

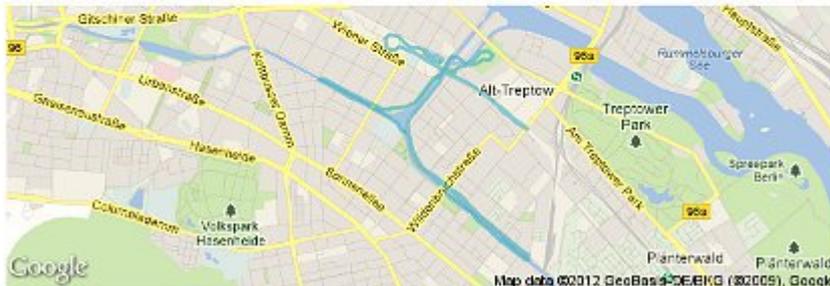
# Mehr Sauerstoff in Neukölln

Running  
9/23/12

f

🗑️

LAPS SUMMARY COMMENTS



SEP 23, 2012 10:03 AM

SPORT

Running



DURATION

1:47:06



DISTANCE

7.98 miles



AVG. SPEED

4.47 mph



AVG. PACE

13:24 min/mile



CALORIES

1062 kcal



HYDRATION

10 fl oz

Was ich nicht verstehe: Beim ersten Mal vor vier Wochen war ich schon nach zwanzig Minuten total platt und außer Puste. Jetzt laufe ich 90 Minuten locker durch, obwohl ich immer noch langsam bin. Wie macht der Körper das bzw. was macht er? Am Lungenvolumen kann es ja nicht liegen, ich hatte schon immer ziemlich viel davon. An Muskeln auch nicht, die braucht man doch nicht zum Laufen? Jedenfalls fühle ich mich nicht

muskulöser, nur leichter.

Ich frage mich also, was [Fitness](#) ist. „Der Ursprung des modernen Fitnessgedankens als vereinsfreier Sport liegt in der zumeist bürgerlichen Lebensreform-Bewegung am Ende des 19. Jahrhunderts. Die Bewegung in der freien Luft (oder auch bei offenem Fenster) wurde als Ausgleich zu der zunehmend industrialisierten Umwelt verstanden.“. Har har. Das ist zweifellos richtig, erklärt aber nichts.

Was genau [Kondition](#) ist und wie der Körper sie herstellt, bleibt auch bei Wikipedia unklar. „Die sportliche Kondition setzt sich zusammen aus dem Leistungsvermögen bezüglich Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit“. Ach was.

Also [Leistungsvermögen](#)?

*Im Ausdauersport ist die Leistungsfähigkeit speziell abhängig von den internen Faktoren Lungenventilation, Diffusionskapazität der Lunge, Herzminutenvolumen, Sauerstofftransportkapazität des Blutes, periphere Sauerstoffverwertung und Muskelfaserzusammensetzung sowie den externen Faktoren Belastungsmodus, Größe der eingesetzten Muskelmasse, Körperposition, Sauerstoffpartialdruck und Klima.*

Ach. Also hat sich meine Lungenventilation erhöht? Oder das Blut kann mehr Sauerstoff produzieren? Und das in Berlin-Neukölln? Körperposition? Da denke ich aber eher an Sex. Laufen und Sex sind beide sehr stark mental bedingt, sagt man. Bruhahaha. Muss ich mal ausprobieren.

---

# Nightlife





Ich war heute früh – nach Mitternacht – noch rund um den Richardplatz in Rixdorf (aka Neukölln-Mitte) unterwegs und habe ein wenig mit der Smartphone-Kamera heumgespielt.

---

# Popraci im Böhmisches Dorf





In Rixdorf ist Musike und heute auch das traditionelle Strohballenrennen [Popraci](#). Voll die Party, ey! Freshly made just for you!

---

## Rätselfhaftes Rixdorf



Nur eingefleischte Rixdorfer werden wissen, wo ich dieses Foto gemacht habe – nur fünf Minuten von der Karl-Marx-Straße entfernt...

---

## Grreenstuff



[Café Grreenstuff](#) am Richardplatz in Rixdorf aka Berlin-Neukölln.

---

## Rixdorf, Richardplatz

do

---

# There is something in the dark outside



Böhmischer Platz in Berlin-Neukölln aka Rixdorf, nachts um halb zwei...

---

## Bored



---

## Rixdorfer Puddle



---

# Kleiner Konsumtempel



Die wohlwollenden Leser und geneigten Leserinnen mögen offenbar Fotos von Konsumtempeln. Da kennt man sich also aus. Hier also ein Räucherwaren- und Fisch-Konsumtempel.

---

# Der Himmel über Rixdorf



---

# Tempelhofer „Freiheit“ und Neukölln

[Indymedia](#) über die [Tempelhofer Freiheit](#) aka Flughafen Tempelhof: „Das Feld wird in den nächsten Jahren einer ‚behutsamen Umgestaltung‘ in eine Parklandschaft unterzogen, mit Luxuswohnblocks bebaut und als Ausstellungsgelände genutzt. Das heißt im Klartext: Das Gelände wird nicht mehr frei nutzbar sein, die ohnehin rasant steigenden Mieten im angrenzenden [Schillerkiez](#) werden in die Höhe schießen und Sanierungen und Zwangsumzüge werden auf die Tagesordnung rücken. Denn: Luxuswohnungen gehören in einen Luxusbezirk. Jetzt schon stehen viele Häuser im Schillerkiez leer und warten auf einen lukrativen Verkauf, während Familien, die seit Jahren im Kiez wohnen, wegziehen müssen, weil sie die Miete nicht mehr bezahlen können.“

Neu in der Blogroll: [Nachrichten aus Nord-Neukölln](#).

---

# Der Internet-Point beim Magendoktor





---

## Was sonst noch geschah

[Die Wulffs](#) schreiben ihre Memoiren. Neukölln [gibt es bald nicht mehr](#) auf OpenStreetMap. Die [ARD](#) richtet eine Spendengala für die FDP aus. Hacker [manipulieren](#) die Flensburger Verkehrssünder-Kartei. Und den Piraten fehle [laut Trittin](#) „ein originäres Thema“.

Welche der Meldungen passt hier nicht hin?

---

## neukoellner.net

Neu in der Blogroll: [neukoellner.net](#). Leider wird die informative Seite durch den typisch deutschen [Regenzauber](#)

verunziert: „Das Landgericht (LG) Hamburg hat“ bla bla bla. Die werden den auch nicht runternehmen, wenn ihnen ein Jurist sagt, dass dieses Voodoo sinnfrei ist. Zauber ist irrational und Argumente dagegen verhallen ungehört.

Für die Mitglieder der juristischen [Glaubensgemeinschaft Heiliger Disclaimer der letzten Tage™](#): „Hiermit distanzieren ich mich ausdrücklich von der StVO und allen unter dem Scheibenwischer angebrachten Gegenständen. Wenn Sie sich diesem Fahrzeug nähern, stimmen sie damit diesem Haftungsausschluss automatisch zu.“

Neu ist auch [Facetten](#) – „das tägliche Magazin aus Berlin-Neukölln“.

---

**Platz mit Zukunft und im  
Angedenken an die  
Revolutionären Sozialisten  
Deutschlands**



Rixdorf, auch bekannt als Berlin-Neukölln, verändert sich. Viele Studenten zogen in die billigen Wohnungen in Deutsch-Rixdorf, und die erste Kneipe für junge Leute, die [B-Lage](#), ist heute fast immer proppenvoll und ein Magnet für Alternativ-Touristen.

Mein gegenwärtiger Lieblingsort, um die Veränderung zu verfolgen, ist der Siegfried-Aufhäuser-Platz direkt an der S-Bahn-Station Sonnenallee – früher (also noch vor fünf Jahren) ein zu vernachlässigendes Ensemble von landweiligen Miethäusern und ein paar heruntergekommenen Eckkneipen des alten Proletariats.

Übrigens (das wusste ich nicht): [Siegfried Aufhäuser](#) war ein Berliner Politiker und Widerstandskämpfer gegen das NS-Regime. *Nach der nationalsozialistischen Machtübernahme flüchtete er*

*nach einigen Verhaftungen über Saarbrücken nach Prag, arbeitete dort im Rahmen der [SoPaDe](#) und gilt innerhalb dieser Organisation als Anhänger des Volksfrontgedanken, also des Zusammenschlusses mit den Sozialisten kommunistischer Prägung gegen Hitlerdeutschland. Innerhalb der SoPaDe war dieser Gedanke nicht mehrheitsfähig, 1935 wurde Aufhäuser zusammen mit [Karl Böchel](#) aus dem Vorstand ausgeschlossen und gründete gemeinsam mit diesem die Revolutionären Sozialisten Deutschlands (RSD). Im Dezember 1936 unterzeichnete er den Aufruf an das deutsche Volk des „Volksfrontausschusses“ in Paris, der als Lutetia-Kreis bekannt wurde.*

Ein sympathischer Mensch also und Sozialdemokrat alter Schule, die es heute nicht mehr gibt. Welcher SPD-Mensch würde sich trauen, eine Gruppe „Revolutionären Sozialisten Deutschlands“ zu gründen oder gar mit der Linken eine „Volksfront“ zu initiieren? Heute kungeln die karrieregeilen Apparatschiks und Volksverräter von der SPD lieber mit der CDU.

Doch ich schweife ab. Was braucht ein Platz in einer städtischen Gegend, die weitab von den normalen Touristenströmen liegt, um attraktiv und belebt zu sein? Die Ringbahn ist natürlich ein grosses Plus. Von hier her kommt man auch in der Nacht überall hin (wenn die S-Bahn fährt und nicht wieder grad kaputt ist). EC-Karten-Automat – ja! Bäckerei (damit morgens Laufkundschaft kommt), ein Kiosk, eine Dönerbude, die 24 Stunden geöffnet hat (Arbeitsmoral von Immigranten), jetzt schon zwei Cafés, die das Ambiente der neuen armen Mittelschichten (wir sind ja nicht in Schwaben) imitieren, aber dennoch das Lebensgefühl des Hausbesetzer-Milieus der achtziger Jahre zitieren (Stühle sind oft Einzelstücke vom Sperrmüll).

Neu sind Donuts (die gab es früher nicht) und WLAN. Neu ist auch, dass das Mobilar retro aussieht, aber ohne die Politik, die eigentlich früher dazugehörte. Das Mobiliar heutiger Studentenkneipen ist wie ein Palästinensertuch, ohne dass die TrägerInnen wüssten, wer die so genannten Palästinenser sind,

oder wie ein Che-Guevara-Poster im Schlafzimmer eines Sparkassen-Filialleiters.

Ich prophezeie diesem vormals langweiligen Platz eine große Zukunft. Er wird bald noch belebter sein.



Karte: [OpenStreetMap](#)

---

# Sitzen in Rixdorf



Beim [Schockwellenreiter](#) geht das Sofa in Neukölln noch im aufrechten Gang, bei mir am Richardplatz hat es sich schon hingesetzt. Ist ja auch Kaiserwetter, und Cafés für Sofas gibt es noch nicht.

---

## Das grosse Neukölln-Quiz



Welche Strasse ist das?

---

# Bescheidenes Wetter in Rixdorf aka Berlin-Neukölln



---

**Ordnung muss sein**



Man muss schon genau hinsehen...