

Die starke Spandauerin



Anzeige

Anzeige

Parfümerie Fahrenkrug

Kosmetikstudio · Fußpflege · Permanent Make Up
www.parfuemerie-fahrenkrug.de

Faltenunterspritzung
mit Hyaluronsäure
morgen jünger aussehen
als heute!

Manuela Fricke
Heilpraktikerin Faltenunterspritzung

Breite Straße 19 (Am Markt Altstadt) · Tel. & Fax 030/333 34 72

Kosmetikinstitut Wolf

Tel: 332 23 37

Brüderstr. 12/Jägerstr. Berlin-Spandau

...nimm Dir Zeit,
um glücklich zu sein !!

Anti-Age Behandlungen, Pediküre, Diabetiker

Parfümerie Fahrenkrug

Morgen jünger aussehen als heute

Kosmetik ist Balsam für die Seele. Stress in Familie und Beruf oder besondere Anlässe wie Feier sowie Jubiläum. Es gibt viele Beweggründe,



Manuela Fricke

sich einmal eine Auszeit zu gönnen und etwas Besonderes zu tun. Rund um das Thema Schönheit steht Ihnen Manuela Fricke (Heilprakti-

kerin) für all Ihre Fragen zur Verfügung. Mit einer Faltenunterspritzung können Nasolabialfalten, Glabella, Zornesfalten, Stirn, Lippen, Wangen oder Krähenfüße heutzutage behandelt und mit Hyaluron aufgefüllt werden, um die Zeichen der Zeit zu mindern. Eine Kosmetikbehandlung ist ab 55 €, Permanent-Make-up ab 250 €, Faltenunterspritzung ab 300 € und die Fußpflege ab 22,50 Euro erhältlich. In unserer Clarins-Kabine beläuft sich eine Behandlung über 2 Stunden auf 120 €. Darüber hinaus sind im Verkauf neben dekorativer und pflegender Kosmetik sämtliche Düfte von Dior, Lancôme, Biotherm, Marc Jacobs, YSL, Escada, Armani, Boss und vieles mehr erhältlich.

Der Besuch lohnt sich in der Parfümerie Fahrenkrug, Breite Str. 19 in der Altstadt.

Kosmetikinstitut Wolf

Kosmetik & Fußpflege mit Niveau

Mittlerweile seit fast 19 Jahren in der Wilhelmstadt ansässig und noch immer ein Ort, wo Sie abschalten, den Alltag vergessen und sich verwöhnen lassen können. Geschäftsinhaberin Kerstin Wolf hat in der Zwischenzeit viele Geschäfte im Umkreis kommen und gehen sehen, doch sie will bleiben. Ihren Kunden bietet sie fachkundige Fußpflege und Anti-Age Behandlungen auf höchstem Niveau in einer entspannt-familiären Atmosphäre.

Nehmen Sie sich die Zeit, um glücklich zu sein, und vereinbaren noch heute einen Termin: ☎ 332 23 37. Sämtliche Leistungen sind auch als Geschenkutschein erhältlich.

Kosmetikinstitut Wolf, Brüderstr. 12, 13595 Berlin, www.kosmetikinstitut-wolf.de.



Kerstin Wolf freut sich auf Ihren Besuch.

Öffnungszeiten: Mo-Do 9-19 Uhr, Fr 9-14 Uhr, Sa nach Vereinbarung, Termine nur nach Voranmeldung!

Mrs.Sporty Staaken



Mrs. Sporty in Staaken macht mit dem neuen Personal Training aus Dir die starke Spandauerin.

Weltneuheit bei Mrs.Sporty Staaken

Du hast einen anstrengenden Job, bist Mutter und Hausfrau oder stolze Omi? Dein Sport dauert Dir zu lange und ist eintönig? Damit ist jetzt Schluss denn hier kommt das beste 30-Minuten-Personal-Training für Dich! Es wird Zeit, dass Du endlich anfängst auch einmal an Dich zu denken. Mit dem 30-minütigen und persönlichen Training von Mrs. Sporty in Staaken kannst Du wieder frische Energietanken und Deine Ziele erreichen.

Nur bei Mrs.Sporty in Staaken trainierst Du exklusiv mit der Weltneuheit PIXFORMANCE – dem einzigartigen funktionellen Personal Training. Das Training mit PIXFORMANCE ist um ein Vielfaches wirkungsvoller und effizienter und es macht großen Spaß. Du trainierst

jetzt mit Leichtigkeit und absolut individuell auf Dich und Deine Ziele abgestimmt. Das Trainingsprogramm wird immer wieder auf Deine Bedürfnisse angepasst – nur wir haben die Lizenz, Dich mit PIXFORMANCE zum Ziel zu bringen. Und das mit Spaß und Leichtigkeit. Auf Wunsch kannst Du auch an dem gesunden und wirkungsvollen Ernährungsprogramm teilnehmen.

Lass Dich im Mrs.Sporty Club im Staaken-Center begeistern – im einzigen Fitnessclub in Spandau, der Dir das beste Training mit PIXFORMANCE anbietet. Reserviere Dir noch heute ein gratis Personal Training bei Mrs.Sporty Staaken und erlebe die neue Welt des Trainings mit PIXFORMANCE und uns, Deinem Trainer-Team: ☎ 364 04 86.

Donna Contenta

Donna Contenta feiert Geburtstag

Mitten in der Spandauer Altstadt in der Mönchstraße 8, zwischen Marktplatz und Nikolaikirche, hat sich seit November 2014 ein Treffpunkt für Liebhaber überwiegend italienischer Damenmode etabliert.

Donna Contenta feiert am 14. November einjähriges Bestehen und präsentiert neben trendiger Damenoberbekleidung auch Handtaschen, Modeschmuck und Accessoires. Feiern Sie bei einem Glas Sekt mit uns, lassen Sie sich durch eine Modenschau



Seit einem Jahr für Sie da: Angelika Przeradzki.

inspirieren und profitieren Sie an diesem Tage von interessanten Angeboten.

Ihr Donna Contenta Team



DONNA Contenta
Italienische Mode
Handtaschen & Accessoires

Angelika Przeradzki
Mönchstraße 8
(Nähe Marktplatz)
☎ 030 / 89 64 60 07



Kosmetik-Studio Benessere

Ihr Spezialist für Haut-, Hand- und Fußpflege

Tel. 030 - 3924157
www.kosmetik-benessere.de

Öffnungszeiten:
Montag geschlossen
Dienstag-Freitag von 9-18 Uhr
Samstag nach Vereinbarung

Medizinische Ästhetik und Kosmetik

Natürliche Schönheit aus der Hand eines erfahrenen Arztes

- Gesichtsrevitalisierung
- Mesolift
- Faltenunterspritzung
- Bo-tox
- Fett-weg-Spritze
- Cellulitebehandlung
- LHE-Haarentfernung
- Besenreiser



Stadtstrandstraße 555
13589 Berlin-Spandau
Fon: 030 - 37 58 89 59
Fax: 030 - 37 58 89 61
www.haut-haar-vital.de



TAG DER OFFENEN TÜR

Freitag, der 30.10.2015

Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt!

KOSMETIK & NAGELSTUDIO

Haselhorster Damm 25 · 13599 Berlin

Wir freuen uns, Sie persönlich beraten zu dürfen. Lernen Sie unsere Produkte und Behandlungen – rund um die Schönheit – kennen.

Testen Sie kostenlos:
Wimpern färben, Probenägel, Maniküre, etc.*



Burscheider Weg 11 · 13599 Berlin

Wir freuen uns, Sie persönlich beraten zu dürfen. Lernen Sie unsere Behandlungen – rund um die Gesundheit – kennen.

Testen Sie kostenlos:
Ergotherapie, Physiotherapie, Massage, Fußpflege, etc.*

Je nach Personal- und Platzkapazität*

TAG DER OFFENEN TÜR

Tageschönheitsinstitut Benessere

Goldene Momente für strahlende Haut

Gold ist wertvoll – und Sie sind es genauso. Diese Exklusivbehandlung ist eine Offenbarung für Ihre Haut. Ein saisonales Angebot und nur in einer persönlichen Anwendung in meinem Institut erlebbar.

Wir kombinieren bewährte Maria Galland-Produkte mit einer Innovation – der Goldmaske MASQUE SOIN ECLAT D'OR. 24-karätiges Gold und kostbare Perlenextrakte verleihen jugendliche Ausstrahlung.

Falten werden reduziert und die Haut gestrafft. Sichern Sie sich Entspannung sowie Energie und strahlen Sie in der Festtagssaison mit



Simonetta Bologna freut sich auf Sie.

Ihrer schönen Haut. Herzlichst Simonetta Bologna, Ihr Kosmetikstudio in der Altstadt Spandau

Die starke Spandauerin



Anzeige

Anzeige

Vital-Center

Tag der offenen Tür im Vital-Center

Seit über 30 Jahren bietet das Vital-Center in Haselhorst Erwachsenen als auch Kindern ein gesundes Wohlbefinden von Kopf bis Fuß. Für Prävention und Präventionsleistungen steht ein Team von qualifizierten Physio- und Ergotherapeuten sowie Masseuren gern zur Verfügung. Dabei rückt die individuelle Beratung in den Vordergrund und ein stets offenes Ohr für die Belange des einzelnen meint Inhaberin, Susanne Ofenbach-Franke.

Der Tag der offenen Tür am 30. Oktober bietet allen Besuchern des Vital-Centers die Möglichkeit, das nette Team, die Örtlichkeiten und Behandlungsmöglichkeiten

in der Zeit von 10 bis 16 Uhr kennenzulernen. Das angeschlossene Kosmetik- und Nagelstudio lädt parallel in der Zeit von 10 bis 17 Uhr ein, sich über die neuesten Schönheitsprodukte und Trends zu informieren.

Für die jahrelange Treue der Besucher des Vital-Centers, die mittlerweile über die Grenzen Spandaus hinaus geht, bedanken sich Frau Ofenbach-Franke und ihr Team am 30. Oktober auf ihre ganz besondere Weise.

Burscheider Weg 11, 13599 Berlin, ☎ 334 64 23; Haselhorster Damm 25, ☎ 330 96 993. www.vital-center-haselhorst.de und www.kosmetikstudio-spandau.de.



Susanne Ofenbach-Franke und ihr Team sorgen für ein gesundes Wohlbefinden ihrer Gäste.

centrovital

Sport, Medizin, Wellness und Gastronomie unter einem Dach

Am Spandauer See hinter der historischen Backsteinfassade der ehemaligen Schultheiss-Brauerei erwartet den Gast eine einmalige Kombination aus Hotel, SPA & Sportclub und Gesundheitszentrum. Ein Day SPA mit umfangreichem Angebot, wie z. B. Massagen, Gesichtspflege, Mani- und Pediküre sowie die Pool- & Saunalandschaft laden zum Entspannen ein.

Das Siddhalepa Ayurveda Center bietet traditionelle Anwendungen, gestaltet nach dem 200-jährigen Wissen des Sri Lankischen Familienunternehmens Siddhalepa. Für die Anwendungen werden ausschließlich Produkte eigener Rezeptur verwendet, die nach strengen Qualitätsmaßstäben in Sri Lanka angebaut und produziert werden.

Der SPA & Sportclub für Mitglieder und Gäste verfügt über multimediale Technogym-Geräte, Kinesis-Strecke, Galileo-Vibrationstraining, Personal Training und ein umfangreiches Kursprogramm. Das Gesundheitszentrum bietet Leistungsangebote in den Bereichen ambulante orthopädische Rehabilitation, Physiotherapie, Ergotherapie, Präventionskurse, Ernährungsberatung sowie



Blick in die Poollandschaft.

Sport- und Gesundheitsprogramme für Einsteiger und Profis. Des Weiteren befindet sich die Privat-Praxis für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin von Prof. Dr. Dr. Reinhard G. Ketelhut und Dr. med. Jörg Schröter im Hause. Für private und geschäftliche Anlässe stehen elf Veranstaltungsräume so-

wie 158 moderne Zimmer zur Verfügung.

Im Restaurant Kochkunst See gibt es sonn- und feiertags den beliebten centrovital Brunch. Ein Highlight in der Weihnachtszeit für alle, die ihr Weihnachtsessen nicht selbst zubereiten möchten: "Ente to go" – Die cen-

trovital Freiland-Ente für zu Hause, fertig zubereitet und in 30 Min. daheim verzehrfertig. Wer bis 30.11.2015 vorbestellt, erhält als Frühbucher-Extra einen Brunchgutschein 2=1. Erhältlich ist die "Ente to go" im Zeitraum 1. bis 24.12.2015. Mehr erfahren Sie auf www.centrovital-berlin.de.

centrovital.
Das Mehr an Wohlbefinden.



centrovital Day SPA | Siddhalepa Ayurveda Center

SPA & Sportclub (für Mitglieder & Gäste)

25m-Pool | Whirlpool | Saunalandschaft | stündl. wechselnde Erlebnis-aufgüsse | Aquakurse | multimediale Technogym-Geräte | Kinesis-Strecke | Galileo™-Vibrationstraining | Personal Training | Mitgliedschaften ab 54,- € | Tageskarten SPA & Sauna ab 28,- €

Gesundheitszentrum

Ambulante orthopädische Rehabilitation | Anschlussheilbehandlung | IRENA | Physio- & Ergotherapie | Ernährungsberatung | Präventionskurse | Reha-Sport | Medizinische Trainingstherapie | Gesundheits- & Sportprogramme



centrovital
Neuendorfer Straße 25
13585 Berlin
Tel.: +49/30/818 75-0
info@centrovital-berlin.de
www.centrovital-berlin.de
centromed Berlin-Spandau Betriebs GmbH & Co. KG

Anzeige

Anzeige

Leben in Balance

Das Buch »das Balance-Prinzip« hilft Menschen, die gesünder leben wollen. Es vermittelt Erkenntnisse aus der traditionellen indischen, chinesischen und europäischen Medizin, der Alternativmedizin sowie aus der Gesundheits- und Ernährungsforschung. Ausgehend von einem Gesundheitsprofil werden 6 Bereiche betrachtet: Umwelt, Ernährung, Chronobiologie, Arbeit und Freizeit sowie Körper und Psyche, wobei der Bereich Ernährung nahezu 2/3 des Buchs umfasst. Es ist ein moderner, lebendiger Begleiter, der immer neue Neugier

weckt. Ein Reiseführer durch die Persönlichkeitswelt, ein Kompass zur Entdeckung gesundheitsme-



thodischer Horizonte und ein Bazar für altüberliefertes und hochaktuelles Wissen. Auf www.das-balance-prinzip.de fin-

den Sie Fragebögen zur Bestimmung der Konstitution inkl. sofortiger Auswertung.

»das Balance-Prinzip«
Umwelt, Ernährung, Bewegung, Rhythmus, Körper und Psyche im Gleichgewicht
ISBN
978-3-9817055-1-5
ISBN E-book
978-3-9817055-0-8
Gebundene Ausgabe,
304 Seiten, 34,80 €
E-book 24,80 €
Buchwebsite
www.das-balance-prinzip.de



FITNESSAKTION TESTE DEINE FITNESS



Lerne uns kennen!
1 WOCHE FÜR
9,90 EURO*
Gültig bis 31.12.2015

Mrs.Sporty Berlin-Spandau (Staaken Center), Obstallee 28-30
13593 Berlin, Tel.: 030 - 36404860
www.mrssporty.de/club676

WWW.MRSSPORTY.COM

MRS.SPORTY

* Gültig bis 31.12.2015. Nur für Interessenten, die noch nicht Mitglieder sind. Nur einmal emittieren. Nicht verkäuflich und nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Nur in teilnehmenden Clubs. B. u. K. Gültig bis 31.12.2015. Nur für Interessenten, die noch nicht Mitglieder sind. Nur einmal emittieren. Nicht verkäuflich und nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Nur in teilnehmenden Clubs. B. u. K. Gültig bis 31.12.2015. Nur für Interessenten, die noch nicht Mitglieder sind. Nur einmal emittieren. Nicht verkäuflich und nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Nur in teilnehmenden Clubs. B. u. K.

Die starke Spandauerin



chronisches
ÜBER
GEWICHT

Da muss
professionelle
Hilfe
her

Adipositaszentrum der Havelland Kliniken

www.havelland-kliniken.de

www.adipositaszentrum-havelland.de



**Wir behandeln überregional
und sind gut zu erreichen!**

Ihr Übergewicht ist eine chronische Erkrankung mit Folgen – doch sie ist heilbar. In unserem Adipositaszentrum bieten Ihnen unsere Spezialisten verschiedene Verfahren zur erfolgreichen Behandlung an. Ob konservativ oder operativ, wir finden mit Ihnen gemeinsam eine auf Ihre persönliche Situation zugeschnittene Lösung.

Wir nehmen uns Zeit für Sie!

03321 42-1200 · 03385 555-3200

HAVELLAND KLINIKEN GMBH
HAVELLAND KLINIKEN UNTERNEHMENSGRUPPE



Anspannen und entspannen

Einfache Übung kann Stress abbauen

Wer im Laufe des Tages immer mal wieder Übungen absolviert, die auf der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson beruhen, bleibt im Alltag fit und entspannt.

Darauf weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau hin. Das gezielte Anspannen und das bewusste Entspannen einzelner Muskelgruppen kann helfen, sich körperlich und seelisch besser zu füh-

len. Die Experten empfehlen zum Beispiel, die Schultern hochzunehmen und die dortige Muskulatur zehn bis fünfzehn Sekunden anzuspannen. Dann löst man sie wieder und lockert sie.

Einige Wiederholungen sind sinnvoll, außerdem können weitere Muskelgruppen wie Gesicht und Hals, Arme, Hände, Rücken oder Bauch hinzugenommen und abwechselnd an- und entspannt werden.

Dezente Brillenfassung

Kurzen Gesichtern stehen dezente Brillenfassungen besser. Denn bei ihnen sitzt die Brille sonst auf den Wangenknochen auf, erläutert das Kuratorium Gutes Sehen in Berlin. Ein langes Gesicht kann durch hohe Gläser unterteilt und somit optisch verkürzt werden. Es gilt: Je weiter der Abstand zwischen der oberen und unteren Linie der Fassung und je markanter die Fassung ist, desto stärker sei der Effekt. Eckige Fassungen machen Gesichtszüge grundsätzlich kantiger, runde Fassungen lassen Gesichter mit kantigen Übergängen, schmalen Lippen und geraden Brauen weicher wirken.

Institut „HAUT+HAAR vital“

Anzeige

Rund um Ihre Schönheit

Im März 2003 eröffnete die Therapeutin Iris Ressel ihr Institut „HAUT+HAAR vital“ in Spandau.

Im Januar 2013 bezog sie zusammen mit ihrem Mann Dr. M. Ressel neue Praxisräume in der Stadtrandstr. 555 im evangelischen Waldkrankenhaus. Neben der Ernährungsberatung sowie Körper- und Gesichtsbehandlung wird auch lästiger

Haarwuchs oder Altersflecke entfernt. Faltenunterspritzung, Botoxbehandlung und die Mesotherapie, werden durch Dr. M. Ressel in ihrer Praxis durchgeführt. Zur Reduzierung einzelner Fettdepots gibt es die Lipolyse-spritzung. Monatliche Info-Abende zu den Themen werden angeboten. Info: www.haut-haar-vital.de oder ☎ 375 88 959.

Fliegende Haare

Sie fliegen schnell mal: Haare laden sich zum Beispiel unter Mützen oder beim Anziehen von Wollpullover elektrostatisch auf. Dagegen hilft Haarwachs, ein wenig Haarkur oder ein spezielles antistatisches Spray. Die Mittel werden in den Spitzen verteilt und beschweren das Haar.

Jobs und Karriere

Kleinanzeigen-Annahme: ☎ 26 06 80

Havelpflege
HVVG - Ambulante Pflegedienste GmbH



Ein starkes Team sucht Sie!

Pflege-fachkräfte

(m/w) für Dementen-WG

Fort- und Weiterbildungen im gerontopsychiatrischen Bereich werden angeboten

Havelschanze 15
13587 Berlin
Tel.: (030) 33 50 77 10
info@havelpflege.de
www.havelpflege.de

Mentor für Neulinge

Wer eine neue Stelle antritt, muss sich erst einmal einleben und in der neuen Firmenkultur zurechtfinden. Gut ist, wenn der Arbeitgeber den Einsteigern einen Mentor zur Seite stellt, rät Agnes Jarosch, Etikette-Trainerin aus Stuttgart. Das kann etwa ein Kollege aus dem Team sein. Zu seinen Aufgaben gehört es in den ersten Tagen, dass er den Neuen etwa mit in die Kantine nimmt und ihn Kollegen aus anderen Abteilungen – zum Beispiel aus der Technik – vorstellt. Für den Kollegen, der die Mentoraufgabe übernimmt, bedeutet das Amt nicht nur Arbeit: Wer aufsteigen will, kann mit so einer Aufgabe zeigen, dass er bereit ist, Führungsaufgaben zu übernehmen. mag

Blau, rot, grün: Bettwäsche, Kissen oder T-Shirts mag mancher lieber bunt. In dem Fall braucht es Textillaboranten. Sie färben Stoffe aller Arten ein.

„Beim Färben von Textilien muss exakt nach der vorgegebenen Rezeptur gearbeitet werden“, sagt Carolin Walbrodt. Sie lernt bei der Eingetragenen Textilveredelungs- und Handelsgesellschaft im münsterländischen Gescher. Das Unternehmen ist darauf spezialisiert, Materialien zu färben, zu bedrucken und zu beschichten.

Die Ausbildung dauert dreieinhalb Jahre. Qualitätsprüfungen spielen in der Branche eine große Rolle, erklärt Hartmut Spiess von dem Gesamtverband der deutschen Textil- und Modeindustrie in Berlin. Wer sich für den Beruf entscheidet, sollte akkurat arbeiten können. Gerade beim Umgang mit Chemikalien, die mitunter ätzend sind, ist Sorgfalt gefragt. Nach der Ausbildung arbeiten Textillaboranten in der Textil- und Bekleidungsindustrie.

Sorgfalt ist Pflicht

Textillaboranten hantieren viel mit Chemikalien



Rezepturen für Farbstoffe prüfen: Das ist Teil des Schwerpunkts Textilveredelung, für den sich Carolin Walbrodt entschieden hat.

Foto: Caroline Seidel

Auch eine Tätigkeit in der chemischen Industrie, bei Forschungsinstituten oder bei Materialprüfämtern ist möglich.

Jugendliche lernen sowohl im Betrieb als auch in der Berufsschule. „Zur Zeit gibt es etwa 130 Azubis, pro Jahr beginnen rund 50 junge Leute die Ausbildung“, erläutert

Spieß. Textillaboranten sind derzeit gesucht. „Die jungen Leute werden in aller Regel nach der Ausbildung von ihrem Betrieb übernommen“, sagt Christiane Reuter vom Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) in Bonn.

In der Ausbildung befassen sich Schulabgänger zunächst 18 Monate lang mit

dem Grundwissen, erläutert Spiess. Danach spezialisieren sie sich auf Textiltechnik, -chemie oder -veredelung. In der Grundbildung lernen Auszubildende die chemischen und physikalischen Verfahren kennen, mit denen sie die Eigenschaften von Textilien testen.

Wer später den Schwerpunkt Textiltechnik wählt, ermittelt etwa die Widerstandsfähigkeit von Stoffen. Beim Schwerpunkt Textilchemie stehen die unterschiedlichen Analyseverfahren im Mittelpunkt. Bei der Textilveredelung geht es darum, Rezepturen für Farbstoffe zu entwickeln und zu prüfen.

Die Höhe der Ausbildungsvergütung hängt von der Branche und dem Bundesland ab. Sie liegt nach Angaben der Bundesagentur für Arbeit zwischen 614 und 799 Euro im ersten, 665 und 853 Euro im zweiten, 716 und 960 Euro im dritten sowie 767 bis 1064 Euro im vierten Lehrjahr. Das Einstiegsgehalt liege zwischen 1500 und 2000 Euro brutto, sagt Reuter. mag

Fleischereifachverkäufer/in

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort versierte Mitarbeiter/innen mit Berufserfahrung und Branchenkenntnis in Voll- und Teilzeitbeschäftigung.

Einsatzort: Werksverkauf Spandau

Schriftliche Bewerbungen mit Foto und Gehaltsvorstellung per Post an:

Mischau GmbH & Co. KG
z.H. Britta Mischau
Wiesendamm 29-31
13597 Berlin

per E-Mail an:
britta.mischau@mischau.de

mischau
Das ist die Berliner Wurst, Wurst, Wurst...