

Ich & Berlin

Der B.Z.-Planer für die Kultur der Großstadt

Erholsamer Schlaf trotz Weihnachts-Stress

STEFANIE HOFEDITZ

Berlin – Geschenke-Stress, Ärger mit den Verwandten, fettes Essen und gern mal ein Glas über den Durst getrunken: Viele Menschen schlafen im Dezember schlecht.

Was dagegen hilft, verrät die Zehlendorfer Schlafärztin Dr. Dr. Christine Benter (43) in ihrem vierteiligen Advents-Podcast.

B.Z.: Haben Sie Tipps für einen besseren Schlaf im Dezember?

BENTER: „Ja! Licht, Licht, Licht! Gehen Sie am Mor-

Tipps von Berliner Ärztin

gen direkt ans Fenster, selbst wenn es grau ist. Und wenn es stockdunkel bleibt, nutzen Sie für 15 bis 20 Minuten eine Tageslichtlampe beim Frühstück oder im Bad. Das ist wie ein biologischer Reset-Knopf – ohne den die innere Uhr ins Trudeln kommt.“

Sie sagen, guten Schlaf kann man lernen. Wie?

„Für abends empfehle ich ein Mini-Abendritual draußen – ein kleiner Abendspaziergang mit fünf Minuten kalter Luft fährt das Nervensystem spürbar runter. Und: früher essen und der letzte Drink zwei Stunden vor dem Schlafen. Das allein kann Ihre Nacht komplett verändern!“

Ab jetzt auf allen Plattformen: „Stress-frei schlafen – Der Advents-Podcast“. Immer mittwochs eine neue Folge. Auch auf ihrem Instagram-Account ([die_schlafaeerztin](https://www.instagram.com/die_schlafaeerztin/)) gibt Dr. Dr. Benter Ratschläge zu gutem Schlaf. www.dieschlafaeerztin.info



Advents-Podcast:
Guten Schlaf kann man lernen



Dr. Dr. Christine Benter, Schlafärztin aus Berlin-Zehlendorf verrät, wie Sie entspannt ein- und durchschlafen

Hinter den Kulissen

In Richard Strauss' „Salome“ an der Komischen Oper im Schillertheater trägt die Hauptdarstellerin den ganzen Abend lang eine weiße Maske, die einem Fechthelm ähnelt. Ebenso treten ihre Doubles beim Schleiertanz damit auf. Die Kopfbedeckungen wurden im Bühnen service hergestellt und bestehen außen aus einem feinen Netz und einem Unterbau aus Varaform. Dieses Material kann man bei Erwärmung formen wie Wachs. In die Helme ist eine Kappe eingebaut, angepasst an die jeweiligen Köpfe. So kann das Ganze nicht verrutschen.

Weitere Beratung zu Musiklehrern

Mitte – Die Lehrer an den Bezirks-Musikschulen sollen nach und nach fest angestellt werden, um das Herrenberg-Urteil umzusetzen. Auf Anfrage im Kulturausschuss sagte Staatssekretärin Cerstin Richter-Kotowski, dass in der Sitzung am 5. Januar darüber beraten würde, wie die zugesagten vier Millionen Euro im Jahr verteilt werden. Dies soll in Zusammenarbeit mit den Bezirken geschehen.



Thielemann feiert „Wozzeck“-Jubiläum

Mitte – Vor 100 Jahren, am 14. Dezember 1925, fand die Uraufführung von Alban Bergs „Wozzeck“ an der Staatsoper statt, Erich Kleiber stand am Pult. Das Stück wurde ein großer Erfolg, viele andere Bühnen setzten es auf den Plan. Jetzt feiert die Oper in der Inszenierung von Andrea Breth am 14. Dezember seine Wiederaufnahme mit Chefdirigent Christian Thielemann.

B.Z.-ADVENTSKALENDER

Manege frei für den Weihnachts-Zirkus



In der Jubiläums-Show werden Höhepunkte aus 10 Jahren gezeigt

Hereinspaziert! Heute öffnet sich Türchen 9! Und wieder gibt es tolle Gewinne in unserem B.Z.-Adventskalender.

10 Jahre Magie am Weberplatz: Im Jubiläumsjahr verlost der Potsdamer Weihnachtszirkus 5 x 2 Karten für die Premiere am 12.12.25 (16 Uhr). Das Jubiläum ist nicht nur ein Anlass zum Feiern, sondern auch zum Staunen: In diesem Jahr

präsentiert der Potsdamer Weihnachtszirkus erstmals eine besondere Jubiläums-Inszenierung, in der Highlights aus zehn Jahren Zirkusgeschichte auf neue, überraschende Weise miteinander verschmelzen. Eine Hommage an all die Künstlerinnen, Künstler und Familien, die diesen Ort über die Jahre zu einem magischen Treffpunkt der Lebensfreude gemacht haben.

www.potsdamer-weihnachtszirkus.de

So einfach sind Sie dabei!

Per Telefon: Rufen Sie an unter

01378 – 40 24 09*

(*0,50 Euro/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobil deutlich teurer) und geben sie das Stichwort

ADVENTSKALENDER

Ihren Namen, Anschrift und Rufnummer durch.



10 11

Per SMS: Schicken Sie eine SMS an die Kurzwahl

40400**

(**0,50 Euro/SMS) mit folgendem Text: TAG09, ADVENTSKALENDER, Name, Anschrift

Teilnahmeschluss ist heute (9.12.2025) um Mitternacht.

B.Z. wünscht Ihnen viel Glück beim Mitspielen und eine tolle Adventszeit!