



Keine Stadt ist hässlicher und schöner zugleich: Das veranlasst Millionen Besucher und Bewohner gleichermaßen, Berlin zu lieben ... FOTO: MAX THIELMANN/PHOTOSTAR

# Ganz schön hässlich

Berlin ist die Liebe auf den zweiten Blick. Hier gilt noch der Spruch, dass das Äußere nicht zählt. Wieso eigentlich? Eine Erkundungstour auf der Suche nach dem Reiz der Stadt. Bunt sind vor allem die Ideen der Bewohner

VON CHRISTINE BERGER

Die Tage sind noch kurz, und im Dunkeln sieht man es nicht so. Doch es muss mal gesagt werden: Berlin ist hässlich. Ganze Stadtteile strahlen eine Tristesse aus, die höchstens Wladiwostok oder Wilhelmshaven übertrumpfen. Zum Beispiel der Breitscheidplatz in Charlottenburg. Ein Monster namens Europacenter stellt die Ruine der Gedächtniskirche in den Schatten. Hässliche 60er-Jahre-Architektur umkränzt den Platz, mittendrin der „Wasserklops“, ein moderner Brunnen, der so wenig dorthin passt wie ein Lidl-Markt ins Schloss Charlottenburg. Oder der Alexanderplatz. Ein zügiges Exerzierfeld für „Kaufhof“-Kunden. Das Schönste ist die Weltzeituhr, doch die steht abseits und wird als Treffpunkt für Schulklassen missbraucht.

Schon heißt in Berlin zumeist schön gruselig. Zum Beispiel das Haus Schwarzenberg im Bezirk Mitte: Die Einschusslöcher an der Fassade stammen noch vom Zweiten Weltkrieg, die Graffiti sind neu. „Hier ist es noch authentisch“, glaubt Rolf Hampel aus München. Er hat sich mit seiner Lebensgefährtin ins Hinterhaus des Atelier- und Ausstellungszentrums getraut. Dort weist zwar kein Schild darauf hin, dass der Aufgang öffentlich ist, doch die Münchner finden es spannend, einmal abseits der offiziellen Wege die Stadt zu erkunden. In dem Häuserensemble direkt neben den Hackeschen Höfen sind nicht nur die Einschusslöcher eine Attraktion. Auch der graue Putz, der überall abbröckelt und die über und über bunt verzierten Treppenhäuser sind für Berlinbesucher exotisch. Im Hof stehen rostige Skulpturen der Künstlergruppe Dead Chickens. Durch ein kleines muffiges Treppenhäuser geht es zum Anne-Frank-Zentrum, das hier eine neue Multimedia-Ausstel-

lung präsentiert. Rolf Hampel und Karin Seidel sind begeistert. „Renovierte Immobilien kennt man ja zur Genüge.“ Dies hier sei mal was anderes. „Da kann man noch die Geschichte der Stadt ablesen“, meint die Münchnerin. Ziemlich viel vielleicht?

Die Modedesignerin Melinda Stoxh hat im Haus Schwarzenberg ihren Verkaufsraum im ersten Stock. Kein Schild weist den Weg zu ihr, und nur wer sich traut, findet den Eingang. Oder weiß vorher, wo er suchen muss. „Für viele ist das eine Entdeckung“, so die gebürtige Australierin. Ein starker Kontrast zu den renovierten Hackeschen Höfen nebenan mit ihrer braven Kachelornamentik. Besonders Spanier und Italiener seien sehr abenteuerlustig und würden den Weg zu ihr finden. Neulich hat sie Besuch von jungen 20-Jährigen aus Australien gehabt. „Die haben sofort gesehen, dass sich im Treppenhäuser bekannte Graffiti-Künstler verewigt haben.“ The London Police zum Beispiel.

Ein paar hundert Meter weiter vor dem Fernsehturm am Alexanderplatz sieht es sauber und aufgeräumt aus. Selbst die zahlreichen Penner benehmen sich ordentlich und sitzen halbwegs gerade. Sven Fieberer aus der Nähe von Hamburg hat sich Berlin gerade von oben angeschaut. Schön finde er die Stadt nicht. „Aber überwältigend“, so der 33-Jährige. Und jetzt am Abend sah er die Straßen mit den vielen Lichtern ja doch ein bisschen schön aus. Ob er sich vorstellen könne, hier zu leben? Er schüttelt den Kopf. „Zurzeit lebe ich die meiste Zeit in Spanien. Da ist es schön – und romantisch“, grinst er. Berlin sei eher cool und gemütlich. „Damit meine ich die Kneipen.“

Millionen Touristen (siehe *Kasten*) besuchen jährlich die Stadt. Warum? Mitte, Friedrichshain, Prenzlauer Berg, Tiergarten sind die Bezirke, wo sich die meisten Urlauber tummeln.

## BERLIN

Die Hauptstadt ist beliebt wie nie zuvor: Mit rund 7 Millionen Hotelgästen und 16 Millionen Übernachtungen im gewerblichen Beherbergungssektor hat Berlin 2006 seine Position als Deutschlands beliebtestes Städtetouristenziel weiter ausgebaut. Zu diesen Zahlen, die in den Hotels und Pensionen mit mindestens neun Betten registriert werden, kommen Jahr für Jahr noch rund 126 Millionen Tagesgäste sowie etwa 7 Millionen Besucher, die während ihres Aufenthalts in Berlin privat bei Freunden, Verwandten oder Bekannten nächtigen. Etwa 140 Millionen Gäste kann die deutsche Hauptstadt damit verberuchen – und rangiert nach London und Paris unter den Top 3 der europäischen Städtetouristenziele. Der Tourismus boomt setzt sich auch in diesem Jahr fort. Im Januar zählten die Hotels 440.200 Gäste, 9 Prozent mehr als ein Jahr zuvor. CB

www.visitberlin.de

Selbst nach Hohenschönhausen finden sie, um das ehemalige Stasigefängnis zu besuchen. Rüstige Rentner aus Wien buchen mitunter gar eine Plattenbautour und lassen sich durch Marzahn führen. Noch trister und ungemütlicher ist es nur in Neukölln. Dort hat im vergangenen Sommer das Flamingo Beach Hotel eröffnet. Die Betreiberin Miss Mary Lou hat das Vorderhaus einer alten Mietskaserne der letzten Jahrhundertwende zum Künstlerhotel umfunktioniert. Noch sieht die Fassade trüb aus und auch im Hof will keine rechte Stimmung aufkommen angesichts der angerosteten Hollywoodschaukel und des Sperrmülls, der dort lagert. Doch innen drin tut sich was. Neun Wohnungen wurden von Künstlern

gestaltet. Unter anderem gibt es ein komplett graues „Bunkerzimmer“ mit bunten Lichtspielen. Auch ein rot-weiß kariertes Marmeladenglasapartment ist entstanden und ein Walzzimmer mit Bäumen. Wer hier absteigt? „Rockmusiker und viel internationales Publikum“, so die 26-jährige Hotelbetreiberin. „Die finden das total cool, in dieser Ecke Berlins zu übernachten.“

Das werden die Nachbarn rundum wahrscheinlich nicht gerade behaupten. Mehrmals am Tag fliegen Propellermaschinen über die Dächer auf die Landebahn des benachbarten Flughafens Tempelhof. Hundereck allerorten, die Hartz-IV-Empfänger-Quote ist hoch, die Perspektivlosigkeit ebenfalls. Hier Urlaub machen?

„Si“, meint Pedro aus Barcelona, der sich mit seinem Freund Francisco in Friedrichshain einquartiert hat. Berlin sei natürlich überhaupt nicht schön. Aber lebendig. „Und die Leute sind freundlich und offen.“ Froh gelaut sitzt er am Brunnen vor dem Kaufhof am Alexanderplatz und genießt den wärmsten Tag des Winters seit Menschengedenken. Das Essen sei hervorragend betont er gleich zweimal und meint damit vor allem die deutschen Würste. „Bockwurst – hervorragend.“ Auch das öffentliche Verkehrsnetz sei eine Wucht. Aber die Architektur? Na ja. „Zu grau, und alles sieht gleich aus“, umschreibt er höflich den Zustand der Stadt.

Bunt sind vor allem die Ideen der Bewohner. Im hässlichsten Plattenbau von Mitte sind sie zu sehen. Wer den Laden „Aus Berlin“ betritt, legt die Tristesse der Karl-Liebknecht-Straße vor der Tür wie einen Mantel ab. Hier strahlen kunstvoll genähte Portemonnaies aus Lkw-Plane, bemalte Ostfriesennerze, bunte T-Shirts mit Logo der berühmten Rütli-Hauptschule in Neukölln oder Kalender mit Aktfotos zwischen den Plattenbauten

Marzahns. Vierhundert Designer haben die Betreiber in ihrem Laden versammelt. Da braucht es einige Zeit, um alles anzuschauen. „Entweder liebt man Berlin oder man hasst es“, weiß Darius Weintzek, einer der Ladenbetreiber. Total pleite, günstige Lebensbedingungen, Stadt des Designs sind Stichworte, die fallen. „Zwischennutzung ist wichtig in Berlin.“ Die fälle leider immer öfter weg. Mitte zum Beispiel sei zum größten Teil saniert, die illegalen Bars und Clubs fast alle verschwunden. Stattdessen breiten sich schicke Läden und Restaurants aus.

Schöner ist Berlin dadurch nicht geworden. Aber noch finden sich Ecken in Friedrichshain oder Lichtenberg, wo mit wenig Geld viele Ideen heranreifen. Bei „Aus Berlin“ kann man sehen, was daraus wird. Und wer diese Leistungsschau der Kreativen hinter sich hat, weiß: Berlin ist hässlich, aber schön.

www.ausberlin.de

**CHEAP ACCOMMODATION BERLIN**

**ALCATRAZ**  
BACKPACKER HOSTEL

SOFFENSTRASSE 125A | 10707 BERLIN | TEL: +49 30 888595  
WWW.ALCATRAZ-BACKPACKER.DE

**FABRIK**

Das besondere Hotel in Berlin-Kreuzberg  
www.diefabrik.com

**HOTEL BOGOTA**

Schlüterstr. 45  
10707 Berlin  
030-881 50 01  
www.bogota.de

Ausgezeichnet  
als  
„Freundlichstes  
Hotel“.

**platte mitte**  
no hotel

berlin

www.plattemitte.de | nachstrasse 9 | fon: 0177 - 283 26 02

**Pension Kreuzberg**

10963 Berlin,  
Großbeerenstr. 64  
Tel.: 251 13 62

Einfacher Komfort  
in familiärer Atmosphäre

**FRAUENHOTEL BERLIN**  
artemis

Brandenburgische Str. 18 • 10707 Berlin

Tel.: 030 / 873 89 05  
Fax: 030 / 861 86 53  
artemis@frauenhotel-berlin.de  
www.frauenhotel-berlin.de

**Karibuni**  
Hotel/Pension im Thüringer Hof

Für Abenteuerreisende  
in's Herz von Neukölln

EZ ab 35€  
DZ ab 50€

Neckarstr. 2 (Nahe Rathaus)  
12053 Berlin  
Tel. 687 15 17 - Fax. 568 246 00  
info@karibuni-hotel.de

**Willkommen am historischen Zentrum von Berlin**

**1992 15 2007**

- Einzelzimmer
- Suiten
- Doppelzimmer
- Appartements

komfortable Zimmer  
für Nichtraucher und Raucher mit DUWC, Telefon,  
Föhn, Sat-TV, Minibar, Minisafe & Schreibtisch  
Lift ist vorhanden

Seit 5 Jahren:  
reichtaltes Frühstücksbuffet  
in Räumen für Nichtraucher und Raucher

Kastanienallee 65  
10119 Berlin - Mitte  
fon 030 / 44 30 50  
www.kastanienhof.biz

**HOTEL KASTANIENHOF**

**Hotel-Pension Funk**  
Berlin

Genießen Sie in der Beletage die gediegene  
Atmosphäre der 20er Jahre.

www.Hotel-PensionFunk.de Telefon: 030 882 71 93

Fasanenstr. 69, 10713 Berlin-Charlottenburg

## REISEWIESE

## Berlin im Buch

Die Zeitschrift *Wallpaper* hat eine neue Reiseführerreihe herausgebracht, die sich erfreulich schlicht gibt – statt billig bunter Bilder wird auf Ästhetik gesetzt. Design und Architektur in der Stadt ist denn auch der Themenschwerpunkt des Berliner Bands, der derzeit nur in Englisch vorliegt. Vom gigantischen Landsberger Velodrom über die plüschige Pension Dittberner bis zum stylischen Hugo-Boss-Shop in Mitte ist alles in Wort und Bild vertreten, ungewöhnliche Perspektiven vermitteln dabei auch die Texte. Ausflüge zu Designleuchttürmen in Leipzig (GfZK Galerie) oder Potsdam (Einsteinurm) werden ebenfalls vorgestellt. Eine deutsche Version erscheint im Herbst. Serviceorientierter, dafür mit schlechten Fotos bestückt ist die deutsche *Lonely Planet*-Ausgabe Berlin. Sehenswürdigkeiten sind vollständig vertreten, die Information über die wichtigsten Berliner Bezirke sind vielfältig. Dass sich die Rucksackreise-Bibel längst nicht mehr nur an Niedrigverdiener richtet, zeigt der Serviceteil: Dort ist u. a. auch das Hotel Adlon Kempinski aufgeführt. CB

„Wallpaper City Guide Berlin“. Phaidon Verlag, Berlin 2006, 8,95 €, „Lonely Planet Berlin“. Mairdumont 2006, 15,95 €

## Tour de Gourmet

31 Berliner Restaurants weitern wieder vom 14. März bis 8. April mit einem speziellen Menü um den Berliner Publikumspreis. Darunter sind Gourmet-Tempel wie das Ana e Bruno, aber auch solide Gasthäuser wie Lutter & Wegner oder die Zille-Stube im Hotel Park Inn. Die Gäste geben ihre Bewertung im jeweiligen Lokal ab und können u. a. Spa-Aufenthalte gewinnen sowie Gratis-Menüs. Im Wilmsdorfer Biebertal etwa wird Brotsalat von Pulpo, Merguez, Paprika und Kapernäpfeln, Rotbarbe im Fenchel-Safran-Sud, Nantaisier Wildente mit Sellaraviolo und Artischocke serviert, danach Roquefort mit Auslesegelee und Weintrauben und weiße Schokolade mit Balsameigen und Olivenöls. Das alles für 44 Euro. CB

www.tour-de-gourmet.de

# Alarmanlage aus Klingeldraht

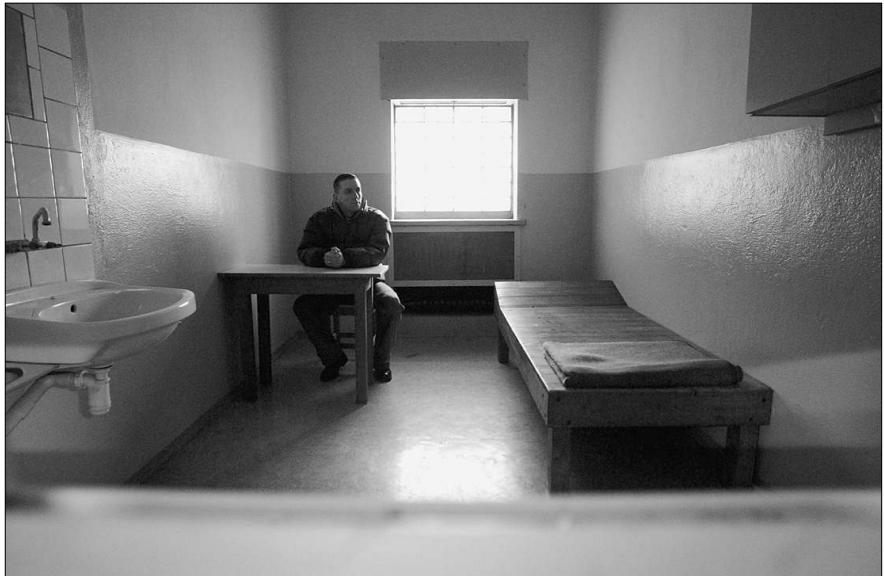
Im Berliner Stasigefängnis Hohenschönhausen berichten ehemalige Häftlinge von den Verhörmethoden der DDR-Staatssicherheit. Eine Führung durch das Stasi-Archiv führt die Akrbie beim Sammeln von Informationen vor Augen

VON CHRISTINE BERGER

Ein Gefängnis von innen zu sehen ist nicht jedermanns Sache. Auch von außen macht das ehemalige Stasigefängnis Hohenschönhausen im Berliner Norden einen unheimlichen Eindruck. Hohe Mauern, Stacheldraht, Wachtürme an allen vier Ecken des Areals, ein trostloser Ort. Hier wurden politische Häftlinge monatelang in Untersuchungshaft verwahrt, ohne zu wissen, wo sie sich befinden, ohne Kontakt zur Außenwelt und häufig komplett isoliert. Fliehen war unmöglich.

Wie das Leben im Stasiknast aussah, davon berichten heute Zeitzeugen. Sie führen Schul- und Betriebsausflüge und Einzelbesucher durch das Gebäude, in dem sie ehemals ihre Apokalypse erlebten. Zum Beispiel Matthias Meister. Er wollte 1987 mit seiner damaligen Freundin über die tschechische Grenze in den Westen flüchten und wurde dabei erwischt. Fünf Monate lang musste der damals 21-Jährige in Hohenschönhausen einsitzen. Dann kaufte ihn die Bundesrepublik frei, 1988 war er endlich „drüben“. Mehrmals monatlich besucht Meister nun den Ort des Schreckens, um Neugierigen von den Verhörmethoden der Stasi zu berichten. „Jeder Gefangene hatte seinen eigenen Offizier“, erzählt er in einem der Verhörzimmer mit Resopalschreibtischen, Telefon und einem Bild von Felix Dserschinski, dem russischen Leiter der Tscheke, einer brutalen Sturmtruppe Lenins, an der Wand. Stundenlang gingen die Befragungen, auch nachts. Schlafentzug war in der DDR eine gängige Methode, um Häftlinge zum Sprechen zu bringen.

Blank geputzt führen die schmalen Gänge an den Zellen vorbei. Ein einfacher Klingeldraht über den Türen diente als Alarmanlage. Wollte ein Häftling nicht so, wie die Wärter wollten, zogen sie einfach an dem Draht, und binnen Sekunden rückte Verstärkung an. Einzelhaft im



Zu kurze Holzpritschen und Einzelhaft machten im Stasigefängnis Hohenschönhausen die Häftlinge mürrisch. FOTO: UWE STEINERT/IMAGO

Dunkeln, eine Gummizelle im Keller – der Schrecken der Bestrafung ist den Zeitzeugen auch heute noch anzumerken.

## Das Archiv

Keine zehn Kilometer Luftlinie entfernt befindet sich das Leben der Stasiopfer zwischen Akten gepresst. 14.000 Säcke voller Papierschnipsel, 80.000 Regalmeter verstaubte Schnellhefter, 17,5 Millionen Karteikarten. In der ehemaligen Zentrale der DDR-Staatssicherheit in Lichtenberg regiert das Papier noch heute auf beeindruckende Weise. Einst wirkten auf dem gesamten Gelände 26.000 hauptamtliche Mitarbeiter, heute arbeiten noch 2.000 Angestellte bei der Bundesbehörde mit dem umständlichen Namen „Die Bundesbeauftragte für die Unterlagen des Staatssicherheitsdienstes der

ehemaligen Deutschen Demokratischen Republik (BStU)“. Davon sind 275 Beschäftigte damit beschäftigt, sich einen Überblick über die überwältigende Datenflut im Lichtenberger Archiv zu

verschaffen. In den Karteisälen liegt eine bleierne Stille über den Archivkästen. Allein der Name Müller füllt 15 Meter Karteikarten. Alles DDR-Bürger, die im Visier der Stasi standen.

Zwischen den routierenden Kästen eilen Mitarbeiter hin und her auf der Suche nach einem Namen, der wiederum zu einer Akte führen könnte. Anträge auf Akteneinsicht stellten allein im letzten Jahr 97.000 Bürger. Die Anträge können u. a. im Anschluss an eine Archivführung gestellt werden.

**Stasi-Archiv:** Ruschestr. 103, Haus 7, Berlin-Lichtenberg, Tel. (030) 23246699, E-Mail: archiv-fuehrungen@bstu.bund.de, Führungen jeweils am 1. Di. im Monat 17–19 Uhr, Eintritt frei  
**Stasigefängnis:** Genslerstr. 66, Berlin-Hohenschönhausen, Tel. (030) 98608230, www.stiftung-hsh.de, öffentl. Rundgänge Mo. bis Fr. 11 u. 13 Uhr, Di./Do. auch 15 Uhr. Sa./So. stündl. zw. 10 u. 16 Uhr Eintritt: 3 €, erm. 1,50 €, Schüler frei, Mo. Eintritt frei

## DDR-MUSEUM

Highlight ist ein Telefon. Besucher können in einem nachgebauten DDR-Wohnzimmer sitzen und hören, wie ein Mann humorvoll über seinen Alltag berichtet. Stundenlanges Anstehen nach Obst, der verzweifelte Versuch, neue Federbetten zu ergattern. Das Knacken in der Leitung zeugt davon, dass die Stasi wieder mal in der Leitung ist. Das klingt lustig. Für ehemals Betroffene dürfte das im letzten Jahr eröffnete DDR-Museum eher eine schauernde

Rückschau auf die Mangelwirtschaft sein: fehlende Lebensmittel, peinliche Jeans, FKK-Urlaub. Aber es gab ja auch die guten Dinge in der DDR, etwa Musik von Karat oder City, die man sich über Kopfhörer ins Gedächtnis rufen kann. Oder die Schreibmaschine Modell „Erika“. Resultat: DDR-Alltag auf 400 Quadratmetern. CB

**Karl-Liebknecht-Str. 1, Spreepromenade, tägl. 10 bis 20 Uhr, Sa. bis 22 Uhr, Eintritt: 5 €, erm. 3 €**

**Gerüchteküche**  
Suppen und mehr...

## tazcafé im Rudi-Dutschke-Haus

Täglich wechselnder Mittagstisch zu günstigen Preisen, Tapas und hausgebackene Kuchen. *tazpresso*-Spezialitäten, auch zum Mitnehmen im ©TOM-Coffee-to-go-Becher. Und alles aus dem *tazshop*.

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr  
Kochstraße 18 | 10969 Berlin (Kreuzberg)  
T (030) 25 90 21 64 | tazcafe@taz.de



am Heinrichplatz  
Oranienstr. 16  
10999 Berlin

## DAS AROMA SIND WIR!



Café Aroma  
Ristorante Italiano - Photogalerie

Hochkirchstr. Nr. 8  
10829 Berlin - Schöneberg  
Tel: (030) 782 58 21  
www.cafe-aroma.de

**winter badeschiff**  
Überdachte Saunalandschaft mit Pool, Ruhebereich & Bar / Saison: Oktober – April

**badeschiff**  
Pool, Strand, Bar, Lounge  
Saison: Mai – September

BADESCHIFF AN DER ARENA BERLIN / EICHENSTR. 4 / 12435 BERLIN  
WWW.ARENA-BERLIN.DE / WWW.BADESCHIFF.DE

## KREUZBERGMUSEUM

Stadtentwicklung  
Protestbewegung  
Migrationsgeschichte

Adalbertstr. 95A • 10999 Berlin  
Mi-So 12–18 Uhr

## DRECKIG, QUEER &amp; TANZBAR

**SO36**  
01, 03, 04  
Oranienstr. 190 Berlin/Kreuzberg  
www.so36.de

**Suriya Kanthy • Bio-Restaurant**  
Tel.: 4425301, Knaackstr. 4

**Bio - Restaurant**  
Tel.: 6941203, Gneisenaustr. 4

Restaurantschiff *van Loon*  
historischer Frachtensegler mit Terrasse  
kulinarische Rundfahrten  
auf der *Philippa* und der *Josephine*  
Tel.: 030 692 6293 www.vanloonde.de

**Berlin 4D**  
Ihre freundliche Berlin Tourismus Agentur  
Gruppenreisen, Klassenfahrten, Stadtführungen, ...  
4-Sterne-Hotel ab **EUR 25,-** pro Person im DZ (Ü/N/F)  
**www.Berlin-4D.de**

**Lele e Lui • Caffè/Restaurant mit Bio-Zertifikat in Tiergarten/Moabit, Wilsnacker Str. 61**  
geöffnet Di-Sa 16-24 Uhr und So 12-24 Uhr.  
Mediterran-verliebte, farbenfrohe außergewöhnlich schmackhafte Phantasieküche, gekocht, gebacken und serviert im wunderschönen Ambiente vom deutsch-italien. Gastgeberpaar höchstpersönlich.  
Telefon: 030 - 30208890  
Naturköstliches Catering und exclusive Feste – [www.lele-e-lui.de](http://www.lele-e-lui.de)

**GÖTTERSPEISE**  
Karl-Marx-Straße 131  
an der Neuköllner Oper  
Neukölln. ☎ 68972797  
mediterrane Küche  
Di – Do 10–1, Mo 12–1  
montags ab 20 Uhr Bühne

**card**  
bis zu zehn Eintrittskarten um 25% ermässigt  
Kartenkauf schon 2 Tage vor dem offiziellen Vorverkaufsbeginn  
auf Wunsch kostenlose Zusendung des Monatsplans  
**schaubühne**  
KARTEN 030.890023  
WWW.SCHAUBUEHNE.DE

VON CHRISTINE BERGER

Das Herz klopft zu schnell, der Rücken schmerzt, und genügend Schlaf wäre auch mal wieder fällig. Auf dem Weg zur Kur fährt der Bus vor der Nase weg, im Lauftempo geht es an der Havel entlang bis zur ehemaligen Spandauer Schultheiss-Brauerei, einem roten Backsteingebäude, das statt Trunkenbolden jetzt der Gesundheit zugutekommt. Vor drei Jahren hat hier das „Centrovital“ eröffnet, ein Hotel mit angeschlossenen Ärzten und Therapiezentrum sowie einem schönen Wellnessbad.

Und hier soll ich mich also erholen. Stadtkuren: Weg von der Stadt und doch ganz nah dran, das ist das Konzept für Berlinbesucher, aber auch Einheimische. Was mir guttut, weiß ich gleich, als ich die freundliche ovale Therme sehe. Hier den Tag vergammeln im Liegestuhl oder den Honigaufguss in der Sauna genießen, dann oben auf der Dachterrasse in der Sonne auf die Havel blinzeln. Doch damit ist erst mal nichts. Erst mal kommt nämlich der Gesundheits-Check-up, in meinem Falle zunächst der Besuch bei der Ernährungsberaterin Frau Spellerberg. Die 45-jährige Ökotrophologin bittet bei einer 6-Kräuter-Teemischung zum Gespräch. Ich muss an mein Frühstück denken, ein Stück völlig überzuckerten Kranzbraten, immerhin mit Rosinen drin. Doch statt böser Fragen nach meinem Essverhalten geht es um die Aufpöpelung meines Allgemeinwissens. Etwa, dass Kartoffeln mit Käse und Sahne eine ideale Kombination ist, da das die Versorgung mit Muskelleiweiß optimiert. Das gilt auch für die Kombination von Tofu und Hülsenfrüchten. „Die Mexikaner sind vorbildlich“, so Frau Spellerberg. Mais, Avocados und Linsengerichte etwa seien eine ideale Kombination, wenn man wenig Fleisch esse. Leider sei das Wissen der Deutschen darüber, welche Kombinationen in der Ernährung wichtig sind, verschüttet. „Männer empfinden es häufig als Mangel, wenn kein Fleisch auf den Tisch kommt.“ Gerade die Kriegskindergeneration sei da sehr geprägt. Ich lerne auch, dass Diäten Quatsch sind und dass es vielmehr um Persönlichkeitsentwicklung geht. „Der Wille, etwas an sich zu verändern, Gewohnheiten abzulegen, ist wichtig“, so die Ernährungsexpertin. Weshalb sie auch Kurse anbietet, in denen die Teilnehmer ein Jahr lang das „Verändern wollen“ trainieren und nebenbei abnehmen.



Abhängen im Pool ist bei der Hauptstadtkur im Berliner Hotel Centrovital erst am Ende eines gesundheitsaktiven Tages erlaubt FOTO: PROMO

## Kuren in der Brauerei

Als erstes Hotel in Deutschland bietet das Berliner Centrovital ein Kurprogramm in der Großstadt an. Zwischen Erholen und Therapien bleibt Zeit für Ku'damm-Bummel und Pergamonmuseum

Die Stunde ist um, als Nächstes kommt der Besuch beim Orthopäden. Dimitrios Totkas ist ein agiler Mann, studierter Sportlehrer und Mediziner. Die Diagnose Bandscheibenvorfall ist für ihn eher harmlos. Er hat vorher in einem Rehakzentrum für Unfallopfer im Spreewald gearbeitet, da ist er einiges gewohnt. „Nehmen Sie 1.000 Spandauer, davon haben 100 mindestens einen Bandscheibenvorfall, und 50 merken das gar nicht“, behauptet er. Joggern könne ich auch, wenn es nicht gerade auf Asphalt sei. Und er gibt noch einen Tipp: „Wenn Sie keine Schmerzen haben, wunden Sie nichts machen.“

Wieder geht es am Bad vorbei. Doch statt in das blaue Oval einzutauchen, führt die Kur in den ersten Stock ins Fitnesscenter. Dreitausend Quadratmeter voll mit neuesten Geräten, Bildschirmen und Computern. Von den Foltermaschinen hat man wohlweise den Blick auf die Havel oder in die Therme. Ich laufe mich auf dem Cross-Stepper

warm, mein Herzschlag geht auf 158, „zu viel“, so die Personal Trainerin Ulrike. Sie ist gelernte Sportassistentin und stellt an allen Geräten, die ich benutze, an den Displays mein persönliches Profil ein. „Beim nächsten Mal müssen Sie nur Ihren Code eingeben, und alle Geräte, die Sie benutzen, sind passend eingestellt.“ Praktisch.

Kurz vor dem Mittagessen geht es zur Physiotherapie. Die Masseurin kommt aus Bayern und findet schnell die finstere Verspannung. „Hier unter dem Schulterblatt“, ruft sie triumphierend und knetet an dem wunden Punkt herum. Dank meines Bandscheibenvorfalls bin ich Schmerzen gewohnt und presse das Gesicht in das Guckloch der Massageliege. „Hätte man mehr darauf geachtet, dass wir in der Schule gerade sitzen, wäre mir das nicht passiert“, rufe ich verzweifelt. Die Masseurin pflichtet mir bei. „Wir mussten in der Schule morgens beten, das war normal.“ Gerade sitzen müs-

se eben auch wieder normal werden. „Wenn es alle machen, findet ja keiner was daran.“ Zum Abschluss gibt es noch eine Fangopackung, so heiß, dass es kaum zum Aushalten ist. Aber auch das ist gesund. Das Mittagessen ist biodynamisch mit Fleisch und Gemüse von Brandenburger Biohöfen. Es gibt Kohlrabiceremuppe, Salatbuffet und Spargel satt. Wir essen auf der Terrasse des Hotelrestaurants „Kochkunst“ und genießen den sommerlichen Tag. Einen Tisch weiter speist der Kardiologe des Hauses und bespricht gleichzeitig fieberkurvenähnliche Tabellen mit seiner Tischnachbarin. Die Frau hat Essblüten auf ihrem Teller. Die sind leider alle.

Mitterweile ist es zwei Uhr mittags, und noch immer habe ich keinen Fuß ins Wasser gesetzt. Um halb drei geht es weiter mit dem Fitnessprogramm an den Geräten im ersten Stock. Ab vier Uhr ist dann endlich Feierabend. Ich freue mich auf einen Sprung in die 32 Grad warme So-

le. Und hinterher werde ich die Sauna mit dem Honigaufguss probieren. Dann auf der Dachterrasse die Füße langlegen und das tanken, was mir am meisten fehlt: Schlaf.

Die 3- bis 6-tägigen Stadtkuren (ab 629 Euro) gibt es auch inkl. eines Besichtigung- und Kulturprogramms. Centrovital, Neuendorfer Str. 25, 13585 Berlin, Tel. (030) 8187 5126, stadtkur@centrovital-berlin.de

BUCHLADEN FÜR KINDER UND ERWACHSENE  
Mehringdamm 50 • 10961 Berlin  
Tel 030/ 785 95 10  
Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 9-18.30 Uhr  
Sa 10-14 Uhr  
**ANAGRAMM**

**FroschRad**  
einfach fahren  
Hausmarke  
Restposten • Gebrauchtäder  
Qualität mit Service & Garantie  
www.froschrad.de  
Wiener Straße 15 in Kreuzberg

**NIX**  
ZUM ANZIEHEN  
In den Heckmannhöfen  
Oranienburger Straße 32  
10117 Berlin-Mitte www.nix.de

**luxus**  
INTERNATIONAL  
www.luxus-international.de  
onlineshop / soon come / berlin/define  
k-altee 101 / p-berg / coole scheisse

**papeterie**  
Oranienstr. 196, 10999 Berlin  
618 53 55 Inh. A. Marchisio

**reisen**  
Reiseangebote für LeserInnen und GenossInnen unter  
www.taz.de/reisen

**fasanen 40**  
collections européennes  
Judith diamondstein  
fasanenstraße 40  
10719 Berlin  
öffnungszeiten:  
mo. bis fr. 11:00 bis 19:00 Uhr  
sa. 10:00 bis 16:00 Uhr  
tel: +49 (0)30 60504814

### REISEMARKT

**Radurlaub in Europa!**  
Mein Rad  
nehm' ich mit!  
www.bike-and-bus.de

### AKTIVREISEN

Seldenstraße/Samarkand, Mongolei, Kamtschatka, Krim, Bolivien, China, Cuba, Georgien, Bulgarien, Türkei, Moskau, Baku, ... Radtouren, Wandern, Reiten, Eltern-Kind-Reisen.  
www.biss-reisen.de • 030-695 68 767

### AFRIKA

Wandern in afrikanischem Bergland www.africa-tour.de  
Klein kommerzielles Unternehmen! Abseits der Touristenströme info@africa-tour.de

### ALPEN

Allgäuer Alpen - Kleinwalsertal. Die Ferienwohnungs-gemeinschaft in den Bergen • 0043-5517-5519, www.guestehaus-lueke.de

### ANDERS REISEN

OkeFehaus an der Müritz, gemütl., 4x25 qm, Garten, Sauna, Boote, Solarwärme + Solarstrom Allergiker - Rollstühle • www.muertitz-haus.de, • 05608 4366

### ESIS + SCHNEE

Ski- Osterferien: Engadlin/St. Moritz - EZ/DZ ab 345,- € für 7x HP (bis 12 J. 50%) • 0421-1783697  
www.via-engadina.de

### ELTERN-KIND-REISEN

Holbiseil Krim, Türkei, Cuba - spannende Aktivitäten für Kinder und ihre Eltern. www.biss-reisen.de • 030-695 68 767

### FRANKREICH

Parisi Charmante Wohnung für 1-2 Personen, Nähe Bastille, Altbau, ruhig + gemütl. für 3 bis 30 Tage • 0237/5102464, www.pariswohnung.de

FRÜHLING IN SÜDPFRANKREICH: auf altem Weingut nahe Pic St Loup/Montpellier, mit viel Atmosphäre, Park, Pool & Boules, hausgemachte südfri. Küche & beste Weine. • 0033 467 590-20, Fax: 344 www.uberge-de-cedre.com

SÜDCEVENNERKURSE: Französisch (Kinderbetreuung), Regionalgeschichte, Ökologie (eigene Naturschutzreserve), Kochen, Trommeln... (Bildungsurlaub). Auch "Nur"Urlauber verwöhnen wir gern! HONZIOSSERANNE, F-34380 St. Jean de Buzes, • 0033 4 67 73 11 19, info@seranne.de, www.seranne.de

Natursteinhaus, Kl. Bergdorf, Südt., Naturpark Haut-Languedoc, 2-4 Pers., herrl. ruhig, viele Bode-mögl., Wandern, zu verm. • 4-spr. 0033/46797850, www.lewo-frankreich.com

### FRAUENREISEN

auto-moblie Frauen • 0 67 03 / 48 39 in 55597 Wölfsen / www.frauenferien-schule.de

Eholsame Osterferien im Frauenhotel Hansestr. in Hamburg Zentr., ruhig, individuell, gepflegt. Mit eigenem Café und Garten. Unser Osterei: 4 Nächte buchen, 3 Nächte zahlen! Infos und Buchungen: www.frauenhotel.de • 040 / 34 13 45

Frauenbildungs- und Tagungshaus Altenbücken Osterzeit - Auszeit - Ferienzeit: 5-9 u. 4-7 Ferienfrauen willkommen, tageweise buchbar. Anmeldung / Info unter • 04251 7899 und www.altenbuicken.de

### GRIECHENLAND

Insel Korfu: Wohnen im Landhaus, schöne, preiswerte 2-Zi.-FeWo's, ZH, ruhige Hanglage, herrliche Sicht über Lagune & Meer, nicht touristisch • 004161-8520044 / Fax 030-633 25 49, www.griechenlandreise.de/doris

**KRETA & GRIECHENLAND**  
Ferienwohnungen  
A. Damiano  
Kirchsweg 2 • 74532 Ilshofen  
Tel: 07904 944100 • Fax: 944101  
www.kreta-ferienwohnungen.de

GRIECHENLAND KYKLADEN Inselhaus mit Garten, traumhafte kleine Einzelziele mit Meerblick. Auto gratis • 004161-8520044 / Mail ctenomas@hotmail.com

### INLAND

SCHLAFEN WIE BEIM GRAFEN Schloß in MC POM mit 12 FeWo. Geräumig, gemütl. - elegant oder kinderger. Platz für 2 bis 10 Personen. Viel Ruhe + helle Natur. • 039972-59110, Fax: 039972-59128

Preiswerte Übernachtung in Berlin  
**EastSeven**  
Berlin Hostel  
Schwedter Straße 7 • 10119 Berlin  
Telefon 030 936 222 40  
www.eastseven.de

Meersburg - Bodensee Wunderschöne FeWo's, gepflegt, herrliche Aussicht auf See und Berge • 07532 / 1350, www.Fewo-Meersburg.com

Bodice Toscana, Bodenseelandschaft, konst. FeWo, liebev. renov. Einzelhof, gr. Terrasse, fr. Blick, Apfelbäume, Entpann. pur • 0755/527578 o. www.hohensteig.de

Ferienhaus in Scheidegg im Allgäu  
www.Ruhmühle.de

### ITALIEN

\* LICURIEN \* Ferienhäuser privater Vermieter • 089-388 892 90, www.sommerfrische.it

LIGURIEN + TOSKANA: reizvolle Landhäuser / FeWo privater Vermieter, Gerichte, Meeresnähe, malerische mittelalterliche Dörfer... • 089-33 37 84, www.litos.de

TOSCANA + CINQUE TERRE Landhäuser + FeWo italienischer Privatermieter in ruhiger Lage, ländliche Umgebung, kinderfreundlich, meermal und im Chianti • 030/216703 o. www.vacanze-italiane.net

Apulien bei Ostuni, malerisches Trullo-Landhaus, ruhig gelegen, großer Garten, 8km zum Strand, bis 6 Pers., 65,-/Tag, Info: • Fax: 089-169380, 0160-282298

Südtirol / Colabrien: Gemütliche Ferienwohnung im historischen Zentrum, Meerblick, für 2-3 Personen - von Privat zu vermieten • 089 / 273 10 23

Sardinien Ostküste, konst. FeWo in Privathaus, sehr schöne Panoramalage mit Blick auf Meer und Berge, 6 Min. zum Strand • 06 11 / 166 77 59

Entdecken und genießen Sie inmitten herrlicher Natur, nahe Florenz, Arezzo u. Siena, im Casentino-Tal ein neues Stück Toskana. FeWo in Poggio, 2-2 Pers. zu verm. Info: • 0039-335104271 od. info@casaleto.it

Südt. Toskana: auf unserem Bauernhof zw. Siena & dem Meer vermieten wir das ganze Jahr über Wohnungen 1. Klein- & Großfam. Auch Dorfhaus mögl. Bäcker! Rüllküche • www.poderbox.com • Fax 0039-0577-750520 oder Handy 0039/3291663815

**Geheimtipp an der Ostsee**  
Traumhaftes \*\*\*\*Hotel direkt am Strand  
www.strandhoteldeichgraf.com • 038206 138413

Toskana - Pisa und Umgebung. Biete individuellen Reiseservice ab Pisa. Abholung, Flughafen, Unterkunft, Städtetouren oder Fahrten über Land. Planung nach Ihren Wünschen. Für max. 4 Personen. Kontakt: 0039-0587/684155 oder email: willikarls@yahoo.it, spreche dt. + ital.

Toskana: Nühe Meer und See, wunderschöner Obacht auf Hügel, herrlicher Blick, Bibliothek, Fam., Gruppen, Einzelne. • 0039056681478, www.toskano-biohof.de

Toscana, Alto Maremma, Haus für 4-6 Pers. frei ab Ende April, 390-440 Euro Ferienwohnung für 4 Pers., sofort 250-270 Euro heiko.hartje@tiscali.net

### KANARISCHE INSELN

Comera, altes, trad. Häuschen (30qm) im VGR, Ca. 15 Min. Fußweg zum Meer, Garten + Meerblick, einf. Ausstattung, Freiluftküche, 2 Pers. 30 € / Pers. 25 Euro pro Tag. • 0 88 46 / 91 44 05

### MALTA

MALTA GOZO romantisches Dorfhaus, Strandnähe, ab € 12 T/Pers. alles inkl. + Abholung Flughafen, Set-TV, Bad gratis, • /F: 00356/ 21560554, www.maltagozo.de.vu

### NEPAL

NEPAL - Kompetenter, erfahrener Partner vor Ort für Trekking, Outdoor-Aktivitäten oder Kulturreisen: Gokkyo Treks & Expedition Ltd. www.sundarnepal.com

### NORD-/OSTSEE

Große FEWO bei Wismar, Nähe Insel Poel, auch für große Gruppen geeignet; teilweis. Bauernhaus, Garten, Terrasse, für 2 Pers. zus. ab 25 €, Kinder ab 4 € pro Tag, • 03 84 27 / 50 11, 0172/380 14 67

Nordsee: Ferienhaus Meldorf, 800 qm Garten, Sauna, Strandkorb, 4 Fahrräder, sonnig, bis max. 5 Personen günstig zu vermieten. • 042 54-18 19, 0172/380 14 67

Schönberger Strand FeWo "Strandläufer" 200 m zum Strand (25 km NO Kiel), 2 Zi. 44 qm, bis 4 Pers. Terrasse, Sauna, ab 26 € / Tag, • 04342 / 676 78 Hausprospekt

FRÜHLING AUF FÖHR! Gemütl. kinderfrdl. FEWO im Friesenhaus m. Garten u. Fahr. zentr. u. ruhig. Höchner • 04681-2942, www.fewo-hoehner.de

Rügen-Ostseebad Sellin, konst. FeWo, 65 qm, bis 4 Pers. Last-Minute-Angebot und Frühbucher-Angebot. • 0351/4761784 Internet: www.sellin.de

Ostsee "Insel Rügen" - App. / FeWo ganzjährig 20,- €/U. • 038302 / 3197 Fax: 3196, manke-segand@online.de

Richtig schöne Ferien: Schließen im Wasserbett, Wandern am Sandstrand, Radeln durch den Buchenwald, frischer Fisch vom Strand, Ausspinnen vor dem Kaminofen, Kochen mit Freunden und Familie: die etwas andere FeWo (64 qm), 2 SZ, mönnerfreundl. Küche, gemütl. Wohnstube, Bad mit Du+Wanne, z. Zi. 67,-/Nacht, www.buchenhof-usedom.de, • 034292/77608

FH m. freiem Blick auf Fehmarn u. Meer, Strand v.l. Hauslitz, gr. Garten, max. 6 Pers., 585 € /Wo, bis 15./ab 18.8. frei. • 0451 / 793807