

TAGESSPIEGEL



WINTER Glück

200
Tipps gegen
den Winter-
blues

IM SEE

Warum Winter-
schwimmen
glücklich macht

IM MUSEUM

Berliner Kreative
besuchen
ihr Lieblings-
kunstwerk

IM SCHNEE

Ausflug nach
Sklarska Poreba,
der Perle des
Riesengebirges



**Bewegen, Entspannen,
Erleben & Genießen**



9,80
Euro

Fünfmal

—

Rendezvous mit einem Kunstwerk

Berlins Museen sind voll mit weltberühmter Kunst, von der altmeisterlichen Malerei bis zu den Zeichnungen der Zeitgenossen. Aber egal wie groß die Sensation, richtig interessant wird es erst, wenn wir erzählt bekommen, was jemand persönlich mit einem Kunstwerk verbindet. Wir haben fünf Berliner gefragt, welches Werk ihnen nicht mehr aus dem Kopf geht



Wilfried Kuehn

— Room with My Soul Left Out, Room That Does Not Care, Bruce Nauman

Diese Installation erinnert mich an ein Werk von Bruce Nauman aus den 1960er-Jahren. Eine Korridor-Arbeit, die ich zum ersten Mal in der Sammlung Panza gesehen habe als ich in Mailand studiert habe. Sie hat mein Denken über Räume sehr beeinflusst. Naumans Installation im Hamburger Bahnhof ist sehr architektonisch, auch eine Korridor-Arbeit, aber viel dunkler und mit breiteren Gängen. Durch den Raum, der sich darunter aufbaut, hat sie eine Beziehung nach oben und unten. Ein Kreuz, das sich in alle Richtungen aufspannt. Die Arbeit ist sehr intim, im Inneren kann man sich sehr einsam fühlen. Das Schöne daran ist, dass sie nie weggeräumt wird, weil sie so schwer ist. Besucher können von den wechselnden Ausstellungen im Hamburger Bahnhof immer zu diesem Werk. Es ist wie ein Anker.

Als wir den Hamburger Bahnhof um die Rieckhallen erweitert haben, um die Sammlung von Friedrich Christian Flick aufzunehmen, haben wir die hintere Halle extra so roh gelassen, damit Naumans Arbeit dort installiert werden kann. Der Raum hat keine weißen Wände, keine Klimatisierung, die üblichen Charakteristika eines Museums fehlen. Die Kunst wirkt daher intensiv mit der Architektur zusammen. So etwas ist selten und ein Glück. Ich mag es, wenn der wattierte Charakter des musealen Kunstraums wegfällt.

Wilfried Kuehn ist Architekt und Mitgründer des Berliner Architektenbüros Kuehn Malvezzi. Spezialgebiet: Museumsbauten.

Hamburger Bahnhof, Rieckhallen und Installation sind ab 15.12. wieder geöffnet, zur Ausstellung „Local Histories“



Inhalt



6

„Der Acker leuchtet weiß und kalt...“

Eine Bildergeschichte



44

15 Sekunden Schmerz, dann kommt das Glück

Interview mit Winterschwimmerin Jessica Lee



68

Schön kuschelig

Wenn es draußen kalt wird, wird es drinnen gemütlich

23

Bewegen

24 **Kleine Freuden**

28 **Pisten für die Städter**

Besuch in Szklarska Poreba, der Perle des Riesengebirges

34 **Zuhause im Erzgebirge**

Die besten Tipps von „Botschafter“ Andreas Müller

38 **Märchenhafter Aufstieg**

Eine Schneewanderung auf den Brocken

48 **Wenn der Winterjasmin blüht**

In der kalten Jahreszeit haben Parks einen besonderen Reiz

54 **Es leuchten die Farben des Eises**

Rügen für Romantiker

59

Entspannen

60 **Mehr kleine Freuden**

64 **Die Regenbogen-Medizin**

Kakao – Superfood und Kultgetränk – wird in Zeremonien gefeiert

72 **Entdeckung der Langsamkeit**

Yoga für Faule

74 **Mit Liebe gemacht**

Stricken, Röhren, Basteln – Die schönsten Sets für Selbstermacher

79

Erleben

80 **Noch mehr kleine Freuden**

92 **Im Lese-Modus**

Büchertausch, Rollenspiele, Literarische Salons

95

Genießen

96 **Kleine Freuden kurz vor Schluss**

100 **Etwas Warmes**

braucht der Mensch

Comfort Food gegen die Kälte

84

Rendezvous mit einem Kunstwerk

Berliner kreative und ihr Lieblings-Museumsstück



106

Punsch, Port, würziger Rum

Barkeeper mixen wärmende Drinks

111 Adressen

- 112 Bewegen** – 112 Parks, 113 Eisbahnen, 113 Indoorsport
- 114 Entspannen** – 114 Thermen, Saunas, Spas, 118 Yoga, 120 Massage, 120 Selber machen
- 121 Erleben** – 121 Museen in Berlin, 125 Museen in Potsdam
- 126 Genießen** – 126 Restaurants, 128 Cafés, 128 Bars
- 131** Übersicht A – Z
- 132** Impressum
- 134** Mein erster Winter in Berlin

ANZEIGE

ENTSPANNEN UND AUFTANKEN





SPREEWALD THERME
 SoleBad mit 8 Bادهecken
 Saunagarten mit 7 Saunen
 WellnessGalerie und FitnessPanorama

ÖFFNUNGSZEITEN
 täglich 9 bis 22 Uhr, freitags bis 24 Uhr
 24.12. bis 16 Uhr, 31.12. bis 20 Uhr

SPREEWALD THERMENHOTEL****
 83 moderne Doppelzimmer
 Bademantelgang zur Spreewald Therme
 Restaurant, Bar und Lounge

BUCHUNG
 Telefon: 035603 18850
 E-Mail: info@spreewald-thermenhotel.de

O

Olivin Wellness Lounge 115
 Osho Meditation
 Studio Berlin 119
 Ostbloc Boulderhalle 113
 Otherland 92-94
 Owlpaperlamps 78

P

Paris Bar 127
 Park am Gleisdreieck 112
 Parks 48-53
 Peace Yoga Berlin 73, 119
 Pergamonmuseum 124
 Pfaueninsel 112
 Planet Modular 121
 Plant Circle 62
 Powernap 60
 Princess Cheesecake 128

R

Ramen 105
 Rebalance 120
 Renger-Patzsch 127
 Restaurant Philippsthal 130
 Riesengebirge 34-38
 Rodelpistenkarte 26
 Rotisserie Weingrün 127
 Rügen 54-57
 Rum Trader 129

S

SaarowTherme 117
 Sale e Tabacchi 127
 Salzgrotte im Spreewald 117
 Sammlung Scharf-Gerstenberg 124
 Sana per salis
 - Salzgrotte Burg 117
 Satama Sauna
 Resort & Spa 117
 Saunas 114
 Schloss Reichenow 130
 Schloss Sanssouci 125
 Schloss Steinhöfel 130
 Schöneberger Südgelände 112
 School of Life 80
 Schreiberhau 34-38
 Schwapp 117
 Schwules Museum 124
 Silence Massage-Studio 120
 Sivananda
 Yoga Vedanta Zentrum 119
 Sorbische Fastnacht 83
 Spa im Hotel SO/Berlin
 Das Stue 116
 SPA InterContinental Berlin 116
 SPA Natura by E&D 116
 Spas 114-118
 Spirit Yoga 119

Spreewald Therme 117
 Sprung.Raum 113
 Stairs Bar 107
 StattReisen 94
 Sternenpark 82
 Sunyoga 119
 Surya Villa Ayurveda
 Wellness Zentrum 116
 Szklarska Poreba 34-38

T

Tafelspitz 101
 Tageslichtlampe 63
 Tausend 129
 The Bird 127
 The temporary
 Bauhaus-Archiv 124
 Thermen 114
 Thermen am Europa-Center 116
 To Beef or not To Beef 127
 TouchYourSoul 120
 Tranxx 116
 Tropical Islands 117

U

Urban Nation.
 Museum for urban
 Contemporary Art 124

V

Vabali Spa Berlin 116
 Via Lewandowsky 86
 Victoria Bar 129
 Villa Schöningen 125
 Volkspark Friedrichshain 113

W

Weg der Mitte 119
 Werkstatt der Süße 128
 Wilfried Kuehn 88
 Winterpaddeln 26
 Winterschwimmen 44-47
 Wolf Tress 93

Y

YCBA YogaCircle
 Berlin Akademie 73, 119
 Yin Yoga 72-73
 Yi-Spa 116
 Yoga 72-73
 Yoga Delta 119
 Yoga Nidra 73
 Yoga Sky 119
 Yogatribe 120
 Yogazentrum Akazienhof 120

Z

Zur kleinen Markthalle 128

Impressum

**TAGESSPIEGEL
 WINTERGLÜCK 2019**

Herausgeber

Stephan-Andreas Casdorff,
 Lorenz Maroldt

Redaktion

Bettina Homann (Leitung), Felix Denk,
 Birgit Rieger, F. Anthea Schaap (Foto)

Redaktionelle Mitarbeit

Sindy Hübsch

Art Direktion Suse Grützmacher

Mitarbeit an dieser Ausgabe

Eva Biringner, Maik Brandenburg,
 Peter Eichhorn, Martin Hildebrandt,
 Susanne Kippenberger, Bernd Matthies,
 Bernhard Moser, Michael Pöppel,
 Ulrike Schattenmann, Franziska Schriefer,
 Grit Thönnissen, Jana Zieseniß

Lektorat

Sindy Hübsch

Verlag

Verlag Der Tagesspiegel GmbH
 Askanischer Platz 3, 10963 Berlin
 www.tagesspiegel.de

Geschäftsführung

Farhad Khalil, Ulrike Teschke

Verlagsleitung

Philipp Nadler (Vermarktung),
 Sebastian Stier (Vertrieb)

Verkaufsleitung Magazine

Nils Höfert

Key Account/Anzeigenverkauf

Stefan Haase, Arndt Klöckner

Produktionsleitung Marco Schiffner

Herstellungsleitung Daniela Weber

Layout und Produktion

Marla Glage, Sabine Miethke,
 Christian Renner

Druck LSC Communications

Ab- und Leserservice

Tel 030 290 21-502, Fax 030 290 21-599
 leserservice@tagesspiegel.de

Redaktionsschluss

1. November 2018

ISBN 978-3-946383-65-3

Copyright 2018 für alle Beiträge bei Verlag
 Der Tagesspiegel GmbH. Nachdruck,
 Übernahme in digitale Medien sowie Vervielfältigung auf Datenträger CD-ROM, DVD-ROM etc.
 nur nach vorheriger Zustimmung durch den Verlag.