Schlossstrasse 80, 12154 Berlin

**Redaktion:**

Beatrice Bayer, SHK Zehlendorf – Ralph Krüger, SHK Schöneberg – Rosalie Solas, SHK Steglitz – Johannes Spatz, Gesundheit 21

**Herstellung / Anzeigen:**

thomas protz – lokale partnerschaften – pr agentur und verlag i.Gr.  
 In den neuen Gärten 29, 12247 Berlin, Tel. 772 08 405, Fax 772 08 407  
 www.lokale-partnerschaften.de, info@lokale-partnerschaften.de

**Auflage:**

10.000 Stück

**gesundheit im Südwesten** im Internet:  
[www.berlin-suedwest.de/gesundheits](http://www.berlin-suedwest.de/gesundheits)



# Senioren Residenzen

**BETREUTES WOHNEN, AMBULANTE & VOLLSTATIONÄRE PFLEGE**

**ALTERSGERECHTES WOHNEN IN UNSEREN SENIOREN RESIDENZEN**



**Wir bieten Ihnen eine individuelle Betreuung in unseren Senioren-Residenzen in Berlin Zehlendorf und in Teltow;**





**Ambulante Pflege**

**Betreutes Wohnen**



**Vollstationäre Pflege**



**Ausstattung**

- ▶ Doppel- und Einzelzimmer
- ▶ Notrufsystem, Telefon- und Kabelanschluss
- ▶ Balkone und Dachterrassen



**Pflege und ärztliche Versorgung**

- ▶ qualifizierte Mitarbeiter
- ▶ regelmäßige Arzt-Visiten
- ▶ individuelle Pflegeplanung



**Therapeutische Angebote**

- ▶ Ergotherapie und KG Praxis,
- ▶ Privater Friseur salon auch für Kundschaft von außerhalb

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**



**Residenz Zehlendorf Kranken- & Pflegeheim GmbH**  
 Claszeile 40 . 14165 Berlin-Zehlendorf  
 Telefon: 030. 845 900 0 . Fax: 030. 845 900 99



**Lavendel Residenz GmbH**  
 Elbstraße 2 . 14513 Teltow  
 Telefon: 03328 . 333 0 . Fax: 03328 . 333 333

<http://www.residenzen-fuer-senioren.de> . E-Mail: [hcim@residenzen-fuer-senioren.de](mailto:hcim@residenzen-fuer-senioren.de)