



# Mein Markt!



## Badekultur in Berlin

### Wie Volksbäder zu Wellness-Oasen wurden

Berlin, Sommer 1802. In der Nähe der Alten Nationalgalerie eröffnet die erste öffentliche Badeanstalt. Wo heute Ausflugsschiffe entlangtuckern, erfrischte sich damals das einfache Volk. Die vornehme Gesellschaft badete, wenn überhaupt, in den feinen Kaiserbädern an der Ostsee.

Dennoch gilt die Gründung der ersten Badeanstalten als Beginn der Berliner Badekultur. Und die entwickelte sich genauso schnell wie die Stadt selbst. Mit wachsender Bevölkerungszahl stieg auch der Bedarf an öffentlichen Badeanstalten. Schließlich hatten die wenigsten Mietshäuser ein Bad. Noch 1925 gab es das nur in 25 Prozent aller Berliner Wohnungen. Deshalb wurde Ende des 19. Jahrhunderts der „Berliner Verein für Volksbäder“ gegründet, der 1879 das erste Stadtbad mit öffentlichen Dusch- und Wannenbädern erbaute. In den Folgejahren kamen weitere in Kreuzberg, Wedding, Mitte und Lichtenberg dazu. Einige dieser Volksbäder sind noch heute in dieser Funktion erhalten und gerade in der kalten Jahreszeit Orte zum Wohlfühlen und Entspannen.

Das wohl bekannteste ist sicher das Stadtbad Neukölln, das 1914 eröffnet wurde. Von Anfang an war es mehr als ein „Hygiene-Tempel“. Seine beeindruckende klassische Architektur mit zahlreichen Säulen, Mosaiken und hohen Hallen sowie die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten machten es zu einem echten Anziehungspunkt. Es gab zwei Schwimmbecken, wo früher Frauen und Männer getrennt voneinander badeten. Eine Besonderheit war außerdem, dass die Berliner hier „sauern“ konnten. Und das ist bis heute so: Die Gäste haben die Wahl zwischen griechisch-römischen Dampfbädern, finnischer oder Kräutersauna und können im Dachgarten entspannen. Ein guter Ort, um den Alltag mal links liegen zu lassen.



*Sieht noch immer aus wie zur Eröffnung am 10. Mai 1914: das Stadtbad Neukölln. Als Vorbild für das Bad im russisch-römischen Stil, das zugleich auch Volksbibliothek war, dienten die antiken Thermen. In Spitzenzeiten kamen bis zu 10.000 Menschen täglich hierher. Neben zwei Schwimmhallen gehören heute ein Marmordampfbad, eine Kräutersauna, eine finnische Sauna, ein Caldarium – ein Raum mit 40 - 50 °C – sowie ein Sanarium und ein feuchtes Warmluftbad zur Ausstattung.*

### Händlerporträt

## „Socke“ – ein echter Rudower



*Karsten Schramm, genannt „Socke“, ist eins der markantesten Gesichter auf dem Rudower Wochenmarkt. Mittwochs und Samstags (jeweils 8:00 – 13:00 Uhr) verkauft er Socken, Strümpfe, Feinstrumpfhosen und in der kalten Jahreszeit auch Handschuhe und Mützen.*

Weil er alles über Größen, Materialien und Verarbeitungen weiß, kaufen die Rudower ihre Strümpfe am liebsten bei „Socke“. „Ich habe alles. Und was nicht da ist, besorge ich. Außerdem kennen mich die Leute – ich gehöre hier zum Inventar“, erzählt Socke, der seinen Stand seit 20 Jahren führt. Einst haben Kumpels für ihn zusammenggelegt, damit er ins Geschäft einsteigen konnte. „Erst war es ein Sprung ins kalte Wasser, heute überzeuge ich mit Fachwissen“, berichtet der Händler.

### Liebe Leser,

in der Hektik der Großstadt steigt das Bedürfnis nach Entspannung. Deshalb haben wir diese Ausgabe dem Thema Wellness gewidmet. Und eine multikulturelle Metropole wie Berlin hat da einiges zu bieten. Alt-ehrwürdige Stadtbäder, edle Wellness-Tempel oder Hamams – alles ist möglich.

Auch auf unseren Märkten finden sich immer wieder Produkte, die zum Thema passen – wir haben diesmal in Rudow vorbeigeschaut. Die Empfehlung von Karsten Schramm für kalte Tage: Norwegersocken. Mit Zuversicht schauen wir ins Frühjahr, denn es hat sich einiges getan. Auf Seite 2 empfehlen wir Ihnen die neuen Händler der Parchimer Allee, denen wir einen erfolgreichen Start wünschen.

*Rainer Perske*  
(Rainer Perske)

## Schillermarkt:

**NEU: Wurst, Fleisch und Wild**

Auch auf dem Schillermarkt wächst die Händlerschaft kontinuierlich. Ein Besuch lohnt immer. Neuerdings gibt es hier leckere Wurst- und Fleischwaren sowie Wild. Die Berliner Fleischerei Frindt bietet ein breites Sortiment aus konventioneller und biologischer Herstellung von ausgesuchten Zulieferern an. Als Zugabe gibt es neben einem kulinarischen Tipp von der netten Verkäuferin auch immer genaue Auskünfte zu Haltung, Verarbeitung und Herkunft der Produkte. Na dann: Guten Appetit!

## Die Richtung stimmt

**NEU: Regionales und Frischfisch auf der Parchimer Allee**

Der Marktumzug ist geschafft und wird durchweg begrüßt. Trotz der Lage auf der Mittelinsel der Parchimer Allee empfinden Marktbesucher den Einkauf dank der neuen Aufstellung gemütlicher und einladender. Auch wenn der Aufbau schwieriger ist, sind die Händler sehr motiviert und freuen sich über mehr Zulauf. Sogar die Stadtmission Britz und der Britzer Bürgerverein planen Stände. Neu sind ein Stand mit frischem Fisch in großer Auswahl und ein außergewöhnlicher Regionalstand. Jörg Mascher verkauft ausschließlich

Jörg Mascher bietet auch zur kalten Jahreszeit Feines aus der Region wie z.B. Wachteleier oder Senf und Honig.

saisonale Produkte der Region und will sich hier langfristig einen treuen Kundenstamm aufbauen. Er kennt die Bauern persönlich und weiß genau, wie die Produkte hergestellt werden. Und er versucht, besondere Wünsche zu erfüllen. Überzeugen Sie sich von dem reichhaltigen regionalen Angebot!



## Rudow: Regionales und Spezialitäten

**NEU: Spreewaldsalate, Eier und besondere Hähnchen**

Auch auf dem Rudower Wochenmarkt freuen wir uns über neue Händler und Angebote. Bei der Firma Schumacher bekommen sie jetzt jeden Mittwoch und Samstag spezielle Kikok-Maishähnchen, deren Fleisch aufgrund sehr strenger Ernährungs- und Haltungsbedingungen farblich intensiver, gesünder, fester, fettärmer und auch sehr viel schmackhafter als das anderer Geflügelprodukte ist. An beiden Tagen bietet die Agrar GbR Schiemenz & Sohn aus Heideblick Eier aus eigener, besonders tierfreundlicher Haltung. Die Fa. Lichtner ergänzt das regionale Sortiment mit saisonalem Obst- und Gemüse sowie Spreewaldgurken. Der bekannte „Spreewaldkahn“ erweitert sein Angebot mit frischen, hausgemachten Salaten. Im Frühjahr bereichert die Gärtnerei Leksa dann wieder das Marktangebot mit frischen eigenen Gärtnereierzeugnissen. Ein Marktbesuch lohnt sich immer.

## Zum Wohle des Kunden

### Warum Märkte sich verändern



Von Wochenmarkthändlern mit großer Kenntnis angeboten: eine bunte Warenvielfalt für viele Ansprüche. Neben konventionellen werden z.B. auch Bioprodukte, Regionales oder feine Spezialitäten nachgefragt.

Unsere Gesellschaft verändert sich. Wir werden älter und die Bevölkerungszahlen sinken. Wir entwickeln andere Werte und Bedürfnisse. Damit ändern sich auch unsere Einkaufsgewohnheiten stetig. War früher der wöchentliche Großeinkauf die Regel, so kaufen wir heute öfter, kleinere Mengen, an anderen Tagen und zu anderen Zeiten ein. In der Woche soll es schnell gehen, am Wochenende flanieren wir ganz gern. Wir legen zunehmend Wert auf Gesundheit, Wellness und Nachhaltigkeit, die Herkunft der Produkte und eine gute Beratung. Wir bevorzugen bequeme, frische und vielfältige Angebote, möglichst regional und saisonal, günstig, bequem und schnell erreichbar. Atmosphäre, Ambiente und persönlicher Kontakt werden wichtiger. Diese neuen und sich stetig ändernden Verbraucherbedürfnisse stellen hohe Anforderungen an die Flexibilität des Handels, dem große Ketten und Discounter mit ihren Standardangeboten nicht immer entsprechen können. Daher boomen heute die einst vielfach bereits totgesagten kleineren, inhabergeführten Supermärkte. Sie bedienen die Kunden besser, weil hier selbstständige Kaufleute zugleich kreativ, persönlich engagiert, kundennah, innovativ und flexibel auf ihre Wünsche eingehen. Auch Wochenmärkten, als Gemeinschaft selbstständig handelnder Kaufleute, bietet sich hier eine sehr gute Zukunftsperspektive. Als Betreiber müssen wir diesen Wandel in allen Belangen fördern, und unsere Händler dabei begleiten und unterstützen. Nur so bleiben unsere Märkte auch weiterhin für Kunden und Besucher interessant.

## Wochenmärkte

Antonplatz	Di., Fr., 9-18 Uhr
Arkonaplatz	Fr., 12-19 Uhr
Britz-Süd	Mo., Do., Sa., 8-13 Uhr
Elcknerplatz	Mo.-Fr., 9-18 Uhr Sa., 9-16 Uhr
Fritz-Reuter-Allee	Fr., 8-13 Uhr
Hermannplatz	Mo.-Fr., 10-18 Uhr
Karl-Marx-Platz	Mi., 11-18 Uhr Sa., 8-15 Uhr
Maybachufer	Di., Fr., 11-18:30 Uhr
Neuköllner Stoff	Sa., 11-17 Uhr
Prierosser Straße	Mi., Sa., 8-13 Uhr
Schillermarkt	Sa., 10-16 Uhr
Wutzkyallee (R.-Richter-Platz)	Mi., 8-13 Uhr Sa., 8-13 Uhr

## Kontakt



Marktverwaltung Rainer Perske  
Adalbertstraße 6A  
10999 Berlin  
Tel.: 030 - 29 77 24 86  
Fax: 030 - 29 77 25 91  
e-mail: info@mv-perske.de  
www.mv-perske.de

### Impressum

Herausgeber: Marktverwaltung Rainer Perske, | Redaktion und Text: Marlene Seifert, Telefon: 030 - 612 875 82, www.schriftgut.info; Rainer Perske | V.i.S.d.P.: Rainer Perske | Fotos: © Marktverwaltung Rainer Perske; sonst ausgewiesen | Grafik: Oliver Dix, Telefon: 030 - 896 171 87, e-mail: o.dix@web.de | Druck: Laserline | Auflage: 70.000 | Mein Markt ist auch als PDF-Download auf der Homepage [www.mv-perske.de](http://www.mv-perske.de) erhältlich.



# Treffpunkt Sauna

## Baderituale in verschiedenen Kulturen

Während in Deutschland das Baden traditionell in erster Linie der Reinlichkeit und Hygiene diene, spielte in anderen Badekulturen auch der soziale Austausch bei der Körperpflege eine wichtige Rolle. Schon die alten Griechen und Römer kamen in Thermen zusammen, um Geschäfte zu machen. Sie tauschten sich außerdem zu politischen Themen aus, diskutierten über Kunst und Kultur oder entspannten sich bei Massagen und Wellness-Behandlungen.

### Türkische Bäder – damals und heute

Auch in der islamischen Kultur diene das Baden nicht nur der Hygiene und dem sozialen Austausch. Es war zugleich eine seelische Reinigung und eng mit dem Glauben verbunden. Da der Koran das Waschen unter fließendem Gewässer vorschrieb, entwickelte sich als Alternative zu den griechisch-römischen Thermen eine Kultur des Schwitzbads. Rings um einen großen Seifenstein befanden sich Schwitznischen und Wasserhähne, wo sich die Besucher immer wieder abspülten.

Wer will, kann das auch heute noch erleben. Ein Besuch in einem türkischen Bad ist in mehrfacher Hinsicht ein Erlebnis. In den orientalisch eingerichteten Räumen wird geplaudert, Tee getrunken und gelesen. Die angenehmen Temperaturen und das sanfte Licht tun genau das, was das Wort Hamam bedeutet: Sie wärmen.

### Reinigend und besonders heiß – japanische Bäder

Unter multikulturellen Gesichtspunkten lohnt auch ein Blick nach Asien. Hier pflegen vor allem die Japaner eine lange Badetradition und spezielle Baderituale, die oft an besondere Ereignisse geknüpft sind. So sieht die Tradition zum Beispiel nach einer Geburt ein gemeinsames Bad von Mutter, Kind und Vater vor. Beim Bau ihrer Bäder nutzten die Japaner ihre zahlreichen, durch Vulkanaktivitäten entstandenen heißen Quellen – die sogenannten Onsen, von denen es gut 2000 gibt. Touristen, die das ausprobieren möchten, sollten sich allerdings auf extrem hohe Temperaturen gefasst machen. Japaner baden gern bei über 40 Grad Wassertemperatur. Das ist hart an der Grenze dessen, was ein menschlicher Körper ertragen kann.

### Wellness à la Hauptstadt

Berlin wäre nicht Berlin, wenn man hier nicht an den außergewöhnlichsten Orten entspannen könnte: über den Dächern der Stadt, bei Musik oder in einem umgebauten LKW. Letzteres war im Winter 2004/2005 eine Aktion der Kunsthochschule Weißensee, bei der ein Theaterensemble mit einer mobilen Sauna auf Deutschlandtour ging. Das Projekt brachte Darsteller und Zuschauer dazu, sich miteinander auszutauschen – eigentlich wie in antiken Zeiten, als die Sauna dem direkten Meinungs-austausch diene.

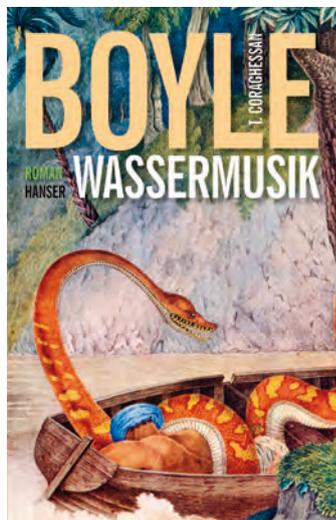
## Buchtipp (nicht nur für die Badewanne)

# Wassermusik

## Ein Roman von T.C. Boyle

Das Buch erzählt die Geschichte des Afrikaners Mungo Park, der nach langem Suchen den Fluss Niger entdeckt. Zurück in seiner Heimat London zieht es ihn bald wieder nach Afrika. Er lässt Frau und Kinder zurück und bricht zu einer zweiten Entdeckungsreise auf. Dabei wird er von dem Afrikaner Johnson begleitet. Parallel dazu wird die Geschichte von Ned Rise erzählt, einem mittellosen Jungen, der bei allem Unglück immer wieder auf die Füße kommt. Während der zweiten Afrikareise begegnen sich die Protagonisten und die Verbindungen zueinander werden offenbar.

Boyles legendärer Erstlingsroman nun in einer fulminanten Neuübersetzung.



T.C. Boyle: Wassermusik  
Verlag: Hanser Verlag, ISBN: 978-3-446-24324-8  
Preis: 24,90 €



Wellness-Adressen in Berlin

### Türkisch baden

**Sultan Hamam**  
Bülowstraße 57  
10783 Berlin  
Tel.: 030 / 21 75 33 75  
www.sultanhamam.de

**HAMAM (Frauenzentrum Schokoladenfabrik)**  
Das Türkische Bad für Frauen  
Mariannenstraße 6. HH  
10997 Berlin  
Tel.: 030 / 615 14 64  
www.hamamberlin.de

### Japanisch Baden

**ruhepool Berlin**  
Winsstraße 69  
10405 Berlin  
Tel.: 030 / 41717374  
www.ruhepool-berlin.de

### Außergewöhnlich Baden

**Liquidrom Berlin**  
Möckernstraße 10  
10963 Berlin  
Tel.: 030 / 25 80 07 820  
www.liquidrom-berlin.de

Badekulturen: orientalisches Hamam (oben) und japanischer Onsen (unten).  
(Fotos: © Saray Memer Türk Hamam; asiarooms)

# Per Zufall zu Weltruhm:

## Die blaue Lagune auf Island

Mit Glück kann man sie schon beim Landeanflug auf Reykjavik sehen: die blaue Lagune auf der Halbinsel Reykjanes. Früher wurden hier aus 2000 Meter Tiefe Wasser nach oben gefördert, das 240 Grad heiß war. Der Dampf diente zur Heißwasserversorgung, Strom- und Wärmeerzeugung. Das abgekühlte Wasser wurde in die Lavafelder geleitet und durch den hohen Salzgehalt färbte es sich blau. Die Bláa Lónið – so der isländische Name – besteht zu zwei Dritteln aus Salz- und zu einem Drittel aus Süßwasser. Ihre wohltuende Wirkung entdeckte ein Arbeiter aus Zufall. Er kam auf die Idee in dem Wasser zu baden und bemerkte, dass sich sein Hautbild deutlich verbesserte.



Eine Lagune mit Heilkraft (Foto: © Christina/Salzburg)

Sudoku-Lösungen für Seite 4

6	5	1	2	3	7	9	4	8
2	9	8	4	6	1	7	3	5
4	7	3	9	8	5	1	2	6
3	6	2	7	1	9	5	8	4
7	8	4	3	5	2	6	9	1
5	1	9	8	4	6	2	7	3
1	3	7	5	9	4	8	6	2
8	2	6	1	7	3	4	5	9
9	4	5	6	2	8	3	1	7

# Wussten Sie eigentlich, ...

## ... dass an dem Mythos Eselsmilch was dran ist?

Kleopatra soll abends gern drin gebadet haben, ebenso Kaiserin Elisabeth und die Ehefrau von Napoleon Bonaparte. Und tatsächlich, Eselsmilch enthält neben Vitaminen und Proteinen als einzige tierische Milch besonders viel Coenzym Q10. Dieser Anti-Aging-Stoff ist heute auch in zahlreichen Cremes und Pflegeprodukten zu finden. Kleopatra hat also schon vor 2050 Jahren in Sachen Körperpflege alles richtig gemacht. Ein Buch hat sie darüber und über weitere Schönheitstipps auch geschrieben – dieses „Kosmetikon“ ist jedoch verloren gegangen.

## ... woher die älteste Seife der Welt kommt?

Es ist die Aleppo-Seife – benannt nach der syrischen Stadt, in der sie vor gut 3000 Jahren erstmals aus Oliven- und Lorbeeröl hergestellt wurde. Sie enthält viele ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E, das die Haut elastisch hält. Wegen ihrer antiseptischen Wirkung eignet sie sich besonders zur Pflege von empfindlicher Haut und wird sogar zum Rasieren verwendet.



## ... seit wann es Badekappen gibt?

Im Mittelalter gab es die ersten Kopfbedeckungen beim Baden. Die Frauen banden sich eine Art Turban um den Kopf, der die Haare auch bei der Morgentoilette schützte. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts durften Frauen öffentlich baden und trugen dabei Netzhäubchen aus feinem Wachs oder Badehüte aus Stroh. Um 1920 entstanden die Gummikappen mit Band, die im Laufe der Zeit mit bunten Mustern verziert wurde. Heute tragen nur noch Leistungsschwimmer Badekappen aus Silikon.



Der Esel: Rohstofflieferant für Beauty-Queens (Fotos: © the donkey company)

	5			3				
					1			5
4	7			8				2
		2						8
7						6	9	1
	1				6		7	
		7		9		8		
	2	6	1		3			
9			6				1	7

Sudoku

Lösungen Seite 3 (Spiel: hier © Moritz Lenz)

Ein Standard-Sudoku hat die Größe von 9x9 Feldern. Die daraus resultierenden 81 Felder sind in je neun Zeilen, Spalten und Blöcke unterteilt. Füllen Sie alle 81 Felder so aus dass in jedem Block, in jeder Spalte und in jeder Zeile die Ziffern von 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

## Unser Rezept:

Wohltuende Schaumbäder für die eigene Badewanne gibt es nicht nur in der Drogerie oder teuren Kosmetikgeschäften. Das lässt sich auch ganz einfach selbst machen. Mischen Sie sich doch mal ein

### Sahne-Wohlfühl-Bad

#### Zutaten:

- 50 ml Schlagsahne
- 1 EL Öl (Olive, Walnuss oder Mandel)
- 1 TL Tensid oder herkömmlicher Badezusatz
- einige Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel)



#### Zubereitung:

Öl in die Sahne geben und gut verrühren. Badezusatz hinzugeben und zu einer Masse verrühren. Da sich Sahne und Öl nicht besonders gut verbinden, muss sehr kräftig gerührt werden. Abschließend das ätherische Öl hineinträufeln.

**Tipp:** Statt Sahne kann auch Milch verwendet werden (100 ml). Außerdem kann auch ein EL Honig hinzugegeben werden.

**Wir wünschen schöne Entspannung!**



(Foto: © alpinefitness)

## Plauderecke



Manchmal seh ich bei mir im Kiez noch so 'n alten Kohlenwagen stehen und dann denk ich unwillkürlich an meine ersten eigenen Buden zurück. Mann, ist das lange her. Aber ich kann mich noch gut erinnern, wie mühsam das Kohlen schleppen in den dritten oder vierten Stock war. Die vielbeschworene schöne Ofenwärme herzustellen, war alles andere als leicht. Und wissen Sie, wo meine Dusche stand? In der Küche! So ein mobiler Kasten mit Gestänge für den Vorhang und simpler Armatur. Da konnte ich immer mit schaumverschmierter Hand den pfeifenden Wasserkessel auf dem Herd ausstellen. In ein öffentliches Bad musste ich zur Körperpflege zum Glück nie. Aber ich bin trotzdem mal dagewesen. Allerdings zum Fußball gucken. Bei der WM 2006 war das. Public Viewing gab's zwar überall, aber mit zig tausend Leuten wollte ich nicht auf der Straße des 17. Juni stehen. Stattdessen hab ich mir mit einer Freundin ein Sixpack besorgt und dann sind wir schön ins alte Stadtbad in der Oderberger Straße gezogen und haben im alten Schwimmbecken zugesehen, wie sich Frankreich ins Finale gespielt hat. Das waren noch Zeiten...

