

Gelbe Seiten

**Eine Starthilfe für
Washington, DC
und Umgebung**

**Informationen - Tipps - Adressen - Links
für Eltern von Eltern
der Deutschen Schule Washington, DC**

DRITTE AUFLAGE 2016

GELBE SEITEN 2016/2017 wurde überarbeitet von:

Berit Hinrichs, Susanne Kneiske, Beatrix Sommer, Dagmar Tawil

Redaktionsleitung:

Dagmar Tawil

Layout:

Berit Hinrichs

© 2016 Yellow Pages

Ausgabe 2016/17

Alle in dieser Broschüre gemachten Angaben und Aussagen wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch schließen die Herausgeberinnen sowie die Deutsche Schule Washington, DC jegliche Haftung aus.

Liebe Eltern,

herzlich willkommen in der Metropole Washington, DC!

In einer fremden Umgebung werden manchmal die einfachsten Erledigungen, um ein neues Zuhause aufzubauen, zu einem aufwändigen Tagesprogramm: Wo ist der nächste Heimwerker-Markt? Wie komme ich zu einem Telefon- und Internetanschluss, einer Driver's License, ...? Wo finde ich den richtigen Transformator für die mitgebrachte Musikanlage? Und beim Erkunden der Gegend hilft es zu wissen, um welche Pflanzen man im Wald einen großen Bogen machen sollte. Der Informationsbedarf der eingereisten Familien ist umfangreich, und der Wunsch ist groß, sich schnell zurechtzufinden. Mit dieser zum dritten Mal aufgelegten und überarbeiteten Ausgabe der Gelben Seiten möchten wir Ihren Start erleichtern und haben dafür unsere Erfahrungen, Kenntnisse und Recherchen für Sie zusammengetragen. Außerdem flossen viele Hinweise und Tipps aus der Schulgemeinde in diese Arbeit ein, für die wir uns an dieser Stelle herzlich bedanken!

Eine gedruckte Broschüre kann das persönliche Gespräch und die konkrete Unterstützung in der neuen Lebenswelt nicht ersetzen. Sollten Sie also weitere Fragen haben, und das ist bestimmt der Fall, dann zögern Sie nicht, sich an die „alten Hasen“ zu wenden. An der Deutschen Schule Washington (DSW) stehen Ihnen die Newbees gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Einstieg in das Leben in der Washington DC Metro Area, sowie Neugier, Geduld und Spaß und Freude beim Entdecken der amerikanischen Kultur und des amerikanischen Alltags.

Ihr Gelbe-Seiten-Team

Druck gesponsert von den FRIENDS of the German School

Wohnen	5
Stadtteile – Wohnorte	5
Eine Wohnung oder ein Haus mieten	6
Haus und Haushalt	10
Strom, Wasser, Gas	10
Stromausfall	11
Elektrizität	12
Glühlampen	13
Handwerker	14
Post und Postämter	15
Alltag - Dies und Das	16
Kinderbetreuung	16
Nannies	17
Mütternetzwerke	18
Schwangerschaft	19
Religion	21
Geldangelegenheiten	22
Direct Marketing	24
Identity Theft - Das sollten Sie wissen	26
Volunteering	27
Trinkgelder	28
Hinweise zu Alkoholkonsum	28
Mobilität	29
Metrorail und Metrobus	29
Tipps rund um den Führerschein	30
Fahrschulen	32
US-spezifische Verkehrsregeln – eine nicht vollständige Auswahl	32
Autokauf	33
Kinder-Autositze	34
Autowerkstätten	35
Auto-Versicherung	35
Mietwagen	36
Automobilclub (AAA)	36
Gesundheit	37
Der Besuch beim Arzt / Ärzteliste	37
Notfallnummern	38
Apotheken	39
Urgent Care Centers	40
Krankenhäuser	41
Allgemeinmedizin/ Innere Medizin	42
Allergologen	43

Augenärzte	43
Chiropraktiker	44
Ergotherapeuten	45
Gastroenterologen	45
Gynäkologen	45
Mammographie	46
Hals-, Nasen-, Ohrenärzte	46
Hautärzte	47
Homöopathie / Naturheilkraft	48
Kinderärzte	48
Neurologen	49
Orthopäden	50
Podologie	50
Physiotherapie/Krankengymnastik	51
Urologen	52
Zahnärzte	52
Kieferorthopäden	54
Hauttiere	57
Allgemeines	57
Hundehaltung	58
Einkaufen	59
Allgemeines, Malls und Shopping-Center	59
Kaufhäuser	61
Boutiquen	61
Kinderkleidung	61
Kinderschuhe	62
Spielzeug	62
Kreative Geschäfte/Bastelläden	63
Einrichtung und Krims-Krams	64
Heimwerkerbedarf	66
Blumen und Pflanzen	66
Schuster	67
Schneider	68
Reinigung	68
Lebensmittel	69
Bäckereien und Conditoreien	71
Fleisch, Wurst und Fisch	73
Wochenmärkte	75
Amishmarkets	77
Farmen in der Nähe	77
Frisöre, Nagelstudios, Day Spas	78

Restaurants	81
Dining in oder Dining out	81
Kultur und Bildung	84
Deutsch - Englisch, Englisch - Deutsch	84
Kultur	85
Kreative Programme	85
Kunstakademien	86
Musikunterricht	86
Kino	87
Theater	88
Veranstaltungen	89
Medien	89
Freizeit und Sport	91
Eislaufen	91
Fahrradfahren	91
Fußball	92
Gesellschaftstanz	93
Laufen	95
Reiten	96
Schifahren in der Nähe von Washington DC	96
Schwimmen und Baden	97
Tennis	101
Wassersport: Rudern, Kajaken, Segeln	101
Yoga, Fitness, usw.	102
Ausflüge und Highlights	103
Einige Vorschläge für Ausflüge in und um Washington DC	103
Spielplätze	108
Event-Highlights des Jahres in DC und Umgebung	109
Umrechnungen	113
Temperatur	113
Kochen und Backen	113
Bettwäsche	115
Notfälle	117

STADTEILE – WOHNORTE

Washington DC NW (North-West):

Von der Struktur her für Familien gut geeignet sind die Neighborhoods Palisades, Teile von Georgetown, Spring Valley, American University (AU) Park, Glover Park, Wesley Heights, Tenley Town und auch Cleveland Park und Woodley Park, sowie Friendship Heights und Chevy Chase. In diesen Gebieten gibt es stadtnah zumeist Häuser mit 2-4 Schlafzimmern, Apartments und manchmal auch größere Häuser. In den meisten Gebieten verkehren Busse, oder die Metro ist mit (wenn auch manchmal längeren) Fußwegen erreichbar.

Montgomery County (Maryland):

Montgomery County ist lediglich durch die „Western Avenue“ von Washington DC getrennt. Bethesda, Somerset, Chevy Chase und Friendship Heights schließen an Washington DC an. Die Preislage und die Beschaffenheit der Häuser und Wohnungen sind hier ähnlich wie in DC NW. Über die Metrostationen, vor allem in Bethesda und Friendship Heights, ist Downtown Washington DC gut zu erreichen.

Die Deutsche Schule Washington hat ihren Standort in Potomac. Die Häuser in dieser Wohngegend sind in der Regel neuer und auch größer als in Washington DC und den anderen o.g. Gebieten. Potomac hat keine Metrostation, es verkehren aber Busse, die eine Anbindung u.a. an die Station „Friendship Heights“ herstellen.

Arlington County, Alexandria und Fairfax County (Virginia):

Arlington County, Fairfax County (dazu gehört auch McLean) und die Gegend um Alexandria liegen auf der anderen Seite des Potomac River, direkt gegenüber von Washington DC. Es gibt hier sehr schöne Wohngegenden, die auch sehr gut an die Metro angebunden sind. Wenn Sie täglich über den Fluss müssen, sollten Sie jedoch beachten, dass es nur eine begrenzte Anzahl an Brücken über den Potomac River gibt, was wiederum zu erhöhtem Verkehrsaufkommen führt!

Für alle o.g. Wohngegenden gültig:

Die Strecken und Fahrzeiten lassen sich über www.maps.google.com abrufen! Viele der o.g. Wohngegenden werden von den Schulbussen der DSW angefahren – für genauere Informationen über die Fahrstrecken und Verfügbarkeit kontaktieren Sie bitte die Verwaltung der DSW.

EINE WOHNUNG ODER EIN HAUS MIETEN

In Anbetracht einer befristeten Aufenthaltszeit und aufgrund der in der Region stabilen bzw. sogar steigenden Immobilienpreise ist es für viele die beste Option, ein Haus oder eine Wohnung zu mieten. Einen geeigneten Wohnort zu finden, erfordert trotz eines breiten Angebots eine ausreichende Zeit zum Suchen. Dies kann mit Hilfe von Maklerbüros erfolgen oder auf eigene Faust. Wohnungsangebote finden Sie :

- › auf der „Craigslist“: www.craigslist.com
- › oder auf der Seite der „Washington Post“: www.washingtonpost.com

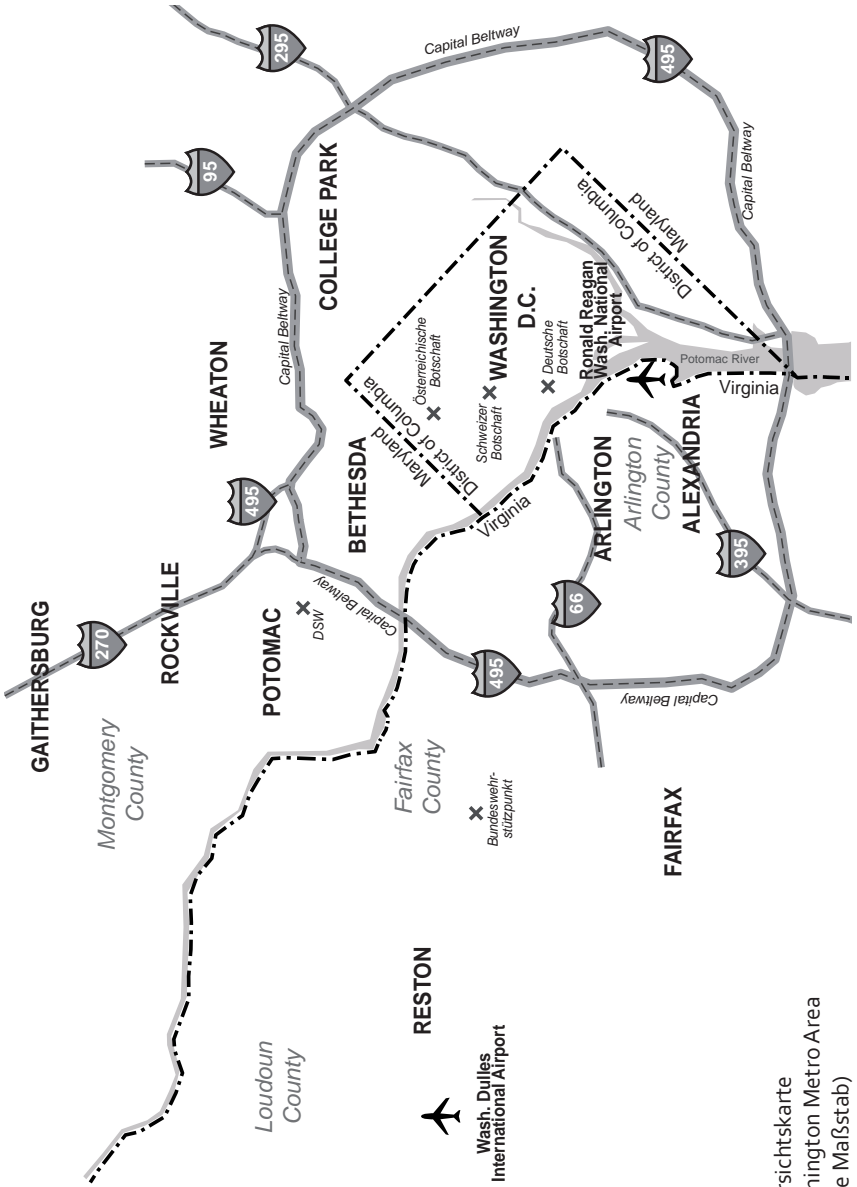
Bei der Suche mag Folgendes wichtig sein:

- › Die Busrouten des DSW Schulbusses sind auf der Webseite dargestellt; diese werden jedoch zum neuen Schuljahr jeweils angepasst, weshalb keine absolute Sicherheit besteht, dass bisherige Stopps Bestand haben. Man muss davon ausgehen, Kinder zur Busstation zu bringen und von dort abzuholen. Bei jüngeren Kindern ist eine elterliche Begleitung verpflichtend. (Im Mitglieder-geschützten Bereich der DSW-Webseite finden Sie Angebote bzw. Vorschläge, um Fahrgemeinschaften zu bilden.)
- › In einigen amerikanischen Vorstädten findet man weder Gehwege noch Busanbindungen oder Einkaufsmöglichkeiten in Laufdistanz. Abgesehen von der Gefahr isoliert zu wohnen und viel zu pendeln, können Sie zudem schnell zum Taxiunternehmen für ihre Kinder werden.
- › Begehrte sind Wohngebiete, die zum Einzugsbereich herausragender öffentlicher amerikanischer Schulen gehören. Die Nachfrage führt zu entsprechend höheren Mietpreisen.

Haben Sie Objekte ins Auge gefasst, sollten Sie Folgendes berücksichtigen:

Jedes County hat eine Webseite zum Thema Mieten/Mietrecht, Pflichten und Rechte von Vermietern und Mietern. Bei den Stichworten: „housing and code inspection“ und „Landlord-Tenant-Affaires“ wird man fündig. Informationen zum Mietverhältnis finden Sie u.a. hier

- › **Montgomery County:**
https://montgomerycountymd.gov/DHCA/Resources/Files/housing/landlordtenant/handbook_olta.pdf



Übersichtskarte
Washington Metro Area
(ohne Maßstab)

› **Fairfax County:**

<http://www.fairfaxcounty.gov/consumer/tenant/tl-handbook.pdf>

› **Loudoun County:**

<http://www.dhcd.virginia.gov/index.php/dhcd-resources/landlord-tenant-handbook.html>

Eine voll eingerichtete Küche, Waschmaschine und Trockner gehören zur Ausstattung von Häusern. Das sogenannte „Disclosure“ ist eine Liste aller im Haus befindlichen Geräte mit Altersangaben, Daten zu Reparaturen, Veränderungen im Haus etc. Diese vermittelt einen Eindruck über die Seriosität des Vermieters, und anstehender Erneuerungsbedarf lässt sich auf dieser Basis absehen. Unterschreiben Sie nichts, was für Sie Haftung für Abnutzung beinhaltet.

Wasser im Keller oder Regen durchs Dach ist kein seltenes Problem. Um sicher vor strukturellen Mängeln zu sein, kann man zur Prüfung einen Home Inspektor hinzuziehen.

Den Mustermietvertrag des Montgomery County finden sie unter:
https://montgomerycountymd.gov/DHCA/Resources/Files/housing/landlord-tenant/lease_single-family.pdf

Am besten halten Sie alle erwiesenen Mängel im Mietvertrag als Addendum fest. Oft gehen die Makler auch mit einer Videokamera durch das Haus, um Mängel und Anmerkungen festzuhalten. Im Übrigen hat man auch nach dem Einzug noch 15 Tage Zeit, Mängel schriftlich festzustellen.

Eine Mietsteigerung in Höhe von 3% pro Jahr gilt als üblich.

Generell unterscheidet sich die amerikanische Bauweise von der europäischen in grundlegenden Aspekten. Wände sind bei fast allen nach 1960 gebauten Häusern sogenannte Dry-Walls (Holzstruktur und speziell behandelte Gipsplatten), die nur mit speziellen Nägeln und Dübel schwerere Gegenstände halten. Außerdem sind dadurch die Häuser recht „hellhörig“.

Gute Erfahrungen wurden mit folgenden Maklern gemacht:

Dejan Bujak

Flaherty Group, Inc.

› 10410 N Kensington Pkwy, Kensington, MD (301) 657-1682

Elisabeth Gelos

Long&Foster Realtors

Spricht deutsch.

egelos@longandfoster.com

› 4400 Jenifer St NW, Washington, DC 20015 (202) 367-6635

Nancy Itteilag

Washington Fine Properties

› 3201 New Mexico Ave, NW, Washington, DC 20016 cell: (202) 905-7762
oder: (202) 369-6001

STROM, WASSER, GAS

Unabhängig davon, ob Sie ein Haus oder eine Wohnung haben, müssen Sie sich bei den verschiedenen Gesellschaften zur Versorgung von Strom, Wasser und/oder Gas anmelden.

Dies geschieht in der Regel per Telefon. Verzweifeln Sie nicht und fassen Sie sich in Geduld, bei jeder Gesellschaft durchlaufen Sie per Telefon zunächst Warteschleifen und Sie müssen sich durch das Menü-Labyrinth arbeiten, bevor Sie mit einem Mitarbeiter persönlich sprechen können.

Egal, ob Sie kaufen oder mieten, Sie sind für die Begleichung der jeweiligen Rechnungen zuständig.

Tip: Bedenken Sie rechtzeitig, dass Sie in vielen Fällen (unter anderem auch beim Führerscheinantrag) zum Nachweis Ihrer Wohnung zwei Rechnungen von unterschiedlichen "utilities" vorlegen müssen, aus denen Ihr Name und Ihre Anschrift hervorgeht. Da es in den USA keine Meldepflicht gibt, gilt das als halboffizieller Nachweis. Lassen Sie unbedingt die Namen beider Partner aufnehmen oder teilen Sie die Utilities untereinander auf.

Hier die wichtigsten Telefonnummern (beginnend mit 1-800 oder 1-888 sind gebührenfrei):

	Für Maryland & DC	Für Virginia
Washington Gas	1(800) 752-7520 (703) 750-1400	1(800) 752-7520 (703) 750-1400
Strom	PEPCO: 1-(800) 424-8028 (202) 833-7500	VIRGINIA POWER: 1-(888) 667-3000 (703) 934-9660
Wasser	WSSC (301) 206-4001	Water Authority Fairfax (703) 698-5800

Über <http://energy.maryland.gov/> und www.renewableenergysolutionsinc.com können Sie sich über alternative Energie in Ihrem Haus erkundigen.

STROMAUSFALL

Da in dieser Gegend viele Stromleitungen noch über Land geführt werden und zudem der lehmige Boden den Bäumen nicht immer guten Halt bietet, gibt es bei Unwettern, Schneefall oder starken Winden immer wieder Stromausfälle. Diese können von einigen Minuten bis zu mehreren Stunden oder Tagen dauern. Es ist auch nicht ungewöhnlich, dass Stromausfälle auf bestimmte Gebiete begrenzt sind.

Sie sollten folgendes bedenken:

- › Wenn die Situation eintritt, achten Sie bitte darauf, dass nur Telefone mit angehängtem Hörer funktionieren.
- › Falls Ihr Haus eine Alarmanlage besitzt, kann es sein, dass diese nach einer gewissen Zeit zu piepen anfängt. Auch Gasheizungen sind vom Stromausfall betroffen, da die Luft mit einem Strom betriebenen Ventilator durch die Luftschächte getrieben wird.
- › Nach einem Stromausfall oder bei Gewittern kann es zu einem „power-surge“, einer Stromschwankung, kommen, welche alle größeren elektrischen Geräte beeinflussen und beschädigen kann.
- › Informationen über den Stromausfall erhalten Sie über die Webseite der Stromgesellschaft.

Was Sie im Haus haben sollten:

- › Viele Taschenlampen mit Ersatzbatterien, Taschenlampen mit Kurbeln.
- › „Power-outage-lights“, zu kaufen z.B. in Home Depot. Diese werden in die Steckdosen gesteckt und leuchten von selbst, sobald der Strom ausfällt.
- › Holz im Winter für den Kamin: Da die Häuser hier nicht so isoliert sind wie in Europa, kann die Temperatur vor allem im Winter innerhalb weniger Stunden stark fallen.
- › Streichhölzer für Gaskochherd: Da der Anzünder elektrisch ist, muss bei Stromausfall das Gas mit einem Streichholz angezündet werden.
- › Autoaufladegerät für Mobiltelefon.
- › „Power-Surge-Protector“ für Computer, Nähmaschinen und alle empfindlichen Geräte.

Was tun bei Stromausfall?

- › Melden Sie den Stromausfall bei Ihrem Stromversorger, nach dem „Promp-ter“ gibt es in der Regel auch per Computer eine Aussage, wann der Strom wieder zugeschaltet wird.
- › Taschenlampen und Batterien evtl. bereithalten. Falls Ihr Tiefkühler ein Einwürfelfach mit Gitterkorb hat, leeren Sie die Eiswürfel am Besten aus, oder – besser – Sie geben sie in einen Plastikbeutel (für zusätzliche Küh- lung).
- › Ein Garagentor mit elektrischem Öffner kann i.d.R. durch Ziehen an der herunterhängenden Schnur von Innen gelöst und dann von Hand geöffnet werden.
- › Als Reserve sollten Sie ein paar Power Packs geladen bereit halten.

ELEKTRIZITÄT

Statt 220/230 Volt beträgt die Netzspannung in den USA 120 Volt. Die meis- ten in Deutschland gekauften netzabhängigen elektrischen Geräte kann man nicht ohne Hilfsmittel wie Adapter und Umspanngeräte anschließen.

Viele Geräte, die mit Netzteil betrieben werden, schalten sich meistens auto- matisch um (Hinweis auf dem Netzteil angegeben: z.B. „AC Input: 100-240V 50-60Hz“). So können beispielsweise Handys, Laptops oder iPods lediglich mit einem Steckdosenadapter betrieben werden (Power Plug Adapter Euro- pean to American U.S.). Man sollte nicht mehr als \$ 1 für die kleinen Stecker- Adapter ausgeben und sich zu Beginn einfach eine größere Menge davon besorgen.

Für die meisten anderen Geräte kann man sich Transformatoren beschaffen, die allerdings nicht ganz billig sind. Sie sollten sich gut überlegen, welche Ihrer europäischen Geräte Sie unbedingt in den USA betreiben wollen. Relativ günstig bekommt man Tranformatoren bei www.110220volts.com. Es ist beim Kauf zu beachten, dass der Transformator von der Leistung etwas höher sein muss als das zu betreibende Gerät, da beim Einschalten eine etwas höhere Spannung erzeugt wird. Zum Beispiel kann ein 3000 Volt Transformator mit einer Mehrfachsteckdose in der Küche die Benutzung aller deutschen Küchengeräte ermöglichen.

Übrigens: In den meisten Häusern gibt es eine 220 Volt Steckdose für den Wäschetrockner! Hier kann man nicht nur den Strom für deutsche Geräte abzweigen (z.B. Bohrer, elektrische Handwerksgeräte), sondern auch eine

deutsche Waschmaschine betreiben. Sie benötigen dazu einen speziellen Stecker, den sie in jedem Hardware Store bekommen.

Tipp: Wenn man „Step-up-and-down“-Transformatoren kauft, kann man diese zurück in Deutschland für amerikanische Geräte benutzen.

GLÜHLAMPEN

Einige europäische Lampen können auch in den USA betrieben werden (auf den entsprechenden Hinweis über die Volt-Zahl an der Lampe achten). Sie müssen allerdings beachten, dass Sie die Lampe nur mit amerikanischen Glühlampen betreiben sollten. Hierzu einige Hinweise:

Glühlampenfassung E27:

- › deutsche große Glühlampenfassung
- › entspricht der großen amerikanischen Fassung, es können problemlos US-Glühlampen eingesetzt werden

Glühlampenfassung E14/E17:

- › E14 ist die kleine deutsche Glühlampenfassung, die es in den USA nicht gibt
- › die kleine US-Größe heißt E17 und ist in der Fassung deutlich kleiner
- › es gibt Glühlampen-Adapter, mit denen man E17 Glühlampen in die europäischen E14-Fassungen einsetzen kann (gesehen bei Strosnidern, www.strosnidern.com)

Lamps Unlimited

www.lampsunlimited-mclean.com

Lampengeschäft, große Auswahl an Glühlampen aller Art, auch deutsche (E14) Sockelgrößen. Reparaturen, nette und fachkundige Beratung.

- › 1362 Chain Bridge Rd, Mclean, VA 22101 (703) 827-0090

HANDWERKER

In den USA können Sie nicht automatisch davon ausgehen, dass vor allem freiberuflich arbeitende Handwerker eine gründliche Ausbildung genossen haben. Vor Erteilung eines Auftrages sollten Sie folgendes sicherstellen:

- › Der Handwerker/die Firma muss registriert und versichert sein („licensed, insured, bonded“). Dies garantiert jedoch noch keine fachliche Expertise. Verlangen Sie „references“ von anderen Kunden mit deren Telefonnummern - und rufen Sie diese auch an mit der Bitte um eine kurze Stellungnahme zur Arbeitsleistung des betreffenden Handwerkers. Überprüfen Sie beim „Better Business Bureau“, ob Negativeinträge vorhanden sind.
- › Es ist üblich und empfiehlt sich, Preisangebote (free estimates) einzuholen und Vergleiche anzustellen. Dies gibt Ihnen eine Preisvorstellung und eine gute Verhandlungsbasis.

Angies List

Das US-Handwerker-Portal, das Serviceleistungen bewertet, kostet allerdings einen Mitgliedsbeitrag.

- › www.angieslist.com

Paintquality

Infoseite, falls Sie selbst ans Werk gehen wollen (alles über's Malern).

- › www.paintquality.com

Servicemagic

Werbeportal mit verschiedensten Optionen rund um Haus und Garten, mit Registrierung.

- › www.servicemagic.com
- › www.Homeadvisor.com

POST UND POSTÄMTER

Briefe und Postwurfsendungen werden in den USA per Adresse, nicht per Namen zugestellt. Falsch zugestellte Briefe (u. a. die der Vorbewohner) können Sie mit ausgestrichener Adresse und dem Vermerk „Return to Sender“ zurückschicken.

Ausreichend frankierte Ausgangspost wird vom Postboten mitgenommen: Stecken Sie die Briefe von außen in Ihren Briefkastenschlitz. Haben Sie eine Briefbox, legen Sie ausgehende Post hinein und stellen das Fähnchen auf.

Das nächstgelegene Postamt finden Sie mit Eingabe Ihres Zip-Codes unter: <https://www.usps.com/>

Die Öffnungszeiten der Postämter sind in der Regel werktags von 9.00 h bis 17.00 h und samstags bis 13.00 h.

Sie dürfen Pakete nur mit durchsichtigem Klebeband verschließen, zudem darf sich keine Werbung auf dem Paket befinden. Ein Absender muss angegeben werden. Auf Paketen nach Deutschland muss der Inhalt und dessen Wert benannt werden, auch wenn es sich um Geschenkpakete handelt.

Wenn Sie auf der Internetseite des US Postal Service eine Kreditkarte registrieren lassen, können sie für Ihre Briefe und Pakete (auch ins Ausland) Adresslabels mit Porto selbst ausdrucken und die fertig frankierte Sendung Ihrem Briefträger mitgeben, gilt aber nur für Inland-Service.

Während einer längeren Abwesenheit können Sie die Post aufbewahren lassen: Hierfür gibt es gelbe Karten beim zuständigen Postamt.

Tipp für Päckchen und Pakete nach Deutschland:

Es ist sehr teuer aus Amerika Pakete nach Deutschland zu schicken. Es gibt aber die Möglichkeit sich über www.dhl.de ein Online-Kundenkonto einzurichten. So kann man Pakete selbst frankieren und dann dem Postboten fertig verpackt und bereits bezahlt mitgeben.

KINDER IN DEN USA - DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Kinder haben in den USA eine große Lobby. Sie wachsen sehr behütet auf und dürfen laut Gesetz bis zum 12. Geburtstag nicht alleine gelassen werden. Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Gesetze der Bundesstaaten, die Altersgrenzen können variieren. Machen Sie sich vertraut: www.latchkey-kids.com.

Kümmern Sie sich also rechtzeitig um einen Babysitter, wenn Sie ausgehen wollen. Eine Liste von DSW-SchülerInnen, die Babysitterdienste anbieten, ist in der Verwaltung und auch im passwortgeschützten Mitgliederbereich der Website der DSW erhältlich. Wenn Sie einen Babysitter engagieren, überprüfen Sie auf jeden Fall die Referenzen. Gute Babysitter haben damit kein Problem. Viele Jugendliche besuchen inzwischen auch Babysitter- sowie Erste-Hilfe-Kurse, bevor sie ihre Dienste anbieten.

Auch im Auto dürfen Sie Kinder nie alleine lassen. Amerikaner rufen durchaus die Polizei, wenn sie ein Kind allein in einem Auto sehen. Gerade bei sommerlichen Temperaturen heizen parkende Autos schnell auf lebensgefährliche Temperaturen auf!

KINDERBETREUUNG

Es ist nicht so einfach, einen Kindergartenplatz in DC zu ergattern. Oft landen Sie zunächst auf einer Warteliste, wofür Sie ebenfalls eine Gebühr zahlen müssen. Babyplätze sind begehrt, weil viele Frauen in den USA bereits ab dem dritten Lebensmonat des Kindes wieder anfangen zu arbeiten. Die drei Monate sind übrigens zumeist unbezahlter Urlaub, und die Mütter arbeiten bis zum Geburtstermin.

Ein erster Anlaufpunkt für ein Kinderbetreuungsangebot ist übrigens nicht selten der Arbeitgeber. Einige Firmen bieten Kinderbetreuung direkt an oder können eventuell bei der Vermittlung eines Betreuungsplatzes helfen.

Wer keinen Platz in einer Kinderbetreuungsstätte bekommen hat, kann sich eine Nanny suchen – eine Kinderfrau. Nannies kommen aus allen Teilen der Welt und sind nicht ganz billig.

Privatinitiativen und Tipps von Eltern gibt es unter anderem bei www.ourkids.com. Hilfreich ist auch die regelmäßige Lektüre von „Washington Parent“.

Eine weitere Möglichkeit ist, ein Au-Pair zu engagieren, z.B. unter www.aupairinamerica.com.

Falls Sie lediglich eine Kinderbetreuung für kurze Zeiträume benötigen: In der Verwaltung der Deutschen Schule liegt eine aktuelle Babysitterliste aus (s.o.).

Bei der Suche nach einer Kinderbetreuungsstätte ist es hilfreich, die Begrifflichkeiten genau zu kennen. In den USA umfasst der Begriff „preschool“ eine Angebotspalette von Betreuungs- und Bildungseinrichtungen. Es gibt sowohl öffentliche wie private Einrichtungen mit Halbtags- oder Ganztagsprogramm. Die Ausrichtung der amerikanischen vorschulischen Kinderbetreuung unterscheidet sich von der in Deutschland: Hier wird auf Lernimpulse im Vergleich zur spielorientierten Pädagogik mehr Wert gelegt. Es dominieren „For-profit-Programms“. Bei der Suche nach einer geeigneten außerfamiliären Einrichtung für Ihre Kinder können Sie sich an folgender Betreuungsstruktur orientieren:

- › **Child Care Centers:** Einrichtungen mit staatlicher Lizenz, die „infants“ und „toddlers“ (Babys und Kleinkinder) betreuen
- › **Nursery schools:** Einrichtung für Kinder zwischen drei (mitunter auch schon ab einem Jahr) und fünf Jahren, häufig Halbtagesprogramm mit einem Schwerpunkt im sozialen und kognitiven Bildungsprogramm
- › **Prekindergarten (auch pre-K)/preschool:** Üblicherweise für Kinder im Alter von drei bis vier Jahren, einige bieten auch Programme für 2-Jährige an
- › **Kindergarten:** entspricht der Schuleingangsstufe (SES)/Vorschule im deutschen System; die meisten Elementary Schools bieten ein „full-day“ Kindergartenprogramm für Kinder im Alter von fünf Jahren an (von 5 – 16 Jahren besteht Schulpflicht in MD).

NANNIES

Es gibt hunderte von Nannies. Die meisten haben keine Lizenz. Eine gute zu finden, ist nicht ganz einfach: Das passiert meist durch Mund-zu-Mund-Propaganda und Referenzen. Oft teilen sich auch Familien „Kinderdamen“. Auf der Suche nach einer Nanny ist es empfehlenswert, sich regelmäßig auf Spielplätzen aufzuhalten und dort das Gespräch zu anderen Müttern oder zu den Nannies selbst zu suchen. Im Internet kann man außerdem zahlreiche Nanny-Agenturen finden.

Nannies verdienen nicht schlecht – zwischen 10 und 25 \$ pro Stunde plus Geschenke zu diversen Gelegenheiten, bezahlten Urlaub, bezahlte Krankheitstage, steuerlich angemeldet. Qualität? Interviewen Sie mehrere Bewerber.

berinnen. Hilfen bieten auch die „urbanmoms“ (www.dcurbanmom.com) mit Checklisten für Interviews/Erfahrungsberichten und nutzen Sie die Möglichkeit eines „background checks“.

Background Check

Wenn Sie unsicher sind, was Sie von ihrer künftigen Nanny halten sollen, können Sie den Lebenslauf der Dame von mehreren Agenturen überprüfen lassen. Je nach Preislage gehen diese dann bis in die Kindertage zurück. So kostet www.verificationsinc.com um die 1000 \$ und dauert bis zu 10 Tage; eine andere Agentur ist www.nannybackground.com, die je nach Service bestimmte Summen verlangen.

MÜTTERNETZWERKE

In der Region Washington gibt es glücklicherweise eine Vielzahl von Mütterinitiativen und -netzwerken, die es einem erleichtern, neue Kontakte zu knüpfen und sich über Kinder- und andere Themen auszutauschen. Wenn sie sich bei diesen Netzwerken anmelden, finden sie viele Informationen, allerdings müssen Sie auch mit einer großen Anzahl an Emails rechnen:

- › www.georgetownmom.com
- › www.bethesdamomclubnw.com
- › www.momsrockvillesouth.org
- › www.momspotomac.org

Tip: Suchen Sie im Internet einfach den Namen Ihres Stadtteils + „moms“. Eine weitere Möglichkeit, sich zusammenzuschließen, ist die Seite www.meetup.com bzw. die meetup-App.

SCHWANGERSCHAFT

Tipps einer Mama:

- › Von der Wahl des Arztes hängt das Krankenhaus für die Geburt ab: Jede Frauenarztpraxis hat Belegbetten in einem bestimmten Krankenhaus. Bietet die Praxis mehrere Krankenhäuser an, kommt es im Endeffekt darauf an, wo Ihr Arzt am Entbindungstag gerade Dienst hat - dorthin werden Sie dann geschickt. Wenn Sie in einem bestimmten Krankenhaus entbinden möchten (z.B. wegen eines guten Rufs), so können Sie dort in Erfahrung bringen, welche Ärzte dort entbinden.
- › Bei der Wahl Ihres Arztes sollten Sie bedenken, dass einige Praxen keine Ultraschalluntersuchungen durchführen. Für solche „Spezial“-Untersuchungen würden Sie dann ggf. an eine Ultraschall-Klinik überwiesen werden.
- › Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie bei Ihren Vorsorgeuntersuchungen wenig Zeit haben, um Ihre Fragen zu stellen, sollten Sie sich Ihre Fragen bereits vorher überlegen und schriftlich festhalten.
- › Sollten Sie sich bei Ihrem Arzt nicht wohlfühlen, können Sie problemlos den Arzt wechseln, Ihre Krankenunterlagen müssen an den neuen Arzt weitergeleitet werden.
- › Die meisten Arztpraxen arbeiten mit einer Vielzahl von Ärzten, die man während der Schwangerschaft alle kennenlernt. Zu einem gewissen Zeitpunkt wird die werdende Mutter gefragt, welche ihre bevorzugten Ärzte sind.
- › Der deutsche Mutterpass ist hier nicht bekannt.
- › Die Vorsorge-Untersuchungen sind im Wesentlichen die gleichen wie in Deutschland. Standardmäßig wird Ihr Gewicht und Ihr Blutdruck bei den Routineuntersuchungen kontrolliert. Ggf. wird der Stand der Gebärmutter mit einem Maßband kontrolliert.
- › Eigentlich ist es so gedacht, dass Ihr Arzt bei Ihrer Entbindung anwesend ist. Es ist aber verständlich, dass nicht ein Arzt allein die komplette Rufbereitschaft für die Geburten all seiner Patienten übernehmen kann. Oft ist es so, dass die Ärzte einer Gemeinschaftspraxis die Schichten im Krankenhaus aufteilen. Daher ist es sogar eher wahrscheinlich, dass sie bei einem anderen Arzt Ihrer Praxis entbinden als bei „Ihrem“ Arzt.
- › Bringen Sie vorsichtshalber eine Kreditkarte mit ins Krankenhaus.
- › Es ist sehr empfehlenswert, sich bereits vor der Geburt bei der Geburtsklinik zu registrieren, um sicherzustellen, dass Sie ein Bett haben, wenn es soweit ist. Sie sollten unbedingt im Voraus alle Formulare ausfüllen, damit schon alle Formalitäten erledigt sind, wenn die Wehen einsetzen.

- › Ihr Aufenthalt im Krankenhaus beträgt längstens 48 Stunden. Kaiserschnittgeburten können länger bleiben.
- › In den USA gibt es keine Nachsorge durch eine Hebamme wie in Deutschland. Sie können aber einen „Doula-Service“ in Anspruch nehmen, den Sie selbst bezahlen müssen (ggf. erstattet die Krankenkasse!).
- › Bereits vor der Geburt müssen Sie sich eine Kinderarztpraxis gesucht haben. Bei Ankunft im Krankenhaus benötigen Sie die Informationen über den Arzt (am Besten haben Sie dessen Visitenkarte dabei). Nach der Geburt informiert das Krankenhaus ihren Kinderarzt, der direkt nach der Geburt die Erstuntersuchung Ihres Kindes vornimmt.
- › Ihr Neugeborenes ist amerikanischer Staatsbürger! Bereits in der Klinik kann man die Formulare zur Beantragung eines „Birth Certificates“ ausfüllen - nach ein paar Tagen/Wochen wird die Geburtsurkunde und die „Social Security Number“ (SSN) per Post zugestellt. Erst mit der Geburtsurkunde und der SSN kann man einen beim örtlichen Postamt einen Reisepass beantragen.

Hinweise einer Geburtshelferin:

- › Wenn Sie die Geburt Ihres Kindes planen, dann informieren Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten, die Ihnen offen stehen, und stellen Sie sich ein Netzwerk aus Ärzten und Helfern zusammen.
- › Erstellen Sie zunächst einen groben Plan, der Ihre Wünsche bei der Geburt festhält und wählen Sie einen Arzt, ein Krankenhaus oder ein Geburtshaus, die Ihre Wünsche unterstützen. Das Krankenhaus oder der Geburtsort, für das/den Sie sich entscheiden, kann einen großen Einfluss auf das Erlebnis der Geburt haben.
- › Es kann sehr hilfreich sein, wenn Sie die Hilfe einer „Doula“/ Geburtshelferin in Anspruch nehmen, die Ihnen in der fremden Umgebung eine sehr praktische Unterstützung, Anleitung und Ermutigung während Ihrer Wehen und Geburt sein kann.
- › Nachdem das Baby geboren ist, kann man auch weiterhin die Hilfe einer „postpartalen Doula“ in Anspruch nehmen. Viele deutsche Versicherungen übernehmen hier die Kosten. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig zu den Kostenübernahmen.
- › Wenn Sie Ihr Kind stillen möchten, könnte es sinnvoll sein, eine “Board Certified Lactation Consultant“, eine Stillberaterin zu engagieren. Sie finden sehr gute Ratschläge für die Washington Metropolitan Region auf der Webseite www.birthoptionsalliance.org.

RELIGION

In Washington gibt es drei sehr aktive deutschsprachige Gemeinden. Neben der Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten und die Pflege der christlichen Feiertage, finden hier ebenso die Vorbereitung und Durchführung von Eheschließungen, Taufen, Erstkommunion, Konfirmation und der Firmung statt.

Deutsche Evangelische Kirchengemeinde Washington DC

www.glcwashington.org

Pastor Dr. Olaf Wassmuth und Frau Pastorin Cornelia Schmid-Wassmuth
Gottesdienste sonntags um 9.30 h:

› **Pilgrim Lutheran Church**

5500 Massachusetts Avenue - Bethesda, MD 20816

› **Das Pfarrhaus**

10012 Kendale Road - Potomac, MD 20854

(301) 365-2678

Deutschsprachige Katholische Gemeinde Washington DC

www.kathde.org

Pfarrer Norbert Achcenich

Sonntagsmesse um 10.00 h:

› **Gate of Heaven Kapelle**

13801 Georgia Avenue, Silver Spring, MD 20906

› **Gemeinde- und Pfarrhaus**

6330 Linway Terrace - McLean, Virginia 22101

(703) 356-4473

› **Gemeindebüro:** Dienstag 11.00 h bis 14.00 h

Die Vereinigte Kirche / United Church

www.theunitedchurch.org

Pastorin Tabea Münz

Gottesdienste in Deutsch

Jeden 1. & 3. Sonntag im Monat um 9.30 h:

› **United Church**

1920 G Street NW - Washington, DC 20006

(202) 331-1495

GELDANGELEGENHEITEN

Überall in Amerika kann man mit der deutschen Visa-, American Express- oder der Master-Karte bezahlen, doch auf Dauer empfiehlt sich die Anschaffung einer amerikanischen Karte – nicht zuletzt deshalb, weil die meisten deutschen Anbeiter für jede Auslandstransaktion eine Kommission einbehalten.

Bei der Eröffnung eines Bankkontos in den USA sollten Sie sich darauf einstellen, dass manche Dinge anders sind als von daheim gewohnt:

- › Das Bankwesen in den USA ist häufig regional gegliedert. Viele Banken sind nur in einem bestimmten Bundesstaat oder Bezirk vertreten, nur wenige Institute haben im ganzen Land Zweigstellen. Dazu gehören unter anderem die Bank of America und die Citibank. Allerdings sind die Zeiten, in denen etwa im Großraum Washington nur eine kleine Spezialbank wie Riggs wusste, wie Auslandsüberweisungen von statten gehen, lange vorbei. Die wesentlichen Auslandsgeschäfte sind mittlerweile allgemein bekannt, und deshalb können Sie Ihre Bank – genauso wie die Amerikaner – getrost danach auswählen, wer die besten Konditionen bietet.
- › Mit der Eröffnung eines Bankkontos erhalten Sie eine „Debit Card“, mit der Sie überall im Land einkaufen und von abertausenden Geldautomaten Geld abheben können – solange das Konto gedeckt ist.
- › Ebenso erhalten Sie ein Scheckheft, da in den USA sehr viele Rechnungen immer noch mit Schecks bezahlt werden. Daueraufträge sind nicht so verbreitet wie in Deutschland, aber durchaus bekannt und auf Nachfrage möglich sowie zuverlässig. Immer mehr setzt sich die Begleichung von Rechnungen im Internet durch, dennoch ist es durchaus üblich, die Monatsmiete oder die Telefonrechnung per Scheck zu überweisen.
- › Kreditkarten sind in Amerika beliebt, der Zugang hierzu ist allerdings weniger einfach. Ein Leben in den USA ohne „credit history“ ist schwierig: Egal, ob Sie einen Telefonanschluss beantragen, einen Handyvertrag abschließen, ein Auto kaufen, eine Kundenkarte in einem Kaufhaus erwerben wollen oder eben eine Kreditkarte wünschen – man will von Ihnen wissen, ob Sie sich in der Vergangenheit kreditwürdig verhalten haben. Je mehr Schulden Sie haben, desto besser ist ihr Renommee – vorausgesetzt, Sie haben Ihre Raten immer pünktlich zurückzahlen können. Wenn Sie aber noch nie in den USA gelebt haben, haben Sie noch nie in den USA Schulden zurückgezahlt, und das ist aus Sicht der Credit Rating-Firmen ein Nachteil, da diese keine Credit History als schlechtes Kreditverhalten bewerten. Keine „credit history“, keine Kreditkarte. Keine Kreditkarte, keine „credit

history“ – ein klassischer Catch-22, wie die Amerikaner das nennen.

- › Die Amerikaner erledigen größere Anschaffungen oder Ausgaben am liebsten mit Kreditkarten. Anders als in Deutschland verdienen die Kreditkarten in Amerika diesen Namen tatsächlich, denn sie ermöglichen Käufe auf Kredit und eine Rückzahlung in Monatsraten – allerdings zu teilweise horrenden Zinssätzen. Wenn Sie jedoch, wie Sie es von zu Hause gewohnt sind, den vollen Betrag jeden Monat zurückzahlen, werden Sie von einigen Kreditkarten-Unternehmen mit Bonusangeboten belohnt.
- › Auch in den USA verbreitet sich immer mehr der Missbrauch mit Karteninformationen, so dass eine regelmäßige Kontoprüfung geboten ist. Die Banken prüfen ihrerseits überraschende Kontobewegungen und sperren mitunter in Verdachtsmomenten die Karte, die dann entweder wieder freigeschaltet werden muss (per Anruf beim Kreditkartenunternehmen zur Bestätigung, dass alle Ausgaben rechtmäßig sind) oder gar zu ersetzen ist.

DIRECT MARKETING

Werbeflut per Post

In den USA ist es üblich, dass nahezu jede Firma, die Ihrer Adresse habhaft wird, diese weiterverkauft. Sich dagegen und gegen die resultierende Werbeflut im Briefkasten erfolgreich zu wehren, bedarf eines ähnlich aggressiven Verhaltens wie das der Marketing Branche selbst. Wann immer Sie also etwas bestellen oder Geld spenden, machen Sie deutlich „**Please, do not sell or rent my name!**“ In der Regel klappt das dann auch.

Machen Sie dieses Statement insbesondere bei

- › Bestellungen aus Versandkatalogen oder übers Internet
- › Abonnieren von Zeitschriften oder Zeitungen
- › Spenden an gemeinnützige Organisationen
- › Mitgliedschaften aller Art
- › Bei Ihrer Kreditkartenfirma, falls Sie nicht eine Flut von weiteren Kreditkartenangeboten erhalten wollen. Zusätzlich ist es sinnvoll, bei den drei großen Credit Bureaus, die ebenfalls mit Ihrer Adresse handeln, anzurufen.
- › Vom Mitmachen bei Preisausschreiben (Contests, Sweepstakes) ist ebenso abzuraten wie vom Ausfüllen von sogenannten „Product Registry Cards“ wo lediglich Ihr detailgetreues Konsumenten-Profil abgefragt wird. Für Garniezwecke genügen die Kassenquittungen.

Sollten Sie bereits unwissentlich eine Flut von Werbekatalogen ausgelöst haben (oder Altlasten von früheren Bewohnern mitschleppen), ist es oft ein mühevoller Weg, all diese Kataloge durch Anrufe bei den einzelnen Versendern (meist gibt es eine kostenlose 1-800- Telefonnummer) wieder abzubestellen. Den ersten Schritt zum Beenden der Katalogflut können Sie unter www.directmail.com vornehmen.

Eine Möglichkeit, mehrere Fliegen mit einer Klappe zu schlagen, ist eine schriftliche Mitteilung an den Verband der Werbeunternehmer (Direct Marketing Association, www.the-dma.org). Schreiben Sie „Please activate DMA's preference service for the following name(s)/address(es)“ und geben Sie Ihre Namen und Anschrift in allen auf der Werbepost auftretenden Varianten an. Die Registrierung ist kostenfrei, greift nach etwa sechs Monaten und läuft für fünf Jahre. Danach muss sie wiederholt werden.

Telefonmarketing: Verkaufs-Anrufe zum Abendessen

Störende Anrufe während der Abendessenszeit können Sie deutlich reduzieren, wenn Sie Ihre Telefonnummer bei www.donotcall.gov registrieren.

Bei einem Werbeanruf sollten Sie nicht unbedingt sofort wieder auflegen, sondern verlangen, dass die Marketing-Firma Ihre Nummer von ihrer Liste streicht („Put me on your do-not-call-list.“)

Auch bei Telemarketing besteht die Möglichkeit, eine schriftliche Mitteilung an den Verband der Werbeunternehmer (DMA, s.o.) zu senden. Geben Sie Namen, Anschrift sowie Telefonnummer(n) an. Es gelten die gleichen Bedingungen wie oben beschrieben.

Üben Sie außerdem generell Zurückhaltung bei der Weitergabe Ihrer Telefonnummer:

- › Lassen Sie die Telefonnummer nicht auf Ihre Bankschecks drucken.
- › Verweigern Sie höflich Ihre Nummer, wenn Sie beim Bezahlen in Geschäften aus statistischen Gründen darum gebeten werden.
- › Überlegen Sie, ob Sie Ihre Telefonnummer überhaupt im Telefonbuch listen wollen. Sie sind in den USA nicht dazu verpflichtet.

IDENTITY THEFT - DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Noch im Jahr 2002 gab es ca. 10,2 Millionen Fälle von Identity Theft (im Jahre 2006 fiel diese Zahl auf 8,6 Millionen) – dem Missbrauch von persönlichen Daten zur Eröffnung von Bankkonten und Kreditkarten, von denen das Opfer lange Zeit nichts ahnt.

Abgesehen vom finanziellen und psychologischen Schaden bedarf es viel Zeit und immenser Anstrengungen, den guten Ruf eines Identity Theft – Opfers wiederherzustellen.

Dies können Sie tun, um Ihr Risiko so gering wie möglich zu halten (www.privacyrights.org):

- › Geben Sie nie persönliche/ finanzielle Information über das Telefon, wenn nicht Sie den Anruf gestartet haben.
- › Schreddern Sie sämtlichen Papiermüll mit persönlichen Angaben.
- › Überprüfen Sie Ihre Kontoauszüge, Kreditkartenabrechnungen und Telefonabrechnungen genau.
- › Seien Sie extrem vorsichtig mit der Weitergabe Ihrer Social Security Nummer (falls vorhanden). Sie hat unter anderem eine Schlüsselfunktion beim Beantragen von Krediten und muss bei Abhandenkommen bei den drei großen Credit Bureaus gesperrt werden (Equifax, Experian, Trans-Union).
- › Die „Fraud Line“ bei der Social Security Administration lautet: 1-800-269-0271

Spezielle Sicherheits-Tipps für Ihren Computer:

- › Verwenden und aktualisieren Sie Viren-Software, wenn Ihr Computer über Email und Internet verfügt.
- › Speichern sie keinerlei persönliche und Bankdaten (oder Passwörter) auf Ihrem Computer.
- › Wenn Sie über das Internet einkaufen, achten Sie immer darauf das die Webseiten mit „https“ beginnen und das auf der Bestellseite eine Sicherheitsschloss-Ikone vorhanden ist.

Weitere Informationen finden Sie unter:

- › www.idtheftcenter.org
- › www.equifax.com
- › www.experian.com
- › www.transunion.com
- › www.privacyrights.org

VOLUNTEERING

Bürgerschaftliches Engagement ist in den USA weit verbreitet und es bietet – gerade, wenn Sie nicht berufstätig sind – die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Praxisfelder kennenzulernen und sich damit vielleicht auch beruflich neu zu orientieren. Die beste Online-Quelle ist www.idealists.org.

Auch die Deutsche Schule freut sich über freiwillige Unterstützung: In der Cafeteria unter der Leitung von Susanne Köhler (<http://www.dswashington.org/freiwillige-helfer.html>), im „Extended Day“-Programm der DSW und bei größeren Schulfesten werden Eltern um ihre Mithilfe gebeten.

Wer gerne neue Wege und Pfade für die Öffentlichkeit erschließen helfen möchte, ist bei www.americanhiking.org am besten aufgehoben.

Die Seite www.volunteermatch.org bringt in verschiedenen Städten US-Organisationen mit Freiwilligen zusammen.

www.hotsalsa.org ist eine NGO (Nicht-Regierungsorganisation), die Informationen und Seminare zum Thema Projekt/Granmanagement, Sozialpolitik, Amerikanische Kultur jenseits des Mainstreams, zu sehr günstigen Preisen anbietet.

Zudem hat jedes County auch ein Volunteer-Center:

Montgomery County Volunteer Center

www.montgomerycountymd.gov/volunteer

Alexandria Volunteer Bureau

www.volunteeralexandria.org

Arlington Volunteer Office

www.arlingtonva.us/volunteer

TRINKGELDER

Bedenken Sie bitte, dass die amerikanischen Bedienungen oft nur geringe Löhne haben und meistens auf Trinkgelder angewiesen sind. Das Trinkgeld („tip“, oder „gratuity“) sollte etwa 15 Prozent betragen. Es kann in sehr guten Restaurants bis zu 20 Prozent sein. Normalerweise ist der tip nicht in der Rechnung enthalten. Auch müssen Sie zu allen Preisen immer die Steuer (tax) dazurechnen. Sie ist in den einzelnen Staaten unterschiedlich, es gibt auch zusätzliche Aufschläge in einigen Städten.

Beim Bezahlen mit Kreditkarte den „tip“ einfach auf der Rechnung unten dazuaddieren und die gesamte Summe auf die Rechnung schreiben.

Alle Dienstleistungen werden mit einem Trinkgeld bedacht. Der Taxifahrer erhält etwa 20 Prozent vom Fahrpreis. Gepäckträger ca. 75 Cent pro Gepäckstück und das Zimmermädchen \$ 2 am Tag.

Bei Bezahlung Ihrer Rechnung im Restaurant achten Sie bitte auf den sogenannten „Service Charge“ der in diesem Falle bereits das Trinkgeld, meistens 15-20% beinhaltet.

HINWEISE ZU ALKOHOLKONSUM

- › Unter 21 Jahren ist das Trinken von alkoholischen Getränken verboten.
- › Wenn deutsche Teenager amerikanische gleichaltrige FreundInnen einladen, dürfen Sie keine alkoholischen Getränke anbieten.
- › Als Eltern bzw. Gastgeber sind Sie verantwortlich dafür, dass Ihre Gäste und die Ihrer Kinder unversehrt und unfallfrei nach Hause kommen.
- › Der Transport von alkoholischen Getränken von Virginia nach Maryland ist Personen unter 21 Jahren verboten.
- › Auf der Straße, in Parks und im Auto ist der Verzehr von alkoholischen Getränken verboten.

METRORAIL UND METROBUS

In Washington DC und Umgebung besteht ein ausgebautes, schnelles Verkehrsnetz. Für eine regelmäßige Nutzung lohnt sich der Kauf einer „SmarTrip card“, die online, an Metro Sales Offices (z.B. Metro Center Station) oder auch in vielen Saveway, Giant oder CVS-Pharmacies für fünf Dollar plus Fahrtkosten gekauft werden kann. Wenn Sie die Karte online anmelden, wird Ihnen bei Verlust der ungenutzte Betrag erstattet. Die Fahrtkosten sind gestaffelt nach Fahrtstrecke und Fahrtzeiten und werden am Ausgang aus der Metrostation von der Karte bzw. dem Ticket abgezogen. Die „SmarTrip card“ bietet zudem beim Wechsel zum Metrobus einen verringerten Fahrpreis.

Die Busse sind besser als ihr Ruf, sie sind rund um die Uhr im Einsatz, variieren jedoch sehr im Zeitplan. Informationen hierzu sind online abrufbar unter: <http://www.wmata.com/bus/timetables/>

Die Busrouten der jeweiligen Linien finden Sie auch an den Haltestellen. Gerade hier ist die „SmarTrip Card“ von Vorteil, da die Busfahrer kein Wechselgeld haben. Sofern Sie ohne „SmarTrip card“ unterwegs sind, benötigen Sie \$1,75 in bar abgezahlt. Wenn Sie den Bus wechseln oder ihre Fahrt unterbrechen, holen Sie sich ein Transferticket, das für zwei Stunden in jede Richtung gilt. Die meisten Busse sind klimatisiert und nehmen bis zu zwei Fahrräder kostenlos mit.

Weitere Informationen finden Sie unter:
<http://www.wmata.com/>

TIPPS RUND UM DEN FÜHRERSCHEIN

In DC, Maryland und Virginia sind die Bedingungen und Regeln zum Erwerb eines Führerscheins unterschiedlich.

Ein europäischer Führerschein kann für eine Übergangszeit – in Maryland sind dies 60 Tage – genutzt werden. Bringen Sie einen internationalen Führerschein mit, das spart Übersetzungskosten!

In den USA gibt es kein Meldesystem, daher dient der Führerschein als Identifikationskarte und erfordert spezifische Nachweise. Je nach Visum können zusätzliche Unterlagen erforderlich sein (z.B. Schreiben des State Departments, das über die Deutsche Botschaft angefordert wird).

Informationen zum Erwerb des Führerscheins finden Sie beim Department of Motor Vehicle (DMV)/Motor Vehicle Administration (MVA):

Washington DC:

<http://dmv.dc.gov/service/driver-licenses>

Virginia:

<http://www.dmv.state.va.us/webdoc/citizen/drivers/applying.asp>

Maryland:

<http://www.mva.maryland.gov/Driver-Services/Apply/license.htm>

Der Antrag auf eine Driver's License wird gestellt bei den Ämtern der DMV/ MVA. Um eine amerikanische Fahrerlaubnis zu erwerben benötigen Sie in Maryland aktuell folgende Unterlagen und Tests:

- › Pass mit gültigem Visum;
- › Zwei Nachweise für den Wohnsitz; hierzu zählt der (1) Mietvertrag (es ist möglich alle Familienmitglieder, auch die Kinder eintragen zu lassen), (2) Strom, Gas- oder Telefonrechnung mit entsprechender namentlichen Nennung im Adressfeld oder (3) First Class Mail von der Bibliothek (man kann den Ausweis von der lokalen Bibliothek beantragen und sich zusehen lassen);
- › Social Security Nummer (SSN) oder ein Schreiben des Amtes bzgl. „Ineligibility“, d.h. eine Bestätigung, dass Sie nicht berechtigt sind, eine SSN zu beantragen (2100 M Street NW, Washington, DC 20037);
- › Internationaler Führerschein oder Übersetzung des dt. Führerscheins (Die Übersetzung wird i.d.R. von der MVA nur von anerkannten Übersetzern akzeptiert. Gute Erfahrungen wurden mit Alena E. Lotz Oggier gemacht:

Tel. 2404700668 Mail: alenalotzqyahoo.com. Weitere Übersetzer findet man unter http://www.mva.maryland.gov/_resources/docs/Interpreter-List.pdf)

- › Erwerb eines Nachweises über eine Drogen- und Alkoholbelehrung (drei Stunden) incl. Test (<http://www.mva.maryland.gov/drivers/schools/3-hour-alcohol-and-drug-education-program-providers.htm>). Gute Erfahrungen wurden gemacht mit Ryan Rehabilitation LLC, 19586 Club House Rd, Montgomery Village, MD, 20886, Tel: 301 258 7771;
- › Beim MVA wird ein Sehtest durchgeführt;
- › Gebühren sind in Höhe von 45 \$ (new residents) zu zahlen;
- › Es ist in Maryland möglich, den amerikanischen Führerschein im „Austausch“ gegen den deutschen zu erhalten – ohne Wissens- oder Fahrtest! Der deutsche Führerschein wird zur Verwahrung nach Flensburg geschickt und kann bei einem Rückzug nach Deutschland wieder zurückgetauscht werden. Falls Sie keinen gültigen Führerschein besitzen (bzw. dieser nicht eingezogen werden soll) müssen Sie zusätzlich einen Wissens- und Fahrtest absolvieren.
- › Zur Vorbereitung auf den Wissenstest steht ein Online-Tutorial zur Verfügung: www.mva.maryland.gov/Driver-Services/RookieDriver/tutorial/tutorial_intro.html. Beim Test sind 25 Fragen zu absolvieren (in 15 Minuten, bis zu drei Fehler möglich).

Im Bundesstaat Virginia wird nach aktuellem Stand kein Drug-and-Alcohol-Test absolviert und zum Erhalt des amerikanischen Führerscheins muss der deutsche Führerschein NICHT abgegeben werden.

Die Driver's License wird auf eine unterschiedliche Dauer ausgestellt, mitunter nur für ein Jahr. Vor Ablauf der Frist schreibt das MVA Sie an, mit den oben genannten Unterlagen (Tests ausgenommen) wird die License i.d.R. unkompliziert verlängert.

Informationen zur „Learner's Permit“ finden Sie unter:

<http://www.mva.maryland.gov/drivers/rookie-driver/general-learners.htm>

FAHRSCHULEN

Access Driving Academy

› <http://www.accessdrivingacademy.com> (301) 570-6400

Calvert Driving School

› 4915 Auburn Ave, Bethesda, MD 20817 (301) 718-8800

I Drive Smart

› <http://www.idrivesmart.com/> (855) 437-2677

Potomac Driving School

› <http://www.potomacdrivingschool.net/> (301) 984-6062

Weitere Fahrschulen in Maryland sind aufgelistet unter:

<http://www.mva.maryland.gov/drivers/rookie-driver/driver-education-schools.htm>

US-SPEZIFISCHE VERKEHRSREGELN – EINE NICHT VOLLSTÄNDIGE AUSWAHL

- › Hält ein gelber Schulbus am Straßenrand mit ausgestellttem Stoppschild und Blinklicht, so bleiben alle Autos stehen – auch in der Gegenrichtung!
- › Viele Kreuzungen, vor allem in Wohngebieten, weisen vier Stoppschilder auf. Es fährt zuerst, wer zuerst gehalten hat. Bei Bedarf gibt man sich Handzeichen (Rechts-vor-Links-Regelungen sind unbekannt).
- › Sofern es nicht ausdrücklich verboten ist („No Turn On Red“) dürfen Sie in den meisten Staaten der USA an der roten Ampel nach einem kurzen Stopp rechts abbiegen (Da viele Autofahrer diese Stopp-Regelung nicht befolgen, ist das Fahrradfahren u.a. deshalb hier besonders gefährlich...)
- › Es ist Vorschrift, für Fußgänger an Zebrastreifen anzuhalten – auch wenn viele Verkehrsteilnehmer dies missachten.
- › Parkregelungen sind in Stadtgebieten oft auf mehreren kleinen Schildern mit Richtungspfeilen relativ kompliziert abgefasst, sie sind mitunter nicht einfach zu interpretieren und scheinen manchmal gar widersprüchlich. Wir empfehlen große Vorsicht:
- › Die Damen und Herren mit den Knöllchen sind fleißig unterwegs und kommerzielle Abschlepptrucks schnell zur Stelle. Meist ist auch an Parkuhren (Parking Meter) das Parken generell zeitlich begrenzt und oft nur bis zum Beginn der Stoßzeit gestattet, danach wird abgeschleppt.
Der sicherste und „most convenient way“ gar nicht erst ein Parkticket zu

bekommen ist die App „parkmobile“ (<http://us.parkmobile.com/mobile-apps>), die man sich kostenlos auf sein Mobiltelefon laden kann. Damit kann man nicht nur das Parken bargeldlos bezahlen, man wird zusätzlich rechtzeitig über den Ablauf der Parkzeit informiert. Über eine hinterlegte Kreditkarte ist es problemlos möglich nachzuzahlen und die Parkzeit zu verlängern.

- › Das Parken neben einem Lösch-Hydranten ist rechtswidrig. Halten Sie etwa eine Wagenlänge Abstand.
- › Auf manchen Straßen ändert sich die Fahrtrichtung und/oder die Anzahl der Fahrspuren zu Stoßzeiten.
- › HOV Lanes (für High Occupancy Vehicle), speziell gekennzeichnete Fahrspuren auf den Interstates sind für Fahrgemeinschaften reserviert. Schilder informieren über die Mindestanzahl der Insassen und Uhrzeiten.
- › Es empfiehlt sich Geschwindigkeitsbegrenzungen ernst zu nehmen. Im Fall eines Tickets drohen nicht nur Punkte, sondern auch ein Anstieg in der Versicherungsprämie.
- › Achten Sie im Falle von Schnee und Eis auf die Regelungen der „Snow-Emergency Routes“!

Eine ausführlichere Übersicht über die amerikanischen Verkehrsregeln ist unter www.us-infos.de/fakten-vregeln.html zu finden.

AUTOKAUF

Bei einem Auto-Neukauf empfiehlt es sich, über den Preis zu verhandeln. Gegen Monatsende ist die Verhandlungsbasis für Käufer meist günstig, da die Autoverkäufer Provision erhalten und oft noch gerne einen Kaufvertrag abschließen möchten. Ab Oktober werden Neuwagen billiger, da die „alten“ Modelle raus müssen. Richtpreise finden Sie im Internet unter: www.bluebook.com

Weitere nützliche Tipps rund um den Autokauf:

- › Das Auto sollte eine Klimaanlage haben.
- › Beim Kauf eines Gebrauchtwagens sollten Sie ein Rücktrittsrecht vereinbaren („sale contingent upon a MD/VA inspection“), da Unfälle nicht immer bekannt gegeben werden müssen.
- › Bei einigen Autohändlern gehört der kostenlose „carfax-report“ zum Standard. Im Carfax-Report wird die Vergangenheit eines Wagens festgehalten, Z.B. Unfälle oder behobene Defekte. Den Carfax-Report kann man auch gegen Gebühr unter www.carfax.com anfordern.

KINDER-AUTOSITZE

Die Vorschriften zu Kinder-Autositzen in den USA unterscheiden sich von den Vorgaben in Deutschland. Zudem bestehen in jedem der 50 US-Bundesstaaten eigene Kindersicherungsregelungen („child restraint laws“), die häufig Änderungen unterworfen sind (ebenso unterscheiden sich die Regelungen zur Anschnallpflicht von Staat zu Staat). In einigen Bundesstaaten dürfen Kinder bereits ab vier Jahren ohne Kindersitz mitfahren und in anderen ist eine Kindersitzerhöhung bis zum vollendeten achten Lebensjahr vorgeschrieben.

Grundsätzlich müssen in den USA Kindersitze verwendet werden, die entsprechend genehmigt sind, also im Regelfall den Vorgaben der National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) entsprechen.

In DC, Maryland und Virginia sind Kindersitze bis zum vollendeten siebten Lebensjahr vorgeschrieben. Informationen zu den einzelnen Regelungen der Bundesstaaten sowie Sicherheitstipps können Sie auf folgender Webseite nachlesen: <http://www.iihs.org/laws/SafetyBeltUse.aspx>

Deutsche Sitze sind hier nicht zugelassen. Beim korrekten Installieren und Anpassen Ihrer Kinder-Autositze („Child Car Seat Check-Up“) helfen u. a. folgende Organisationen:

Fitzgerald Auto Mall

<http://www.fitzmall.com/Fitzway/CommunityService/>

Einmal monatlich werden hier Kinder-Autositze angepasst. Eine Anmeldung ist online möglich. Es gibt verschiedene Filialen, u.a.

› 5501 Nicholson Ln, Rockville, MD 20852

DC Fire/EMS Department

<http://fems.dc.gov/event/child-car-safety-seat-inspections>

Bietet kostenlose „Child Car Safety Seat Inspection“ an, für die ein Termin vorab zu vereinbaren ist.

› 4600 Shepherd Parkway, SW Washington, DC 20032

Außerdem bieten viele Kinderkrankenhäuser oft ebenfalls diesen Service an.

National Safe Kids Campaign

Eine Webseite über Sicherheitsmaßnahmen für Kinder sowie „interactive educational programs“ für Kinder bis zu 14 Jahren, z.B. auch zur Vorbereitung auf das Fahren lernen: „countdown2Drive“.

› <http://www.safekids.org/our-work/programs/buckle-up/>

AUTOWERKSTÄTTEN

Hans Bergmann

Deutscher Automechaniker, sehr zuverlässig, lebt schon lange in Amerika.

› 10201 Westlake Dr, Montgomery Mall/Exxon (301) 335-0110

A&M Auto Repair

Kroatischer Automechaniker, dreht einem keine unnützen Reparaturen an, sehr zuverlässig. Die Autowerkstatt liegt in fußläufiger Entfernung zur Metrostation Rockville.

› 125 England Terrace, Rockville, MD 20850 (301) 424-7900

Autobody Dimensions of Bethesda

Autoreparatur-Werkstatt

› 5445 Butler Rd, Bethesda, MD 20816 (301) 657-1621

AUTO-VERSICHERUNG

Informationen und Empfehlungen für Autoversicherungen finden Sie bei folgendem Konsumentenportal zu diversen Versicherungen:
www.insure.com/car-insurance

Die Prämien einzelner Versicherungen weichen stark voneinander ab. Damit Sie bessere Konditionen erhalten, sollten Sie auf Prämien anderer Versicherungen hinweisen. Für Fahrer im Alter von 16 – 25 Jahren gelten besondere Bedingungen. Bei Abschluss einer Versicherung, oder auch nachträglich, können für gute Schulleistungen Sonderkonditionen eingeräumt werden (ggf. Zeugnis der Schule erbitten). Eine Bescheinigung über Unfallfreiheit in Deutschland ist manchmal hilfreich für günstigere Prämien.

MIETWAGEN

Bei bestehender Autoversicherung in den USA und Anmietung eines Mietwagens während eines Urlaubs ist möglicherweise der Mietwagen über die USA/Kfz-Versicherung mitversichert. Soweit diese Möglichkeit besteht, liegen Einschränkungen bei Leistungen vor, daher wird angeraten bei der Versicherung Einzelheiten zu erfragen. Sofern ein Mietwagen in den USA bzw. im Ausland mit einer Kreditkarte bezahlt wird, bieten manche Kreditkartengesellschaften die Mitversicherung eines Mietwagens als Service an. Die Kreditartengesellschaften erteilen entsprechende Auskünfte.

Mitunter ist es billiger, Mietwagen in Deutschland/über deutsche Webseiten zu buchen.

AUTOMOBILCLUB (AAA)

<http://midatlantic.aaa.com>

Dem ADAC vergleichbar, bietet einen guten Pannendienst. Eine Mitgliedschaft ist empfehlenswert, es gibt kostenloses Kartenmaterial für alle US-Staaten, Rabatte in vielen Hotels, gute Reiseinfos. Der AAA bietet außerdem relativ günstige Autoversicherungen an.

Pannendienst-Nummer: 800-AAA-HELP

DER BESUCH BEIM ARZT / ÄRZTELISTE

Die nachfolgende Anschriftenliste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch sind mit ihr keine Aussagen über die Qualifikation eines Arztes oder einer Gesundheitseinrichtung verbunden. Sie beruht auf einer Vielzahl subjektiver Erfahrungen und kann damit eine Ihren persönlichen Vorlieben entsprechende Suche erleichtern.

Das hiesige Gesundheitssystem ist anders organisiert, als der ein oder andere es kennt. Die Preise und die bei jedem Arztbesuch anfallenden Kosten können durchaus anfangs überraschen. Daher zunächst einige grundsätzliche Bemerkungen:

Für die Berechnung und Erstattung der Beihilfe bzw. der Versicherung ist es wichtig, sich eine aussagekräftige Rechnung ausstellen zu lassen, aus der sich Diagnose und Behandlung nachvollziehen lassen (nach einer „specified bill“ fragen).

Auf die Frage nach der Versicherung stets "self paid" angeben, da sich andernfalls die Tarife sehr erhöhen (können).

Dies gilt natürlich nicht, wenn Sie z.B. von Ihrem Arbeitgeber eine Krankenversicherung bekommen haben, die mit einer hier ansässigen Versicherung zusammenarbeitet. Dann sollten Sie sich vorher online oder telefonisch bei der jeweiligen Arztpraxis informieren, ob diese „Ihre“ Versicherung (den amerikanischen Partner) akzeptiert. In dem Fall wird direkt mit ihrer Versicherung abgerechnet, was vieles vereinfacht.

Arztrechnungen werden ansonsten meist an Ort und Stelle bezahlt, nehmen Sie Ihre Kreditkarte, Schecks, oder genügend Bargeld mit. Manchmal kommt die Rechnung auch erst einige Tage später per Post. Bei planbaren und/oder kostspieligen Behandlungen (z.B. Knieoperationen, Zahnsanierungen, Geburten, etc.) lassen Sie sich einen Kostenvoranschlag machen und vergleichen Sie mit anderen Praxen oder Krankenhäusern. Klären Sie im Vorfeld mit Ihrer Versicherung ab, ob die Kosten übernommen werden.

Sollten Sie über Ihren Arbeitgeber bei einer amerikanischen Versicherungsgesellschaft versichert sein, so ist es sinnvoll, sich gründlich über die Versicherungsbedingungen zu informieren. Viele Gesellschaften bieten einen sehr guten Service an. Die Gruppe der Ärzte, die Sie besuchen können, könnte begrenzt sein. Weiterhin müssen Sie eventuell einen Zuschlag von \$10 bis \$100 pro Krankheitsfall bezahlen, je nachdem ob Sie Ihren Arzt in der Sprechstunde besuchen oder als Notfall ins Krankenhaus müssen. Die meisten Gesellschaften decken auch Notfälle im Ausland ab, die Sie zunächst selbst

bezahlen und dann die Quittung in Amerika einreichen. Manche Gesellschaften genehmigen auch die günstigeren Vorsorgeuntersuchungen in Deutschland oder Österreich. Alle Gesellschaften bieten einen Telefonservice an, den Sie nutzen sollten, um soviel wie möglich im Vorfeld abklären zu können.

Sie können jeden Arzt „googeln“ und so seine Ausbildung, seinen Werdegang und eventuelle gerichtliche Verfahren in Erfahrung bringen. Eine gute Informationsquelle ist auch das in regelmäßigen Abständen in der Zeitung „Washingtonian“ veröffentlichte Ärzteranking, das ausführlich über die 100 besten Ärzte der Region informiert und in der Regel einmal pro Jahr veröffentlicht wird.

NOTFALLNUMMERN

Polizei/Notdienst/Feuerwehr: 911

National Poison Control Center Hotline: 1 800 222 1222

Auskunft über (deutschsprachige) Ärzte und Spezialisten erteilen:

- › Medical Society of the District of Columbia
www.msdc.org (202) 466-1800
- › Arlington County Medical Society
www.arlcoms.org (703) 528-0888
- › Montgomery County Medical Society
www.montgomerymedicine.org (301) 921-4300
- › Medical Society of Northern Virginia
www.msnva.org (703) 934-8818
- › Dental Society of the District of Columbia
www.dcdental.org (202) 367-1163
- › Southern Maryland Dental Society
www.smdsdentists.org (301) 345-4196
- › Northern Virginia Dental Society
www.nvds.org (703) 820-7170

Kleinere Untersuchungen, wie z.B. Blutdruckmessung oder Abhören der Lunge (Kinderhusten etc.), werden auch in den "Pharmacies" durchgeführt (z.B. bei Walgreens oder CVS etc.).

APOTHEKEN

Arzneimittel kann man in eigenen Abteilungen in den Supermärkten (Giant, Safeway etc.) und in Pharmacies kaufen. In der Regel gibt man das Rezept ab und kann die Medikamente nach ca. 20-30 min. abholen. Bei einigen Ärzten ist es auch möglich, eine Apotheke anzugeben, in der das Medikament bereitgestellt werden soll. Dann wird das Rezept an diese Apotheke gefaxt und wenn man eine Apotheke in Wohnnähe gewählt hat, kann man es evtl. schon auf dem Heimweg abholen. Tipp: Dafür die Faxnummer der Pharmacy am besten schon bereit halten.

Knowles Apothecary

www.knowleswellness.com

Kleine Apotheke mit fachkundiger und freundlicher Beratung, Medikamente können direkt mitgenommen werden.

› 10400 Conneticut Ave., Kensinton, MD

(301) 942-7979

Village Green Apothecary

<http://www.myvillagegreen.com/>

Homöopathische Apotheke mit guter Beratung.

› 5415 West Cedar Lane, Bethesda, MD

(301) 530-0800

URGENT CARE CENTERS

Fast Track Urgent Care

www.fasttrackmd.com

- › 10540 Connecticut Ave, Kensington, MD 20895 (800) 417-1164
- Mo-Fr: 9.00 am - 9.00 pm
- Sa & So: 9.00 am - 6.00 pm

McLean Immediate Care

www.immediatecare.net

- › 1340 Old Chain Bridge Rd, McLean, VA 22101 (703) 893-2273
- Mo-Fr: 8.00 am - 8.00 pm
- Sa: 9.00 am - 6.00 pm
- So: 12.00 pm - 5.30 pm

Potomac Prompt Medical Care

<http://www.urgentcare.com/clinic/2075/potomac-prompt-medical-care>

ca. 10 (Auto)min. von der Deutschen Schule entfernt

- › 350 Fortune Terrace, Potomac, MD 20854 (301) 309-0016
- Mo-Fr: 9 am - 7 pm
- Sa: 10 am - 6 pm
- So: 10 am - 4 pm

Righttime Medical Care

<http://www.myrighttime.com>

Sowohl für Kinder- als auch Erwachsenen-Notfälle. Im Internet kann man sich einen Wunschtermin reservieren. Natürlich kann es trotzdem zu längeren Wartezeiten kommen. Mehrere Filialen, z.B.

- › 12220 Rockville Pike, Rockville, MD 20852
- › 882 Muddy Branch Rd, Gaithersburg, MD 20878
- 365 Tage (auch an Feiertagen)
- 7.00 am - Mitternacht

KRANKENHÄUSER**Washington, DC:****Children's National Medical Center**

www.childrensnational.org

› 111 Michigan Ave NW, Washington, DC 20010 1-800-884-2327

Georgetown University Hospital

www.medstargeorgetown.org

› 3000 Reservoir Rd, Washington, DC 20007 (202) 444-2000

George Washington Hospital

www.gwhospital.com

› 900 23rd St NW, Washington, DC 20037 (202) 715-4000

Sibley Memorial Hospital

www.hopkinsmedicine.org/sibley-memorial-hospital

keine Kindernotfälle

› 5255 Loughboro Rd NW, Washington DC 20016 (202) 537-4000

Maryland:**Suburban Hospital**

www.hopkinsmedicine.org/suburban_hospital

› 8600 Old Georgetown Rd, Bethesda, MD 20814 (301) 896-3100

Shady Grove Hospital<http://www.adventisthealthcare.com/locations/shady-grove-medical-center>

› 9901 Medical Center Dr, Rockville, MD 20850 (240) 826-6000

Virginia:**Inova Fairfax Hospital**

www.inova.org

› 3300 Gallows Rd, Falls Church, VA 22042 (703) 776-4001

Inova Alexandria Hospital

www.inova.com

› 4320 Seminary Rd, Alexandria, VA 22304 (703) 504-3000

ALLGEMEINMEDIZIN/ INNERE MEDIZIN**Dr. Hadi Bahar**

International Travelers Clinic

www.aaatravelshots.com

Spricht deutsch, macht Hausbesuche, sämtliche Reise-Impfungen auch für Kinder.

› 11500 Old Georgetown Rd., Rockville, MD 20852 (301) 468-1212

Dr. David Brown<http://www.davidbrown-endocrinologist.com>

Endokrinologe, Diabetes, Metabolismus, Fettsucht, Osteoporose

Nimmt sich viel Zeit, gut im Umgang mit Kindern.

› 2401 Research Blvd, Suite 230, Rockville, MD 20850 (301) 977-9272

Dr. Robert Hardi

Gastroenterologe, Ungar, spricht deutsch. Nimmt allerdings keine Patienten unter 18 Jahren. Mehrere Locations:

› 2021 K Street, Washington DC 20006 (240) 737-0085

› 5550 Friendship Blvd, Chevy Chase, MD 20815 (240) 737-0085

› 10215 Fernwood Rd, Bethesda, MD 20817 (240) 737-0085

Dr. Ulrich Prinz

Deutscher Internist, macht Hausbesuche.

› 3705 S George Mason Dr, Suite 6-S, Falls Church, VA 22041 (703) 920-8820

Dr. G. Peter Pushkas

Internist, Ungar, spricht deutsch.

› 11510 Old Georgetown Rd., Rockville, MD 20852 (301) 881-3940

Dr. Thomas Sacks

Internist

› 3301 New Mexico Ave NW, Suite 205, Washington DC 20016 (202) 243-2500

Dr. Monika Schlammiger, MD

Family Medicine, Rockville Internal Medicine Group.
Vertrauensärztin der Deutschen Botschaft.

› 1201 Seven Locks Rd, Suite 111, Rockville, MD 20854 (301) 762-5020

Dr. Linda Thompson

Macht auch gynäkologische Untersuchungen.

› 8218 Wisconsin Ave, Suite 215, Bethesda, MD 20814 (301) 652-5454

ALLERGOLOGEN**Dr. Athena Economides / Dr. Scarupa**

Institute for Asthma and Allergy
www.allergyasthma.us

› 11002 Veirs Mill Rd, Suite 414, Wheaton, MD 20902 (301)962-5800

› 2 Wisconsin Cir, Suite 250, Chevy Chase, MD 20815 (301) 986-9262

Dr. Klaus Helbing

Spricht deutsch.

› 4534 A John Marr Dr, Annandale, VA (703) 750-9450

› 6210 Old Keene Mill Court, Springfield VA (703) 569-7737

AUGENÄRZTE**Bethesda Vision Care****Dr. Michael Berenhaus**

www.bethesdavisisioncare.com

› 4300 E West Hwy, Bethesda, MD 20814 (301) 656-0775

Eye Association of Washington DC

Paul T. Gavaris, M.D., Frank S. Ashburn, Jr. M.D., Melanie J. Butross, M.D.,
Shilpa Desai Rose, M.D., Lauren Z. Gavaris, M.D.

www.eyedoctorsofwdc.com

Kurzfristige Termine möglich.

› 4910 Massachusetts Ave NW, Suite 21, Washington DC 20016 (202) 686-6700

› 8330 Boone Blvd, Suite 160, Vienna VA, 22182 (703) 442-8129

Optometrist

Dr. Stanley A. Appelbaum & Associates

www.optometrists.org/Bethesda

Macht Occupational-Therapie für Kinder mit Auge-/Handkoordinationsstörungen.

› 6509 Democracy Blvd, Bethesda MD, 20817 (301) 897-8484

David Plotzky

Pediatric Ophthalmology, Strabismus, Surgery
Kinderaugenarzt, behandelt auch Erwachsene.

› 6410 Rockledge Dr, Suite 108, Bethesda MD, 20817 (301) 530-6699

Dr. Michael Tigani

Metropolitan Ophthalmology Associates PC

› 5530 Wisconsin Ave, Suite 1527, Chevy Chase, MD 20815 (301) 657-4171

› 6845 Elm St, Suite 250, McLean, VA 22101 (703)-356-5484

Washington Eye

Dr. Marwa Adi, Dr. Neil F. Martin

www.washingtoneye.com

Kontaktlinsen-Service, Laserzentrum, Spezialisten für Hornhaut

› 5454 Wisconsin Ave Suite 950, Chevy Chase, MD 20815 (301) 657-5700

CHIROPRAKTIKER

Dr. A. Anthony Avedisian

Metropolitan Chiropractic Center

www.metrochirocenter.com

› 346 Maple Ave, Vienna, VA 22180 (703) 242-1415

Dr. Christopher Bruno

www.drchrisbruno.com

Bietet auch Akkupunktur an.

› 11445 Isaac Newton Square, Reston, VA 20190 (703) 904-8230

Dr. Fred Bruno

www.bethesdaspinalhealth.com

› 9211 Old Georgetown Rd, Bethesda MD, 20814 (301) 879-5553

Dr. Joseph A. Pollak, DC

www.prochiromed.com

Nimmt sich Zeit und erklärt ausführlich.

› 1201 Seven Locks Road, Suite 212, Rockville, MD 20854 (301) 217-0515

Dr. Mariella M. Young

Health & Fitness Chiropractic Clinic. Hat Zusatzausbildung für Sport-Chiropraktik und für die Behandlung von Schwangeren. Kleine Praxis, aber sehr gute Behandlung und sehr freundlich.

<http://www.drmyoung.chirodirectory.com>

› 6137 Executive Blvd, Rockville, MD 20852 (301) 770-9601

ERGOTHERAPEUTEN**Susann Kollmar-Wiestner**

Für Selbstzahler. In Deutschland ausgebildet und lizenziert.

› Bethesda (240) 381-0527

GASTROENTEROLOGEN**The Gastroenterology Group, PC**

www.thegi-group.com

› 11440 Commerce Park Dr, Reston, VA 20191 (703) 766-2650

› 21785 Filigree Court Suite 203, Ashburn, VA 20147 (703) 435-3366

GYNÄKOLOGEN**Gemeinschaftspraxis Foxhall OB/GYN Associates**

www.foxhallobgyn.com

Große Praxis, sehr professionell und freundlich. Entbinden im Sibley Memorial Hospital. Wurden im Februar 2014 zu den „Washingtonian Top Doctors“ gewählt.

› 5215 Loughboro Rd NW, Suite 500, Washington, DC 20016 (202) 243-3500

Dr. John Pan

Center for Integrative Medicine

www.integrativemedicinedc.com

Gynäkologe, der ganzheitlich arbeitet.

› 908 New Hampshire Ave, Suite 200, Washington, DC 20037 (202) 833-5055

MAMMOGRAPHIE

Sibley Center for Breast Health

<http://www.hopkinsmedicine.org/sibley-memorial-hospital/patient-care/specialty/cancer/types/breast-health>

› 5255 Loughboro Rd NW, Washington, DC 20016 (202) 537-4545

Suburban Breast Center

http://www.hopkinsmedicine.org/suburban_hospital/medical_services/specialty_care/breast_center

› 6420 Rockledge Dr, Suite 505, Bethesda, MD 20817 (301) 896-3100

The George Washington Comprehensive Breast Center

<http://www.gwhospital.com/hospital-services/the-gw-comprehensive-breast-center>

› 2300 M St NW, 8th floor, Washington, DC 1-888-449-3627

HALS-, NASEN-, OHRENÄRZTE

Laurence R. O'Halloran

Behandelt auch Kinder, operiert.

› 8120 Gatehouse Road, 3rd Floor, Falls Church, VA 22042 (703) 534-3314

Dr. Alan Kornblut

Deutschsprachig.

› 5530 Wiscosin Ave, Suite 535, Chevy Chase, MD 20815 (301) 657-8834

Gemeinschaftspraxis

Dr. Seth Oringer, Bruce Feldman, Douglas Feldman, Mark Dettelbach, Christopher Mesick, Philip Schoenfeld, Jack Williams, Natalie Earl, Jerome Schwartz, Nora Malaisrie, Jessica Shen

www.e-n-t.com

v.a. Drs. Oringer, Dettelbach und Earl behandeln Kinder.

› 5454 Wisconsin Ave, Suite 1535, Chevy Chase, MD 20815 (301) 652-8847

› 6410 Rockledge Dr, Suite 305, Bethesda, MD 20817 (301) 652-8847

HAUTÄRZTE**Richard J. Castiello**

› 5530 Wisconsin Ave, Suite 1418, Chevy Chase, MD 20815 (301) 986-1880

Melda Isaac

www.mi-skin.com

Frühzeitig einen Termin vereinbaren.

› 2440 M St NW, Suite 703, Washington, DC 20037 (202) 817-2249

Dr. Robert Silverman

Spezialisiert in Kinder-Dermatologie. Belegarzt im MedStar Georgetown University Hospital.

› 8316 Arlington Blvd, Suite 524, Fairfax, VA 22031 (703) 641-0083

Tamjidi Skin Institute

www.tamjidiskininstitute.com

Practical skin care solutions for the whole family. Große Gemeinschaftspraxis, die alle Arten von Hautbehandlungen durchführen, sehr gepflegte Praxis mit vielen Spezialisten, z.B. Patricia Lucey.

› 8100 Boone Blvd., Suite 300, Vienna, VA 22182 (703) 345 6677

HOMÖOPATHIE / NATURHEILKRAFT

Claudia Hughes

moeve007@aol.com

Homöopathin mit deutscher Ausbildung. Kein ständiger Behandlungsraum, für Konsultationen steht ein Raum in Leesburg zur Verfügung, der kurzfristig angemietet werden kann. Konsultationen können aber auch an privaten Treffpunkten stattfinden. Terminabsprache telefonisch oder per Mail

› P.O. 381, Aldie, VA 20105 (540) 454-8309
moeve007@aol.com

Andrea Sullivan & Associates

Center for Natural Healing, Inc

Dr. Sergei Frenzel, ND, MD

<http://drandreasullivan.com/>

› 4601 Connecticut Ave. NW Suite 6, Washington, DC 20008 (202) 244-4545

Village Green Apothecary

<http://www.myvillagegreen.com/>

Homöopathische Apotheke mit guter Beratung.

› 5415 West Cedar Lane, Bethesda, MD 20814 (301) 530-0800

KINDERÄRZTE

Dr. Brigitte K. Burgett

Shady Grove Pediatrics

Deutschsprachig.

› 15215 Shady Grove Rd, Suite 303, Rockville, MD 20850 (301) 330-3216

Dr. Sabine de la Croix-Vaubois

Chevy Chase Pediatric Center

Deutsche Kinderärztin, behandelt auch Jugendliche und junge Erwachsene.

Nimmt sich sehr viel Zeit und erklärt viel.

› 5225 Connecticut Ave NW, Suite 103, Washington, DC 20015 (202) 363-0300

Dr. Joseph Evers

› 6711 Whittier Ave, Suite 101, McLean, VA 22101 (703) 356-5722

Whole Child Pediatrics

<http://www.wholechildva.com>

Drs. Mindy Stern, Maria E. Juanpere, Carrie Kluger, Samyukta Dasika

› 20925 Professional Plz, Suite 100, Ashburn, VA 20147 (703) 723-8900

The Pediatric Care Center

Dr. Peebles, James Matthey, Paul Weiner, Dana Kornfeld, Apple Sussmann,
Virginia Cohen, Karin Belsito

www.thepediatriccarecenter.com

› 5612 Spruce Tree Avenue, Bethesda, MD 20814 (301) 564-5880

Prof. Dr. Wolfgang Rennert

Department of Pediatrics

Georgetown University Hospital

Deutscher Kinderarzt.

› 3800 Reservoir Rd, 2nd Floor, Washington, DC 20007 (202) 444-8799

Reston Pediatrics

www.restonpediatrics.com

› 11130 Sunrise Valley Dr, Suite 150, Reston, VA 20191 (703) 262-0100

Virginia Pediatric Group

Dr. James R. Baugh

www.vapg.com

› 131 Elden St, Suite 312, Herndon, VA 20170 (703) 435-5202

NEUROLOGEN**Dr. Elisabeth Latimer**

<http://www.bethlatimermd.com/bethesda/>

Behandelt Erwachsene und Kinder.

› 1101 30th St NW, Suite 320, Washington, DC 20007 (202) 625 4898

Terry Watkin

Kinderneurologe.

› 12007 Sunrise Valley Dr, Suite 120, Reston, VA 20191 (703) 478-0440

ORTHOPÄDEN

Dr. James Gasho

Behandelt auch Kinder.

› 5530 Wisconsin Ave, Suite 1550, Chevy Chase, MD 20815 (301) 986-1701

Greater Washington Orthopaedic Group

www.gwog.com

Drs. Steven Mazer, Frank Seinsheimer, Irvin Guterman, David Perim, Samuel M. Sanders

› 9420 Key West Ave, Suite 400, Rockville, MD 20854 (301) 762-4800

› weitere Locations in Silver Spring, Olney, Germantown (301) 589-3324

Dr. Richard Grossman

Behandelt auch Kinder.

› 5454 Wisconsin Ave, Suite 1000, Chevy Chase, MD 20814 (301) 657-1996

Gemeinschaftspraxis

Drs. Mark C. Hartley, Thomas J. Klein, Thomas M. Klein

› 1850 Town Center Parkway, Suite 400, Reston, VA 20190 (703) 689-0300

Dr. Wallace Masciuch

Kinderorthopädie

› 6274 Montrose Rd, Rockville, MD 20850 (301) 230-2444

Dr. Thomas C. Schuler

Spinal Surgeon

The Virginia Spine Institute

Rückenfacharzt, operiert.

› 1831 Wiehle Avenue, Reston, VA 20190 (703) 709-1114

PODOLOGIE

› Paul Ross, D.P.M.

www.paulrossdpm.com

8218 Wisconsin Ave, Suite P-14, Bethesda, MD 20814 (301) 660-8225

› 6120 Brandon Ave, Suite 109, Springfield, VA 22150 (571) 290-2295

PSYCHOTHERAPIE

Barbara L. Abrams

Licensed clinical social worker (Psychotherapy). Sehr einfühlsam und verständnisvoll.

- › 4545 42nd St NW, Suite 202, Washington, DC 20016 (202) 738-5121
- › behandelt auch in Rockville

Dr. Esther M. Rosen-Bernays

Kinderpsychologin, Informationen in der Deutschen Schule, Behandelt auch Erwachsene.

- › 51 Monroe Place, Suite 804, Rockville, MD 20850 (301) 871-7043

Gemeinschaftspraxis

Michelle Graves Seelman, MD und Aditi Shrikhande, MD

www.michelleseelmanmd.com

Dr. Seelman behandelt Erwachsene, Jugendliche und Kinder, Dr. Shrikhande nur Erwachsene.

- › 5454 Wisconsin Ave, Suite 1275, Chevy Chase, MD 20815
- › Dr. Seelman: (301) 656-1770
- › Dr. Shrikhande: (202) 320-7704

PHYSIOTHERAPIE/KRANKENGYMNASTIK

MZ-Physical Therapy

Monks & Malinowski, P.A.

www.mzpt.com

- › 5411 Cedar Lane, Suite 105A, Bethesda, MD 20814 (301) 564-4040

STAR- Sports Therapy and Reha

www.starclinic.net

- › 1112 16th St. NW, Suite 200, Washington, DC 20036 (202) 223-1737

UROLOGEN

Georgetown University Hospital

Urologische Abteilung für Kinder (Dr. David Gibbons), ebenso für Erwachsene.

› 3800 Reservoir Rd, Washington, DC (202) 444-4914

ZAHNÄRZTE

Bei größeren Behandlungen wird empfohlen, Kostenvoranschläge und eine "zweite Meinung" einzuholen, da Behandlungen oft sehr kostspielig sein können.

Frederick L. Candy D.D.S.M.S., P.C.

Deutschsprachig, Zahnwurzelbehandlungen.

› 2 Cardinal Park Drive 106 A, Leesburg, VA 20175 (703) 779-7900

Fusion Dental

www.fusiondentalgroup.com

Mehrere Locations, u.a. in Ashburn, Bethesda, Laurel oder Reston. Z.B.:

› 20955 Professional Plaza, Suite 110, Ashburn, VA 20147 (703) 723-0014

› 7425 Arlington Rd, Bethesda, MD 20814 (301) 652-2123

Richard Heald

Für Erwachsene.

› 9901 River Rd, Potomac, MD 20854 (301) 299-5450

Dr. Alan Kuwabara

Kinderzahnarzt

› 5028 Wisconsin Ave, NW, Washington, DC 20016 (202) 244-6111

Dr. Said Mokhtarzadeh, DDS

Spricht deutsch und kennt sich mit dem deutschen Zahnnummernsystem und dem Abrechnungssystem aus.

› 3301 New Mexico Ave, Suite 326, Washington, DC 20016 (202) 966-0979

Dr. Adam Navabi, DMD, DDS**Dr. Iris Hirschfeld, DMD, DDS**

www.bethesdasmiles.com

Beide deutschsprachig, Frau Dr. Hirschfeld ist auch Kinderzahnärztin, haben sowohl deutschen als auch amerikanischen Abschluss.

› 7700 Wisconsin Ave, Bethesda, MD 20814

(301) 656-6800

Paul K. Piontkowski, DDS

Arbeitet viel unter dem Mikroskop (Schleifarbeiten).

› 8281 Wisconsin Ave, Suite 214, Bethesda, MD 20814

(301) 652-3444

Reston Dental Arts Center

Robert M. Averno

Dr. Britto

Kinderzahnarzt, Dr. Britto ist auch Kieferorthopäde.

› 11503 Sunrise Valley Dr, Reston, VA 22191

(703) 860-3200

Dr. Cord Schlobohm

www.bestbethesdasmile.com

Deutschkenntnisse, Brücken, Kronen, Prothesen, Wurzelkanalbehandlungen, Zahnreinigung.

› 4830 Cordell Ave, Bethesda, MD 20814

(301) 656-8788

Lawrence A. Snider D.D.S., P.C.

Periodontics and Implant Dentistry

Parodontosebehandlung

› 6707 Old Dominion Dr, Suite 250, McLean, VA 22101

(703) 893-1000

Dr. Michael Ternisty

Kinderzahnarzt

› 6711 Whittier Ave, McLean, VA

(703) 356-1875

KIEFERORTHOPÄDEN

Dr. Curtis L. Abigail

www.abigailorthodontics.com

Spezialist für Kinder und Erwachsene. Arbeitet eng mit den Zahnärzten Dr. Hirschfeld und Dr. Navabi zusammen.

› 7700 Old Georgetown Rd, Suite B, Bethesda, MD 20814 (301) 907-2990

Gregory D. Bath

Orthodontic Specialist for Children & Adults

www.drgregbath.com/

Kaum Wartezeiten, kinderorientiert, Playstation im Wartebereich.

› 2435 Chain Brigade Rd, Vienna, VA 22181 (703) 938-4614

› 737 Walker Rd, Great Falls, VA 22066 (703) 759-9453

Dr. Amy Light

www.amylight.com

Kinderzahnärztin und Kieferorthopädin

› 9812 Falls Rd, Suite 118, Potomac, MD 20854 (301) 983-9804

GIFTIGE PFLANZEN

Poison Ivy, Poison Oak, Poison Sumac:

Vorsicht vor dem Berühren dieser Pflanzen, die überall in den USA verbreitet sind.

„Leaves of Three: Let It Be!“, lernen amerikanische Kinder bereits im Vorschulalter. Die Blätter des im Washingtoner Raum weit verbreiteten Poison Ivy sind dreigeteilt und sehen richtiggehend dekorativ aus: Im Sommer saftig-grün, im Herbst rötlich gefärbt, im Winter fallen sie ab (selbst dann kann das Berühren der Pflanze noch gefährlich sein!). Wie Efeu gedeiht Poison Ivy im halbschattigen Unterholz – auch in Gärten – und rankt an Bäumen hoch oder am Boden entlang. Poison Oak sieht genauso aus, wächst aber eher buschig.

Der Saft hat eine kumulierende Wirkung. Es gibt keine Vorwarnung: Die Berührung „brennt“ nicht, erst Stunden oder Tage später tritt eine Reaktion auf. Es entwickelt sich ein Hautausschlag, der anfänglich Insektenstichen ähnelt und sich schnell über den ganzen Körper ausbreitet. Bei ersten Anzeichen einer Vergiftung sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Zur Juckreizlinderung kann mit einem Wattebausch Calamine Lotion auf den Hautausschlag aufgetragen werden. Achtung: Auf keinen Fall sollte man an diesem Ausschlag kratzen oder auch reiben. Es tritt eine Flüssigkeit aus, die sich weiter verteilt und den Ausschlag sowie Juckreiz verschlimmert. Am besten ganz in Ruhe lassen!

In Drugstores gibt es spezielle Waschmittel zur ersten Notbehandlung; es ist ratsam diese im Haus zu haben, so dass Sie sofort reagieren können. Bevor Sie Pflanzen aus Ihrem Garten entfernen, sollten Sie sich eingehend über die nötigen Schutzmaßnahmen erkundigen. Handschuhe, mit denen Poison Ivy entfernt wurde, sollten Sie sicherhaltshalber wegwerfen: Das giftige Öl hält sich bis zu einem Jahr.

Kleidung, die in irgendeiner Art und Weise mit den Giftpflanzen in Berührung gekommen sein könnte, sollten Sie **separat** in der Waschmaschine waschen. Danach sollte zumindest ein Waschzyklus leer vorgenommen werden, da sich das Öl der Pflanzen auch in der Waschmaschine festgesetzt haben kann!

Liste weiterer gefährlicher Pflanzen: Siehe nächste Seite.

Liste von für Menschen oder Tiere gefährliche Pflanzen (Auszug):

Amerikani- scher Name	Deutscher Name	Botanischer Name	Was ist gefährlich?
Azalea, rhododendron	Rhododendron	Rhododendron	Blätter, Nektar und Pollen
Castor bean	Wunderbaum	Ricinus communis	Samen
Daffodil	Narzisse	Narcissus	Saft der Pflanze, Zwiebeln
Deadly nightshade	Schwarze Tollkirsche	Atropa belladonna	Beeren
Foxglove	Roter Fingerhut	Digitalis purpurea	alle Pflanzenteile
Holly	Stechpalme	Ilex	Beeren
Jerusalem cherry	Korallenstrauch	Solanum pseudocapsicum	Beeren
Jimson weed	Stechapfel	Datura stramonium	alle Pflanzenteile, bes... Wurzel und Samen
Lantana	Wandelröschen	Lantana camara	alle Pflanzenteile, bes... Früchte
Lily-of-the- valley	Maiglöckchen	Convallaria majalis	alle Pflanzenteile, bes... Blüten und Früchte
Mayapple	Maiapfel	Podophyllum peltatum	Früchte (in großen Mengen)
Mistletoe	Weißbeerige Mistel	Viscum album	alle Pflanzenteile, bes... Beeren
Mountain laurel	Lorbeerrose	Kalmia latifolia	Blätter
American nightshade	Amerikanischer Nachtschatten	Solanum americanum	unreife und reife Beeren
Oleander	Oleander	Nerium oleander	Saft der Pflanze
Pokeweed	Amerikanische Kermesbeere	Phytolacca americana	Samen
Pothos	Efeutute	Epipremnum aureum	alle Pflanzenteile, insbes... für Katzen, Hunde und Kinder
Yew	Eibe	Taxus	Rinde, Nadeln und Samen

Quelle: <http://www.poisson.org/prevent/plants.asp>

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit! Wenn Sie über die Giftigkeit von Pflanzen besorgt sind, sollten Sie sich anhand spezieller Lektüre genauer informieren.

ALLGEMEINES

Bei einem Umzug in die USA können Sie Ihren Hund oder Ihre Katze mitbringen, sofern das Tier nicht schwer krank ist. Es ist regional unterschiedlich geregelt, welche Tiere Sie registrieren lassen müssen: In Maryland müssen nicht nur Hunde, sondern auch Katzen registriert werden. Zudem hat Ihr Haustier eine Plakette mit den Daten zu tragen. Bringen Sie auf jeden Fall Ihren Europäischen Tierpass mit, ist aber nicht notwendig. Der Chip funktioniert hier nicht.

Für Ihren Hund benötigen Sie erstens einen Nachweis über eine erfolgte Tollwutimpfung (die mindestens 30 Tage vor Ankunft erfolgt sein muss) und zweitens eine Gesundheitsbescheinigung (nicht älter als 10 Tage, am besten in Englisch oder einer beigefügten englischen Übersetzung), die belegt, dass das Tier keine auf den Menschen übertragbaren Krankheiten hat. Für Katzen gilt dies nicht: Hier ist es ausreichend, wenn das Tier augenscheinlich gesund ist.

Sie sollten sich vor dem Umzug mit Ihrem Tierarzt in Verbindung setzen und mit ihm Einzelheiten besprechen, welche Vorkehrungen für den Umzug getroffen werden müssen. Er kann auch Tipps für den Transport geben. Außerdem sollten Sie Ihre Fluglinie kontaktieren. Je nach Flugzeugtyp und Fluglinie kann sich der Transport sehr unterschiedlich gestalten. Erwarten Sie Kosten zwischen 200 und 400 Euro.

Weitere Informationen und Formulare finden sie hier:

Maryland:

Animal Control, Humane Society and Animal Shelter

<http://www.montgomerycountymd.gov/poltml.asp?url=/content/POL/districts/MSB/animal/rabies.asp>

› 14645 Rothgeb Dr, Rockville, MD 20850

(240) 773-5946

Virginia:

County of Fairfax

Department of Tax Administration

http://www.fairfaxcounty.gov/dta/dog_licenses.htm

› 12000 Government Center Pwy, Suite 223, Fairfax, VA 22035 (703) 222-8234

Washington, DC:

Department of Health

Division of Animal Disease Prevention

<http://hrla.doh.dc.gov/hrla/cwp/view,A,1384,Q,572085.asp>

› 899 North Capitol Street, NE, 2nd Floor
Washington, DC 20002

(202) 535-2323

HUNDEHALTUNG

Anders als in Deutschland gilt in den USA in der Regel Leinenpflicht. In vielen Naturparks lassen die Hundeliebhaber ihre Hunde leinenfrei herumlaufen, was auch in der Regel keine weiteren Probleme mit sich bringt. Dennoch sollte man sich darüber im Klaren sein, dass man einen Strafzettel bekommen kann. Es gibt allerdings auch – vor allem in Virginia – entsprechende Dogparks. Diese meist eingezäunten Gebiete erlauben das Freilaufen und Spielen von verträglichen Hunden.

Trishia Blanchet hilft mit ihrer Buchreihe „Dog Friendly“ Dogparks, Hotels, Tierbedarf etc. in verschiedenen Regionen zu finden.

Sie müssen übrigens hinter Ihrem Hund saubermachen, sonst werden nicht nur Ihre Nachbarn sauer, sie riskieren auch eine Geldstrafe.

Da in den USA eine immense Überpopulation von Katzen und Hunden herrscht und viele Tiere in Tierheimen enden, wird das Kastrieren von Haustieren vehement propagiert.

Sollten Sie sich einen Hund oder eine Katze anschaffen wollen, möchten wir Ihnen raten, entweder ein Tier aus einem Tierheim aufzunehmen oder sich bei dem Wunsch nach einem reinrassigen Tier an einen guten Züchter zu wenden. Diese findet man z.B. über den AKC (American Kennel Club – www.akc.com) oder den UKC (United Kennel Club – www.ukcdogs.com).

Übrigens: Daycare gibt es tatsächlich für Hunde. Damit der Hund nicht den ganzen Tag allein daheim verbringen muss, werden viele Vierbeiner zum Doggy Daycare gebracht, wo es genug Auslauf und Spielzeit gibt.

In Restaurants dürfen Hunde in USA nicht mitgenommen werden!

ALLGEMEINES, MALLS UND SHOPPING-CENTER

Die Mehrwertsteuer variiert von Bundesstaat zu Bundesstaat:
http://en.wikipedia.org/wiki/Sales_taxes_in_the_United_States.

Washington	Maryland	Virginia	Delaware
6 %	6 %	5 %	0 %

Bethesda Row

<http://bethesdarow.com>

› 4950 Elm Street, Bethesda, MD 20814

The Collection at Chevy Chase

<http://www.thecollectionatchevychase.com>

› 5471 - 5481 Wisconsin Ave, Chevy Chase, Maryland 20815

Dulles Town Center

<http://www.shopdullestowncenter.com>

› 21100 Dulles Town Circle, Dulles, VA 20166

The Fashion Center at Pentagon City

<http://www.simon.com/Mall/?id=157>

› 1100 South Hayes St, Arlington, VA 22202

(703) 415-2400

Leesburg Corner Premium Outlets

<http://www.premiumoutlets.com/outlet/leesburg-corner>

› 241 Fort Evans Rd NE, Leesburg, VA 20176

(703) 737-3071

Mazza Gallerie

<http://www.mazzagallerie.com>

› 5300 Wisconsin Ave, NW, Washington, DC 20015

(202) 966-6114

Fashion Center at Pentagon City

Gut mit Metro zu erreichen (Blue und Yellow Line).

› 1100 South Hayes Street, Arlington, VA 22202

Pentagon Row

<http://www.pentagonrow.com/shopping/>

Gleich hinter Pentagon City gelegen, mit vielen straßenseitigen Geschäften und einem großen Platz, der von vielen Restaurants gesäumt ist (im Winter gibt es hier auch einen kleinen Eislaufplatz).

› 1101 South Joyce Street, Arlington VA, 22202

Potomac Mills

<http://www.simon.com/mall/default.aspx?ID=1260>

Outlet Mall.

› 2700 Potomac Mills Circle, Woodbridge, VA 22192 (703) 496-9330

Westfield Montgomery Mall Bethesda

<http://www.westfield.com/montgomery>

› 7101 Democracy Blvd, Bethesda, MD 20817

Tanger Outlets

www.tangeroutlet.com/nationalharbor

› 6800 Oxon Hill Rd, National Harbor, MD 20745 (301) 567-3880

Target

www.target.com

Riesige Kette mit großen Einkaufsläden, in denen man fast alles bekommt:

Von Küchen- oder Haushaltsgeräten über einfache Möbelstücke bis hin zu Lebens- und Putzmitteln und Kleidung (ähnlich wie Real in Deutschland).

Filialen finden Sie auf der Webseite. Z.B.:

› 25 Grand Corner Ave, Gaithersburg, MD 20878 (301) 721-1760

› 5700 Bou Ave, Rockville, MD 20852 (301) 945-0018

› 46201 Potomac Run Plz, Sterling, VA 20164 (703) 444-8440

Tysons Corner Center

<http://www.shoptysons.com>

› 1961 Chain Bridge Rd, Tysons Corner, VA 22102 (703) 847-7300

Tysons Galleria

<http://www.tysonsgalleria.com>

› 2001 International Drive, McLean, Virginia 22102 (703) 827-7730

KAUFHÄUSER**Lord & Taylor**

www.lordandtaylor.com

Macy's

www.macys.com

Nordstrom

www.nordstrom.com

BOUTIQUEN**Catch Can**

<http://www.catchcan.com>

- › 10505 Metropolitan Ave., Kensington, MD 20895 (301) 933-7862
- › 5516 Connecticut Ave, NW, Washington, DC 20016 (202) 686-5316

Propper Topper

http://www.proppertopper.com/shopsite_sc/store/html/index.html

- › 1350 Connecticut Ave, NW, Washington, DC 20036 (202) 842-3055

KINDERKLEIDUNG**Buy Buy Baby**

<http://www.buybuybaby.com>

- › 1683 Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (301) 984-1123
- › 6398 Springfield Plaza, Springfield, VA 22150 (703) 923-9797

Children's Place

<http://www.childrensplace.com>

Kette mit vielen Läden, hier nur einige Beispiele:

- › 1663 Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (301) 255-0439
- › 7101 Democracy Blvd, Bethesda, MD 20817 (301) 767-1863
- › 21100 Dulles Town Circle, Dulles VA 20166 (703) 421-3430

GapBaby bzw. GapKids

www.gap.com/Baby oder www.gap.com/Kids

Mehrere Filialen in der Umgebung, nähere Infos im Web.

The Lemon Twist

Für Geschenke ideal, teuer, aber oft Angebote, offizielle Kinderkleidung.

› 8534 Connecticut Ave, Chevy Chase, MD 20815 (301) 986-0044

Old Navy Baby bzw. Old Navy Kids

www.oldnavy.com/KidsClothes oder www.oldnavy.com/BabyClothes

Siehe Gap.

KINDERSCHUHE

J and S Shoes Inc.

› 11160 Veirs Mill Rd, Wheaton, MD 20902 (301) 946-4747

Ramer's Shoes

www.ramersshoes.com

› 3810 Northampton St, NW, Washington, DC 20015 (202) 244-2288

Shoe Train, Cabin John Mall

www.shoetrainpotomac.com

› 11325 Seven Locks Rd, Potomac MD 20854 (301) 299-9662

Stride Rite

www.striderite.com

› 7101 Democracy Blvd, Bethesda, MD 20817 (301) 469-7880

SPIELZEUG

Mitbringsel gibt es in den vielen Museumshops der Smithsonian Institutions, wie z.B. das Building Museum, Air & Space Museum, Museum of the American Indian, etc.

Anglo Dutch Pools & Toys

<http://www.anglodutchpoolsandtoys.com/>

Große Auswahl (Playmobil, Briobahn, etc.) gerade auch für Wasserspielzeug, gute Beratung

› 5460 Westbard Ave, Bethesda, MD 20816 (301) 951-0636

Barstons Childs Play

<http://www.barstonschildsplay.com>

Sehr gut ausgestatteter Spielzeugladen mit qualifiziertem Personal, führt viele gute (auch deutsche) Spielzeugmarken: Playmobil, Lego, Schleich, Brio, Haba etc.

- › 5536 Connecticut Ave, NW, Washington DC 20015 (202) 244-3602
- › 1661 Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (301) 230-9040
- › 4510 Lee Highway, Arlington 22207 (703) 522-1022
- › 1382 Chain Bridge Rd, McLean, VA 22101 (703) 448-3444

Sullivan's Toy Store and Art Supplies

- › 4200 Wisconsin Avenue, NW, Washington, DC 20016 (202) 362-1343

Toy Kingdom

www.toykingdomllc.com

- › 36 Maryland Avenue, Rockville, MD 20850 (301) 251-0220

Why Not?

- › 200 King Street, Alexandria, VA 22314 (703) 548-4420

Online:

www.fatbraintoys.com

www.gummylump.com

www.backtobasicstoys.com

www.oliebollen.com

KREATIVE GESCHÄFTE/BASTELLÄDEN**A.C. Moore**

www.acmoore.com

- › 12013 Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (301) 881-5081
- › 20020 Ashbrook Commons Plaza, Ashburn, VA 20147 (703) 858-9565
- › 5800 Crossroads Center Way, Falls Church, VA 22041 (703) 578-1401

Calico Corners

www.calicocorners.com

Stoffe

› 6400 Williamsburg Blvd, Arlington, VA 22207 (703) 536-5488

FiberArt.Studio

<http://www.fiberart.studio/>

Kurse für stricken, häkeln, sticken, nähen, filzen, weben und vieles mehr. Für Kinder und Erwachsene.

› 9812 Falls Rd, Suite 120, Potomac, MD 20854 (240) 600.0170

Jo-Ann

<http://www.joann.com/>

Bastelbedarf und Stoffe, gute Preise, großes Sortiment

› 2A Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (301) 948-1665

› 6320 Seven Corners Ctr, Falls Church, VA 22044 (703) 534-5325

Michaels

www.michaels.com

› 1509 Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (301) 881-8100

› 11630 Plaza America Dr, Reston, 20190 (703) 736-0530

Plaza Art Store

www.plazaart.com

› 1594 Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (301) 770-0500

EINRICHTUNG UND KRIMS-KRAMS

Apartment Zero

› <http://www.apartmentzero.com> (703) 538-2309

Container Store

www.containerstore.com

› 1601 Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (301) 770-4800

Crate & Barrel

www.crateandbarrel.com

- › 7101 Democracy Blvd, Bethesda, MD 20817 (301) 365-2600
- › 4820 Massachusetts Ave, NW, Washington, DC 20016 (202) 364-6100
- › 1800 W. International Dr, McLean, VA 22102 (703) 891-0090
- › 800 Clarendon Blvd, Arlington, VA 22201 (703) 890-2300

Ikea

<http://www.ikea.com>

- › 10100 Baltimore Ave, College Park, MD 20740 (301) 345-6552
- › 2901 Potomac Mills Circle, Woodbridge, VA 22192 (703) 494-4532

Pottery Barn

www.potterybarn.com

- › 11301 Rockville Pike, Rockville, MD 20895 (240) 221-0001
- › 8004L Tyson's Corner Center, McLean, VA 22102 (703) 288-0316
- › 11937 Market St, Reston, VA 20190 (703) 437-6001
- › 2700 Clarendon Blvd, Arlington, VA 22201 (703) 465-9425

Sur La Table

www.surlatable.com

- › 5211 Wisconsin Ave, NW, Washington, DC 20015
- › 1711G International Dr, McLean, Virginia 22102 (703) 749-1125
- › 1101 South Joyce St, Arlington, Virginia 22202 (703) 414-3580

West Elm

<http://www.westelm.com>

- › 7926 Tysons Corner Center, McLean, VA 22102-4500 (703) 821-9655
- › 7866 L. Tysons Corner Center, McLean, VA 22102 (571) 633-0227

Williams-Sonoma

www.williams-sonoma.com

- › 11301 Rockville Pike, North Bethesda, MD 20895 (301) 468-6156
- › 5300 Wisconsin Ave, NW, Washington, DC 20015 (202) 237-1602
- › 8006 Tyson's Corner Center, McLean, VA 22102 (703) 917-7832
- › 11897 Market Street, Reston, VA 20190 (571) 203-8815

HEIMWERKERBEDARF**Home Depot**

www.homedepot.com

Riesenmärkte, Riesenangebot, eher unpersönlich, ideal für Obi-Fans

Restoration Hardware

www.restorationhardware.com

- › 1222 Wisconsin Ave, NW, Washington, DC 20007-3220 (202) 625-2771
- › 7926 Tysons Corner Center, McLean, VA 22102-4500 (703) 821-9655

Strosniders Hardware

www.strosniders.com

Nicht so riesig wie Home Depot, dafür aber sehr gut sortiert und sehr gute, kompetente Beratung, nicht viel teurer als der große Konkurrent.

- › 6930 Arlington Rd, Bethesda, MD 20814 (301) 654-5688
- › 10110 River Rd, Potomac, MD 20854 (301) 299-6333
- › 815 Wayne Ave, Silver Spring, MD 20910 (301) 565-9150

BLUMEN UND PFLANZEN

Gärtnereien heißen „nursery“, hier finden Sie die breiteste Auswahl und in der Regel gute Beratung. Sie sind übrigens auch eine gute Anlaufstelle für den Weihnachtsbaumkauf.

Man bekommt Pflanzen für den Garten auch günstig, z.B. bei Heimwerkermärkten wie Home Depot und Lowes (www.lowes.com) und in einigen großen Lebensmittelmärkten wie Giant und Safeway. Mehrere gute Gärtnereien findet man an der Route 7 (Leesburg Pike) in Richtung Chantilly und an der River Road in Potomac.

Im Frühjahr veranstalten Schulen, Kirchen o.ä. oft „Plant Sales“ zu Fundraisingzwecken. Die Qualität der angebotenen Pflanzen ist meist tadellos, und nebenher erhalten Sie noch etwas „Community-Feeling“ beim Plausch mit Ihren Nachbarn. Schnittblumen sind generell teuer, sie werden häufig aus Holland oder Südamerika eingeflogen. Erhältlich sind Schnittblumen in Blumen- geschäften, Supermärkten, auf Farmers Markets oder in Garden Centers.

Helen Olivia Flowers

www.helenolivia.com

Bietet auch Floral Design Workshops an.

› 128 N Pitt Street, Alexandria VA

Johnson's Flower and Garden Center

<http://www.johnsonsfiorists.com/>

› 4200 Wisconsin Ave, NW, Washington, DC 20016

(202) 244-6100

Maryland Gardens Tree & Shrub

› 12329 McCrossin Lane, Potomac, MD 20854

(301) 977-3982

Merrifield Garden Center

www.merrifieldgardencenter.com

› 12101 Lee Highway, Fairfax, VA

(703) 968-9600

Stadler Garden Centers

www.stadlergardencenters.com

› 6815 Olney Laytonsville Rd, Laytonsville, MD 20882

(301) 944-1190

York Flowers

www.yorkflowers.com

› 5023 Wisconsin Ave, NW, Washington, DC 20016

SCHUSTER**Alexandria Shoe Repair**

www.alexandriashoe.com

› 124 N. Fayette St, Old Town Alexandria, VA 22314

Bethesda Shoe & Luggage Repair

› 7900 Old Georgetown Rd, Bethesda, MD 20814

(301) 654-1860

Bredice Brothers

› 1305 35th Street, NW, Washington, DC 20007

(202) 333-9485

Cobbler's Bench

› 7101 Democracy Blvd. (Montgomery Mall), Bethesda, MD 20817 (301) 469-7501

Expert Luggage & Shoe Repair

www.expertshoelandluggagerepair.com

› 3808 Northampton St, NW, Washington, DC 20015 (202) 362-6681

McLean Shoe Repair

› 6819 Old Dominion Dr, McLean, VA (703) 821-9788

SCHNEIDER

Tenley Men's Wear & Kim's Custom Tailor

› 4612 Wisconsin Ave, NW, Washington, DC 20016 (202) 363-3886

REINIGUNG

Crest Cleaners

www.crestcleaners.com

Freie Hauszustellung und – abholung!

› Niederlassungen u.a. in Alexandria, Centreville, Potomac, Rockville, etc.

Leather & Lace Fabric Care

› 3201 New Mexico Ave, NW, Washington, DC 20016 (202) 362-9077

Next Day Valet

› 3008 Columbia Pike, Arlington, VA 22204 (703) 521-5600

Oxxo Cleaners

www.oxxousa.com

› 1376 Park Road Northwest, Washington, DC (202) 462-6996

Zips Dry Cleaning

www.321zips.com

› 901 Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (301) 315-9006

› 6216 North Kings Highway, Alexandria, VA 22303 (703) 765-2250

› 6347 Columbia Pike, Falls Church, VA 22041 (703) 256-5863

› 4418 Connecticut Ave, NW, Washington, DC 20008 (202) 686-8495

LEBENSMITTEL

Gängige Lebensmittelläden sind zum Beispiel **Giant** (www.giantfood.com), **Safeway** (www.safeway.com) oder **Harris Teeter** (www.harristeeter.com). Online können Sie sowohl das nächste Geschäft in Ihrer Nähe finden als auch ihre „Bonuskarte“ des jeweiligen Ladens für ein Schulprogramm anmelden: Dann fließt ein gewisser Prozentsatz Ihres Einkaufswertes direkt als Spende an die von Ihnen gewünschte Schule (die DSW ist auch dabei)!

Aldi

www.aldifoods.com

- › 20904 Frederick Road, Germantown, MD 20876
- › 901 17th Street, NE, Washington, DC 20002

Balducci's

www.balduccis.com

- › 10323 Old Georgetown Rd, Bethesda, MD 20814 (301) 564-3100
- › 600 Franklin St, Alexandria, VA 22314 (703) 549-6611
- › 6655 Old Dominion Dr, McLean, VA 22101 (703) 448-3828

Bethesda Coop

<http://www.bethesdacoop.org>

Als Cooperative geführter, kompromissloser Bioladen mit vielseitigem Angebot, u.a. lokales Gemüse. Preisgünstig bei Käse. Gute Auswahl von abgepacktem Vollkorn-Brot.

- › 6500 Seven Locks Rd, Cabin John, MD 20818 (301) 320-2530

BJ's Wholesale Club

<http://www.bjs.com/>

Ein Großhandel wie auch Costco.

- › Niederlassungen u.a. in Alexandria, Falls Church, Capitol Heights und Fairfax.

Costco

www.costco.com

Großmarkt ohne Ambiente, aber gute Qualität, große Packungen; Tiefkühlkost, Käse, Windeln, Medikamente; beliebt für Party-Food. Bietet verstärkt Bio-Produkte an. Mitgliedschaft erforderlich (~\$50); man kann pro Mit-

gliedskarte einen Gast zum Einkaufen mitbringen.

- › 880 Russell Ave, Gaithersburg MD 20879-3506 (301) 417-1500
- › 21398 Price/Cascades Plaza, Sterling VA 20164-6607 (703) 406-6500
- › 10925 Baltimore Ave, Beltsville MD 20705-2117 (301) 902-2643
- › 1200 South Fern St, Arlington VA 22202-2862 (703) 413-2324
- › 1300 Edwards Ferry Rd, Leesburg VA 20176-3355 (703) 669-5060

Mom's Organic Market

www.momsorganicmarket.com

Naturkostladen, große Auswahl an frischem biologischen Gemüse zu günstigen Preisen, Bioweine, Naturheilmittel.

- › 5566 Randolph Road, Rockville, MD 20852 (301) 816-4944
- › 3831 Mt. Vernon Ave. Alexandria, VA 22305 (703) 535-5980
- › 424 Elden St, Herndon, VA 20170 (703) 483-6740

Rodmans

www.rodmans.com

- › 5100 Wisconsin Ave, NW, Washington, DC (202) 363-3466
- › 4301 Randolph Rd, Wheaton, MD (301) 946-3100
- › 5148 Nicholson Lane, Kensington, MD (301) 881-6253

Takoma Park-Silver Spring Food Coop

<http://www.tpss.coop>

Schön gestalteter Coop Bioladen mit großer Auswahl.

- › 201 Ethan Allen Ave, Takoma Park, MD 20912 (301) 891-2667

Trader Joe's

www.traderjoes.com

Hier setzen die Aldi-Brüder auf Spaß und Bioprodukte. Der Pizzateig ist fantastisch, Fisch, Käse und Wasser sind wesentlich billiger als in anderen Läden. Im Virginia-Store gibt es guten, billigen Wein und Sekt.

- › 12268-H Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (301) 468-6656
- › 11958 Killingsworth Ave, Reston, VA 20194 (703) 689-0865
- › 6831 Wisconsin Ave, Bethesda, MD 20815 (301) 907-0982
- › 7514 Leesburg Turnpike, Falls Church, VA 22043 (703) 288-0566
- › 18270 Contour Rd, Gaithersburg, MD 20877 (301) 947-5953

Whole Foods Market

www.wholefoodsmarket.com

Weltgrößte Lebensmittelkette für Bioprodukte (Vegan, vegetarisch), Kosmetik, Fisch/Fleisch, Babysachen, Wein/Bier, Schnittblumen zu vernünftigen Preisen und meist gute Qualität, manchmal bei Importen billiger als Giant und Safeway, die allerdings auch Organic-Reihen in ihr Sortiment aufgenommen haben. Locations u.a.

- › 11355 Woodglen Drive, Rockville, MD (301) 984-4880
- › 5269 River Rd, Bethesda, MD (301) 984-4860
- › 7511 Leesburg Pike, Falls Church, VA (703) 448-1600
- › 2323 Wisconsin Ave, NW, Washington, DC (202) 333-5393
- › 11660 Plaza America Dr, Reston, VA (703) 736-0600

BÄCKEREIEN UND CONDITOREIEN**Bread & Chocolate**

www.breadandchocolate.net

- › 611 King Street, Alexandria, Virginia 2231 (703) 548-0992
- › 5542 Connecticut Ave, NW, Washington, DC 20015 (202) 966-7413
- › 2301 M Street, NW, Washington, DC 20037 (202) 833-8360

Breadsmith Artisan Bread Bakery

www.breadsmith.com

- › 7937 Tuckerman Lane, Potomac, MD 20854 (301) 983-6033

Breads Unlimited

www.breadsunlimited.com

- › 6914 Arlington Road, Bethesda, MD 20814 (301) 656-2340

Firehook Bakery & Coffee House

www.firehook.com

Great Harvest Bread Company

www.greatharvestrockville.com

- › 12266 Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (301) 770-8544

Kafe Leopold's

www.kafeleopolds.com

› 3318 M Street, NW, Washington, DC 20007 (202) 965-6005

Heidelberg Bakery

www.heidelbergbakery.com

› 2150 North Culpeper Street, Arlington, VA 22207 (703) 527-8394

Le Pain Quotidien<http://www.lepainquotidien.us/>

Große Auswahl an Bio-Brotten, nicht ganz billig, aber sehr gut.

› 800 17th Street, NW, Washington, DC (202) 688-0341

› 7140 Bethesda Lane, Bethesda, MD (301) 913-2902

› 4874 Massachusetts Ave, NW, Washington, DC (202) 459-9141

Marvelous Market

www.marvelousmarket.com

› 1800 K Street, NW, Washington, DC 20006 (202) 828-0944

› 1511 Connecticut Ave, NW, Washington, DC 20036 (202) 332-3690

› 2424 Penn Ave, NW, Washington, DC 20037 (202) 293-0049

› 3217 P Street, NW, Washington, DC 20007 (202) 333-2591

› 303 7th Street, SE, Washington, DC 20003 (202) 544-7127

› 4885 MacArthur Blvd, NW, Washington, DC 20007 (202) 625-5110

› 888 N. Quincy Street, Arlington, VA 22203 (703) 807-1940

› 5035 Connecticut Ave, NW, Washington, DC 20008 (202) 686-4040

Spring Mill Bakery

www.springmillbread.com

› 4961 Elm Street, Bethesda, MD 20814 (301) 654-7970

› 12187 Darnestown Rd, Gaithersbur, MD (301) 977-7733

› 11711B Parklawn Dr, Rockville, MD (301) 231-0140

Stella's Bakery

www.stellasbakeryonline.com

› 11510 Rockville Pike # D, Rockville, MD 20852 (301) 231-9026

Sticky Fingers Bakery

www.stickyfingersbakery.com

› 1370 Park Rd, NW, Washington, DC 20010 (202) 299-9700

The Swiss Bakery

www.theswissbakery.com

› 5224 Port Royal Rd, Springfield, VA (703) 321-3670

› 9536 Old Keene Mill Rd, Burke, VA (703) 569-3670

Vie de France

www.viedefrance.com

› 11642 Plaza America Dr, Reston, VA (703) 481-4918

› 10146 River Rd, Potomac, MD (301) 299-0904

› 600 Maryland Ave., SW, Washington, DC 20024 (202) 554-7870

Wagshals Delicatessen

www.wagshals.com

› 4855 Massachusetts Ave, NW, Washington, DC (202) 363-5698

FLEISCH, WURST UND FISCH**Binkert's Meat Products**

www.binkerts.com

Regelmäßig auf den Schulbasaren der DSW präsent mit der längsten Warteschlange. Qualität überzeugt durch deutsches Fleischerhandwerk. Einige Binkerts-Produkte werden auch in der Swiss Bakery zum Verkauf angeboten.

› 8805 Philadelphia Rd, Baltimore, MD 21237 (410) 687-5959

Café Mozart

www.cafemozartgermandeli.com

› 1331 H St NW, Washington, DC 20005 (202) 347-5732

German Gourmet

www.germangourmet.com

› 5838 Columbia Pike, Falls Church, VA 22041 (703) 379-8080

Heidelberg Bakery

www.heidelbergbakery.com

› 2150 North Culpeper Street, Arlington, VA 22207 (703) 527-8394

Russian Gourmet

<http://russianguourmet.com/>

Hier kann man gut Wurst und Käse kaufen.

› 468 Elden St., Herndon, VA 20170 (703) 707-8181

› 11431 Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (301) 816-0550

› 907 Slaters Lane, Alexandria, VA 22314 (703) 299-4627

› 1396 Chain Bridge Rd., McLean, VA 22101 (703) 760-0680

› 9980 Main Street, Fairfax, VA 22031 (703) 537-0858

Vace Italian Delicatessen & Homemade Pasta

www.vaceitaliandeli.com

Wunderbarer Prosciutto di Parma und leckere Pizza. Mehrere Filialen, z.B.:

› 4705-07 Miller Ave, Bethesda MD20814 (301) 654-6367

WOCHENMÄRKTE

Ein Besuch auf den Wochenmärkten lohnt sich auf jeden Fall: Immer mehr regionale Farmen stellen auf ökologischen Anbau um und verkaufen frische Produkte. Bei einigen Ständen können Sie sich auf Listen setzen lassen, so dass Sie garantiert jede Woche eine Auswahl an frischem Gemüse/Obst oder Kartoffeln erhalten.

Maryland:

Bethesda Central Farm Market

<http://www.centralfarmmarkets.com/>

Ganzjährig sonntags 9 – 13 h

- › Bethesda Elementary School Parkplatz, Ecke Arlington Rd./Old Georgetown Rd.

Bethesda Farmers Market

<http://www.local-farmers-markets.com/market/2218/bethesda/bethesda-farmers-market>

Mai bis Oktober, dienstags und samstags von 10-14.30 h

- › Veterans Park Norfolk and Woodmont Avenue Bethesda, MD 20814
(301) 590-2823 oder 301-215-6660

Montgomery Farm Women's Cooperative Market

<http://www.farmwomensmarket.com/>

Ganzjährig, mittwochs 7 – 16 h, freitags 9 – 17 h, samstags 7 – 16 h, sehr empfehlenswert: Croissants und Baguette von der Saint Michel Bakery (<http://www.saintmichelbakery.com/>).

- › 7155 Wisconsin Ave, Bethesda, MD

Pike Central Farm Market

donnerstags 11 – 15 h; samstags 9 – 14 h

- › 11806 Rockville Pike zwischen Old Georgetown/Montrose Roads Rockville, MD 20852

Potomac Farmers Market (in der Nähe der Schule)

www.potomacvillagefarmersmarket.com

Mai bis Oktober - Donnerstag 14.00 - 18.30 h, Parkplatz der Potomac Methodist Church

- › 9908 South Glen Road / Ecke Falls Road und Democracy Blvd

Takoma Park Farmers Market

<http://www.takomaparkmarket.com/>

Ganzjährig sonntags 10 – 14 h

› Carroll Avenue und Laurel Avenue in Takoma Park, Maryland

Virginia:

Old Town Alexandria

Ganzjährig, samstags 7 – 12 h

› 301 King Street, Alexandria (vor dem Rathaus)

Washington DC:

Dupont Freshfarm Market

April - Dezember: sonntags, 8.30 - 13 h

Januar - März: sonntags, 10 - 13 h

› 20th St. NW zw. Massachusetts Ave/Connecticut Ave, Washington, DC

Eastern Market

Ganzjährig, samstags und sonntags 7 – 16 h

› 7th St. zwischen C St./North Carolina Ave. SE, Washington, DC

Foggy Bottom FRESHFARM Market

April - November, mittwochs 15 – 19 h

› I St. zwischen New Hampshire/24th St. NW, Washington, DC

Georgetown Market in Rose Park

April – Oktober, mittwochs 16 – 19 h

› 26th & O St. NW, Washington, DC

Weitere Märkte finden Sie unter:

› http://www.montgomerycountymd.gov/content/ded/agsservices/pdf/files/Farmers_Markets/2012fmflyer.pdf

› <http://www.freshfarmmarket.org/>

› <http://www.virginia.org/farmersmarkets/>

AMISHMARKETS

Die Lebensmittel und Agrarprodukte der Amish People sind bekannt, und die Märkte sind einen Besuch wert:

Lancaster County Dutch Market

<http://www.lcdutchmarket.com/>

Donnerstags 10-18 h, freitags 9 – 19 h, samstags 9 – 15 h

› 12613 Wisteria Drive, Germantown, Md. 20874

PA Dutch Farmer's Market

<http://www.padutchfarmmarket.com/contact.php>

Donnerstags 10-18 h, freitags 9 – 18 h, samstags 8.30 – 15 h

› Annapolis Harbour Center

2472 Solomons Island Rd (MD Rt. 2) Annapolis, MD 21401

FARMEN IN DER NÄHE

In der Umgebung gibt es eine große Anzahl von Bauernhöfen, die auch Familien zeigen, wo das Obst/Gemüse oder die Milch herkommt. Im Herbst laden viele zu Kürbisfesten ein, die manchmal kitschig gestaltet sind, doch immer viel Spaß machen. Ein Schuss aus der Kürbiskanone lohnt sich (gibt es aber nicht überall). Die Kugel landet meist im nahegelegenen Wald. Aktuelle Angaben finden Sie in der Wochenendbeilage der „Washington Post“.

Homestead Farm

<http://www.homestead-farm.net/>

› 15600 Sugarland Rd, Poolesville, MD 20837

(301) 977-3761

Butlers Orchard

<http://www.butlersorchard.com/>

Obst und Blumen zum Selbstpflücken.

› 22200 Davis Mill Rd, Germantown MD 20876

(301) 972-3299

FRISÖRE, NAGELSTUDIOS, DAY SPAS

Erfahrungsgemäß kann der erste Gang zum Frisör zum Abenteuer werden, denn im Gegensatz zu Deutschland ist dieses Gewerbe kein klassischer Ausbildungsberuf in den USA.

Es gibt aber natürlich viele gute Haarstudios, die allerdings auch etwas teurer sind. Hilfreich ist es, sich darüber mit Kolleginnen/Freundinnen auszutauschen. Oder sprechen Sie einfach jemanden an, dessen Haarschnitt Ihnen gefällt, und fragen Sie nach dessen Frisör (hairdresser, hairstylist).

Wichtig: Das Wort "haircut" wird oftmals als Anregung zur Typveränderung interpretiert. Auch sollten Sie bei der Angabe in inch (in) vorsichtig sein! Ein Inch sind 2,5 cm das kann schon mal für Überraschung sorgen, wenn man vorschnell zustimmt! Wenn Sie wirklich "nur" die Spitzen schneiden lassen wollen, dann sollten Sie am besten immer von "trimming" reden und die gewünschte Verkürzung per Fingerzeig verdeutlichen.

Hilfreiches Vokabular beim Frisör:

ausdünnen	to thin out
Bitte nicht zu kurz schneiden.	Not too short, please.
Bitte waschen und schneiden.	Shampoo and cut, please.
Dauerwelle	perm
Färben	full color
fransig geschnitten	cut fringy
gestuft	layered
Haaransatz (beim Färben)	hairline, roots (Wurzeln)
Lockenstab	curling tongs
Neuen Haarschnitt	Style: haircut...
Pony	bangs (plural), (Achtung: „pony“ = Kurzform von „ponytail“ = Pferdeschwanz)
Scheitel	part
Spitzen schneiden, kürzen	tight it up, to trim
Strähnen	highlights
Waschen und Föhnen	wash and blow dry
Wirbel	crown

Der Besuch des Nagelstudios ist in den USA üblicher als in Europa. Die Preise sind daher hier etwas niedriger, die Qualität meistens sehr gut.

Generell gilt für sämtliche Schönheitsbehandlungen, dass ein Trinkgeld von 15-20 % üblich ist, plus \$1 - \$3 für die Person, die die Haare wäscht.

Maryland:

Avalon

<http://www.avalonnailsalon.com/locations2.asp?id=9&cat=1>

Asiatisch gestyltes Nagelstudio, wo Sie sich spontan, schnell und preisgünstig eine Maniküre oder Pediküre (im Paket ~ \$40) angedeihen lassen können.

› 7101 Democracy Blvd, Bethesda, MD 20817 (301) 469-1601

Azna

<http://www.aznasalon.com/>

Hier arbeitet Sabine Schmidt, eine deutsche Frisörin mit deutscher Ausbildung. Schneidet sehr gut! Sie arbeitet allerdings nur samstags. Der Salon befindet sich in einem Bürogebäude und ist nicht von der Hauptstraße sichtbar.

› 7700 Old Georgetown Rd Bethesda, MD 20814 (301) 986-1668

Cartoon Cuts

<http://www.cartooncuts.com/>

Friseur für Kinder, Videogerät vor jedem Stuhl zur Ablenkung renitenter kleiner Kunden.

› 1619 Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (301) 816-3098

Lorenzo's Hair Studio & Spa

Guter Service, großer Parkplatz

› 4701 Sangamore Rd, Bethesda, MD 20816 (301) 229-3232

Massage Envy

<http://www.massageenvy.com/>

Day Spa mit Massage-Angebot und Gesichtsbehandlungen. Mehrere Locations, zB.

› 7033 Arlington Rd, Bethesda, MD 20814 (301) 652-8877

› 12266-Q Rockville Pike, Rockville, MD 20852 (240) 221-0078

New Wave Salon und Day Spa

<http://www.newwavesalon.com/index.html>

Salon mit vielen Stylisten, Peter Brokt spricht deutsch.

› At the Promenade, 5225 Pooks Hill Rd, Bethesda MD (301) 530-9306

Susanne Siemonsen, Aesthetician, Licensed

Deutsche Kosmetikerin, Board certified, arbeitet in MD und DC

› Chevy Chase (202) 441-0932

Zohra Salon & Zohra Men

Haarschnitte für Frauen von \$60 - \$70, für Männer \$35 - \$40

› 11325 Seven Locks Road, Potomac MD 20854 (301) 299-3100 (salon)
oder (301) 765-6240 (men)

Virginia:

Prima Hair & Day Spa

<http://www.primasalonandspa.com/>

Haarschnitte und Schönheitspflege.

› 1420 Beverly Rd, Suite 100, McLean, VA 22101 (703) 848-2640

Salon Fusion

www.SalonFusionVA.com

Petra, die Inhaberin, ist Deutsche und schneidet gut, sowohl Kinder als auch Erwachsene. Der Salon arbeitet mit Wella Produkten. Sigrid, am Empfang, spricht auch deutsch.

› 45999 Regal Plaza Dr., Unit 110, Potomac Falls, VA 20165 (703) 444-0205

Sugar House Day Spa & Salon

www.sugarhousedayspa.com

Friseur und Schönheitspflege

› 111 N. Alfred Street, Alexandria VA

Washington, DC:

Salon Familia

www.salonfamilia.com

Die Atmosphäre ist hier ungewöhnlich gemütlich und familienfreundlich: Fröhliches Ladendesign, gemütliche Sitzecke, Kinder-Spielbereich.

› 3817 Livingston St NW, Washington DC 20015 (202) 966-6555

DINING IN ODER DINING OUT

Washington ist ein ethnischer Schmelztiegel mit einer Vielzahl an Spezialitäten-Restaurants aus aller Welt. Restaurantkritiken erscheinen regelmäßig in der „Washington Post“, darüber hinaus gibt es zahlreiche Veröffentlichungen und Webseiten, die die Restaurant-Szene der Region präsentieren. Knapp, up-to-date und zutreffend sind z.B.

- › www.washingtonpost.com/gog/dc-restaurants.html
- › www.zagat.com/washingtondc
- › www.opentable.com
- › www.washingtonian.com

Zur Esskultur gehört hier auch, dass man sich öfter mal zu einem „casual“ Dinner oder Lunch trifft, und es ist absolut üblich, dass man Gerichte „to go“ im Restaurant telefonisch vorbestellt und auf dem Heimweg einfach nur abholt.

Hier eine ist eine kleine , völlig subjektive Auswahl der Redaktion:

BEZU

www.bezurestaurant.com

Im Potomac Village, französische Küche, Mittessen/Abendessen.

- › 9812 Falls Rd, Potomac, MD 20854 (301) 299-3000

Cactus Cantina

www.cactuscantina.com

Sehr beliebter Mexikaner , typisch laut , aber große Portionen.

- › 3300 Wisconsin Ave NW, Washington, DC 20016 (202) 686-7222

Café Deluxe

www.cafedeluxe.com

Wird regelmäßig als besonders kinderfreundlich erwähnt mit vielen Kinderstühlen und Tischdecken zum Ausmalen.

- › Mehrere Standorte innerhalb und außerhalb des Stadtgebietes.

Café Milano

www.cafemilano.net

Gehobene italienische Küche: \$\$\$\$\$. Sehen und gesehen werden.

- › 3251 Prospect Street NW, Washington, DC 20007 (202) 333-6183

Café Tatti

www.cafetatti.com

Europäisches Bistro mit charmanter Atmosphäre.

› 6627 Old Dominion Drive McLean, VA 22101

(703) 790-5164

Dachterrasse des W-Hotels

www.whotwls.com/washingtondc

Toller Ausblick über das Weiße Haus und die Mall. Interessantes Publikum zur Happy Hour.

› 515 15th Street NW, Washington, DC 20004

(202) 661-2400

Doener Bistro

www.doener-usa.com

Bier vom Fass, Pommes, Currywurst und natürlich Döner.

› 202 Harrison Street SE, Leesburg VA, 20175

(703) 779-7880

Five Guys

www.fiveguys.com

Sehr schmackhafte Hamburger, typisch fast food.

› Mehre Standorte innerhalb und außerhalb des Stadtgebietes.

Founding Farmers

www.wearefoundingfarmers.com/park-potomac

Founding Farmers bietet "Farm-to-Table American inspired true food", Frühstück/Mittagessen/Abendessen.

› 12505 Park Potomac Ave; Potomac, MD 20854

(301) 340-8783

Moby Dick House of Kabob

www.mobyonline.com

Persische Küche, Reisgerichte mit leckerem Huhn oder Lamm, sehr gut zum Vorbestellen und Mitnehmen.

› Mehrere Standorte innerhalb und außerhalb des Stadtgebietes.

Nora

www.nora.com

Fast alle Zutaten aus biologischem Anbau: \$\$\$\$.

› 2132 Florida Ave NW, Washington, DC 20008

(202) 462-5143

Old Ebbitt Grill

www.ebbitt.com

Hier lunchen Politiker und Geschäftsleute, stilvolle Einrichtung, beste Atmosphäre mittags.

› 675 15th Street NW, Washington, DC 20004 (202) 347-4801

Old Stein Inn

<http://www.oldstein-inn.com/>

Deutsches Essen, deutsche Musik, Oktoberfest.

› 1143 Central Avenue, Edgewater, MD 21037 (410) 798-6807

Vapiano

www.vapianointernational.com

Vielen schon aus Deutschland bekannt und nun auch 3x in Washington und Umgebung. Es ist eine deutsche Gastronomiekette, die sich auf italienische Küche spezialisiert hat. Das Konzept ist einfach und besteht aus einer Pizza- und Pasta-Bar an der man das Essen bestellen kann. Kinderfreundlich.

› 1800 M Street NW, Washington, DC 20036 (202) 640-1868

› 623-625 H Street NW, Washington, DC 20001 (202) 621-7636

› 1875 Explorer St, Reston, VA 20190 (571) 203-0763

DEUTSCH - ENGLISCH, ENGLISCH - DEUTSCH

In Washington angekommen und nun fehlt ein wenig die Übersicht wie es mit der Sprache weitergehen soll.

Der eine braucht Hilfe mit der deutschen Sprache, vielleicht die Kinder, die noch nicht an einer deutschen Schule unterrichtet worden sind, oder aber man möchte sich in der neuen Heimat besser im Englischen verständlich machen.

Die Metropole Washington, DC bietet eine Menge Möglichkeiten sich in allen Sprachen fortzubilden oder die Muttersprache zu vertiefen.

An der Deutschen Schule Washington gibt es die Sprachschule (GLC), die unter der erfolgreichen Leitung von Frau Hopkins Deutschkurse für Erwachsene und Kinder anbietet. Mittwochs Abend treffen sich die Erwachsenen und Samstags morgens werden Kurse in Deutsch für Kinder (ab 3 Jahren) und Erwachsene in allen Sprach-Levels angeboten, incl. Sprachdiplom für die deutsche Sprache. Die Semester beginnen jeweils in September oder Januar.

Bitte wenden Sie sich mit Ihren Fragen an Frau Kerstin Hopkins unter der Telefonnummer (301) 767-3824 oder per email glc@dswash.org.

Für alle anderen Sprachen gibt es renommierte Organisationen wie:

- › www.berlitz.us
- › www.icls.com
- › www.francedc.org
- › www.mei.edu
- › www.casaitalianaschool.org

Hier können sie erfolgreich Ihr Englisch, Französisch, Italienisch, Arabisch etc. vertiefen.

Alle Sprachinstitute haben Filialen in Virginia, Maryland und DC.

Englisch now!

Sprachschule in Bethesda (hier wurden gute Erfahrungen gemacht).

- › <http://www.english-now.com/>

KULTUR

In der Washington Metro Area mangelt es nicht an kulturellen Angeboten. Tipp: <http://www.culturaltourismdc.org/> ist eine Webseite mit vielen aktuellen Veranstaltungen, auf der man sich registrieren kann und dann wöchentlich über alle aktuellen Veranstaltungen per Newsletter informiert wird.

KREATIVE PROGRAMME

The Amazing Art Studio

www.amazingartstudio.com

› 205 Boardwalk Place, Gaithersburg, MD 20878

Artworks, Bethesda, MD and McLean, VA

<http://www.artworksclasses.com/>

› 7740 Old Georgetown Rd, Bethesda, MD, 20814

(301) 656-0044

› 6730 Curran St, McLean, VA, 22101

(703) 288-9008

Color Me Mine

www.rockville.colormemine.com

› 33 Maryland Ave, Rockville, MD

(301) 977-6010

Glen Echo Park

www.glenechopark.org

Kindertheater; historischer Freizeitpark vor den Toren der Stadt, wo Künstler Kurse in verschiedensten Medien anbieten: Cartooning, Goldschmiede, Glasblasen, Keramik, Fotografie, Theater, Tanz uvm. Entspannte, etwas alternative Atmosphäre.

› 7300 MacArthur Blvd, Glen Echo, MD 20812

Renaissance Arts Center

www.rcarts.com

› 12116 Darnestown Rd, Gaithersburg, MD 20878

(301) 987-0377

The Torpedo Factory, Old Town Alexandria, VA

<http://www.torpedofactory.org> oder <http://www.theartleague.org>

› 105 N Union St, Alexandria, VA 22314 (703) 838-4565

Washington Studio School, Washington, DC

<http://www.washingtonstudioschool.com>

› 2129 S Street NW, Washington, DC 20008 (202) 234-3030

KUNSTAKADEMIEN

Corcoran College of Art + Design

www.corcoran.org

› 500 17th Street, NW, Washington, DC 20006 (202) 639-1800

Washington School of Photography

www.wsp-photo.com

› 4850 Rugby Ave, Bethesda, MD 20814 (301) 654-1998

MUSIKUNTERRICHT

Washington Conservatory of Music

www.washingtonconservatory.org

Teuer aber professionell und freundlich.

› 1 Westmoreland Circle, Bethesda, MD 20816 (301) 320-2770

Klavierstimmer

David Pitts

Registered Piano Technician

(301) 474-1539

KINO

AMC Loews Movie Theatres

www.amctheatres.com

Regal Movie Theatres

www.regmovies.com

Arclight Cinemas

<https://www.arclightcinemas.com/>

Programmkinos:

AFI

www.afi.com/silver

AVALON

www.theavalon.org

Landmark Movie Theatres

www.landmarktheatres.com

Zeigen viele internationale Filme. Z.B. hier:

- › E Street Cinema: 555 11th Street NW, Washington DC 20004
- › Bethesda Row Cinema: 7235 Woodmont Ave, Bethesda, MD 20814

West End Cinema

www.westendcinema.com

THEATER

Hier eine kleine Auswahl:

Arena Stage

www.arenastage.org

› 1101 6th St SW, Washington, DC (202) 488-3300

Ford's Theatre

www.fordstheatre.org

› 511 10th St NW Washington, DC (202)347-4833

Imagination Stage

www.imaginationstage.org

› 4908 Auburn Ave, Bethesda, MD (301) 961-6060

Kennedy Center

www.kennedy-center.org

› New Hampshire Ave & Rock Creek Pkwy, Washington DC (800) 444-1234

National Theatre

www.nationaltheatre.org

› 1321 Pennsylvania Ave, Washington, DC (202) 628-6161

Shakespeare Theatre

www.shakespearetheatre.org

› 450 7th St, Washington, DC (202) 547-1122

The Puppet Co. (Puppentheater)

www.thepuppetco.org

Glen Echo Park

› 7300 MacArthur Blvd, Glen Echo, MD (301) 634-5380

The Music Center at Strathmore

www.strathmore.org

› 5301 Tuckerman Lane, Rockville MD (301) 581-5100

Warner Theatre

www.warnertheatredc.com

› 513 13th St, Washington, DC (202) 783-4000

Wolf Trap - Foundation for the Performing Arts

www.wolftrap.org

› 1645 Trap Rd, Vienna, VA

(877) 965-3872

VERANSTALTUNGEN**Goethe Institut**

www.goethe.de/washington

› 812 7th St, Washington, DC

(202) 289-1200

Deutsches Historisches Institut

www.ghi-dc.org/

› 1607 New Hampshire Ave, Washington DC

(202) 525-3291

Alexander von Humboldt Foundation<http://www.americanfriends-of-avh.org/>

› 1101 17th St NW, Suite 603, Washington, DC

(202) 783-1907

Friedrich Ebert Stiftung<http://www.fesdc.org/events/>

› 1023 15th Street, NW, Washington, DC 20005

(202)408-5444

Österreichische Botschaft

In der österreichischen Botschaft finden zahlreiche kostenlose Kulturveranstaltungen statt. Hier lohnt es, sich für den Newsletter einzutragen.

Informationen unter <http://acfdc.org/>

› 3524 International Court, NW, Washington, DC, 20008

MEDIEN

Durch das Internet ist es heute kein Problem mehr, viele der gewünschten Nachrichten und Sendungen aus Deutschland auch in den USA unmittelbar zur Verfügung zu haben. Die Zeitungen sind mit Online-Ausgaben im weltweiten Netz vertreten, Sie können aber auch die gedruckten Ausgaben der großen Zeitschriften abonnieren. GLP International, German Language Publications bietet ein umfassendes Angebot an deutschen Zeitungen und Zeitschriften im Abo:

› <http://www.glpnews.com/DE/index.html>

Bücher, DVDs, Hörbücher und Spiele sind ab einem Betrag von 150 € ohne Versandkosten für die USA bestellbar bei:

› www.globalbooks.de

Wer auf die kompakten Nachrichtensendungen der öffentlich-rechtlichen Anstalten nicht verzichten will, kann auf deren Webseiten das Wichtigste aus deutscher Perspektive finden:

› <http://www.tagesschau.de/multimedia/livestreams/index.html>

› <http://www.heute.de/>

Die Deutsche Welle liefert via Fernsehen und Internet Nachrichten im Wechsel in deutscher und englischer Sprache.

› <http://www.dw.de/>

Wenn Sie deutsche bzw. deutschsprachige Fernsehsendungen sehen möchten, können folgende Informationen hilfreich sein:

Unter Germanyinfo finden Sie eine Übersicht, wie deutsche Radio- und TV-Sendungen erreichbar sind:

› http://www.germany.info/Vertretung/usa/de/05__Dienstleistungen/09__Fernsehen__Radio/_TV__Radio.html

Auf den Webseiten der einzelnen deutschen Fernsehsender ist es möglich, Sendungen anzuschauen, wengleich immer häufiger Onlinesendungen für das Ausland gesperrt werden. Sie finden die Angebote z.B. unter:

› <http://www.ardmediathek.de/>

› <http://www.zdf.de/ZDFmediathek/#/hauptnavigation/startseite>

› <http://www.voxnow.de/>

Manche amerikanische Fernsehanbieter bieten besondere Programmpakete mit deutschen Fernsehsendern an.

Im Internet gibt es ein großes Angebot an Seiten, auf denen deutsche Sendungen zu sehen sind, z.B. bei folgenden Anbietern: Shift TV, Save.TV, JoinTV, wwiTV (kostenlos), TV-Stream.to (kostenlos).

Auf den Internetseiten der deutschen Botschaft kann man sich über das Tagesgeschehen unter http://www.germany.info/__Zentrale_20Komponenten/Ganze-Seiten/de/Deutschland-Nachrichten/taegliche-nachrichten-deutschland.html?site=267099 informieren.

Es besteht auch die Möglichkeit, sich einen wöchentlichen Newsletter mit den aktuellsten Themen zusenden zu lassen.

EISLAUFEN

Es gibt einige Eishallen in der Washington Metro Area, die das ganze Jahr geöffnet sind. Da alle Eishallen von Eishockey-Teams und Kunsteisläufern für ihr Training benutzt werden, bitte immer anrufen oder die Webseiten checken um die Sperrstunden für die breite Öffentlichkeit zu erfahren! Es wird überall Unterricht angeboten.

Einige Eishallen:

Cabin John Ice Rink

http://www.montgomeryparks.org/enterprise/ice/cabin_john/index.shtm

Mount Vernon Ice Skating Arena

<http://www.fairfaxcounty.gov/parks/rec/mv/mv-ice.htm>

Eislaufplätze im Winter:

Zwischen November und März kann man an vielen Orten in und um Washington D.C. Eislaufen unter freiem Himmel genießen. In D.C. gibt es z.B. den Canal Park Ice Rink und den Washington Harbour Ice Rink, aber der schönste ist im Sculpture Garden, zwischen der National Gallery und dem Museum of Natural History auf der Mall! Außerdem kann man sich dort zwischendurch eine Erfrischung im Pavillion holen, sich auf eine Bank setzen und den anderen beim Laufen zuschauen...

Infos unter <https://washington.org/DC-focus-on/places-ice-skate> oder <http://dc.about.com/cs/sports/a/lceskating.htm>

FAHRRADFAHREN

Es gibt immer mehr Fahrradwege in der Washington DC Metro Area, aber das System ist nicht so weit fortgeschritten wie in Europa. Beachten Sie auch, dass die meisten amerikanischen Autofahrer nicht daran gewöhnt sind, die Straßen mit Radfahrern zu teilen!

Wunderschöne Radwege in der Region sind z.B.

› **CCT = Capital Crescent Trail**

<http://www.cctrail.org/>

› **C&O Canal pathway**

Führt am Potomac entlang. <http://bikewashington.org/canal/>

Helmpflicht

Maryland:

- › Alle unter 16 Jahren
- › Ausnahme Montgomery County: alle unter 18 Jahren
- › Ausnahme Sykesville: alle Altersgruppen!

Virginia:

- › Alle unter 15 Jahren

Washington DC:

- › Alle unter 16 Jahren

Für die Liste der Helmpflicht in allen Staaten der USA, gehen Sie auf <http://www.helmets.org/mandator.htm>

Fahrradverleihe

- › Washington DC: www.capitalbikeshare.com
- › Georgetown und Old Town Alexandria: www.bigwheelbikes.com

Das Mitnehmen von Fahrrädern in der Metro ist gestattet, außer

- › Mo-Fr: 7.00-10.00 h und 16.00-19.00 h
- › am 4. Juli (Independance Day)

Falträder können jederzeit in der Metro transportiert werden. Die Busse sind mit Fahrradaufhängungen ausgestattet.

Alle Fahrradrouten finden Sie unter <http://www.traillink.com>.

Einige empfehlenswerte Routen sind entlang des C&O Canals in Maryland und entlang des Washington Memorial Parkways (führt bis nach Mount Vernon, dem Anwesen von George Washington).

FUSSBALL

„Soccer“ gehört in der Washington Metro Area zu den beliebtesten Sportarten für Kinder. Es gibt zahlreiche Jungen- und Mädchenteams. Die Freizeitmannschaften spielen in den „Recreation Leagues“, die ernsthafteren Mannschaften sind als „Travel Teams“ organisiert. Der große Unterschied zum Fußballsport in Europa ist, dass alles sehr wettbewerbsorientiert betrieben

wird, dass es sehr kompetitiv ist, nicht gerade billig und sehr zeitaufwändig – und es gibt kein „Vereinsleben“!

Einige Vereine

Montgomery County Soccer Initiative hat Ligen auf drei Ebenen, von „Recreational League“ über „Classic“ bis hin zu „Premier“, das auf der Ebene der „Travel Teams“ der National Capital Soccer League spielt. Die Travel und Premier Teams erfordern häufigeres Training und längere Fahrten zum Training und zu den Spielen.

› **Bethesda Soccer Club**

<http://www.bethedasoccer.org/>

› **Fairfax County**

<http://www.fairfaxcounty.gov/parks/rec/classes/sports.htm>

› **Montgomery Soccer Inc.**

<http://www.msissoccer.org/>

› **Northern Virginia Soccer League**

www.nvslonline.com

› **Potomac Soccer Club**

<http://www.potomacsoccer.org/>

GESELLSCHAFTSTANZ

Es gibt Leute, die meinen: „Tanzen ist wie ein Virus, hat man sich einmal infiziert, wird man es nie mehr los!“.

Gesellschaftstanz, speziell Standard- und Lateinamerikanischen Tanz gibt es natürlich auch in den USA. Und es gibt viele Tanzstudios, die Beides anbieten. Prinzipiell sind jedoch zwei Dinge zu beachten. Zum einen werden die Tänze teilweise anders getanzt, gute Trainer unterscheiden zwischen europäischem und amerikanischem Tanzstil und es bedarf doch etwas Zeit und Mühe, sich umzustellen. Denn, zum anderen, wird hier immer und überall der Partner getauscht. Wenn man also in den Tanzstudios ‚mittanzen‘ möchte, sollte man sich auf die amerikanischen Varianten einlassen. Dafür kann man aber auch immer ohne Partner erscheinen, es findet sich garantiert jemand, der mit einem tanzt!

Bevor man sich entscheidet, lohnt es sich, unter www.groupon.com nach einem Angebot zu suchen (dance classes). Dann kann man erst einmal für weniger Geld schnuppern.

Hier eine kleine Auswahl von Anbietern:

› **Arthur Murray Tanzstudio**

Es gibt verschiedene Studios in der DC Area, die man hier finden kann:
<http://www.arthurmurraydc.com/>

› **Capital Ballroom in Bethesda**

<http://www.capitalballroomds.com/>

› **Dance Bethesda**

<http://dancebethesda.com/group-classes/>

› **Forever Dancing in Falls Church**

http://www.foreverdancing.com/group_classes.html

› **Gottaswing**

<http://www.gottaswing.com/>

Hier kann man als blutiger Anfänger wirklich sehr schnell in 8 Wochen passabel Swing tanzen lernen und es gibt außerdem ungezählte Möglichkeiten, das Erlernte auch gleich anzuwenden. Gottaswing bietet an verschiedenen Orten Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse an.

Glen Echo Park

<http://www.glenechopark.org/>

Eine Alternative zu den doch recht teuren Tanzstudios! Auf der Website findet man unter GO TO A DANCE den DANCE CALENDER, in dem alle Aktivitäten nach Datum aufgelistet sind.

- › Die beste Möglichkeit, ein wenig amerikanische ‚Volkstanzluft‘ zu schnuppern ist es, am Freitagabend zum Contra Dance zu gehen. Man benötigt keinerlei Vorkenntnisse und kann zum Beispiel mit Freunden oder Besuchern aus Deutschland hier einen sehr kurzweiligen, preiswerten und vergnüglichen Abend verbringen. Dort trifft sich tatsächlich jung und alt (mein Sohn ist 12 und er liebt es!) zuerst zu einer Einführungsstunde. Anschließend geht es richtig los, aber vor jedem Tanz wird genau erklärt, was man machen muss und man hat viele Leute, die auch gern behilflich sind. Es ist wirklich ein Erlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte!
- › Aber auch zu vielen anderen Tanzstilen kann man im Glen Echo Park tanzen, wie Salsa, Swing, Waltz, Tango Argentino und Family Dance. Meistens gibt es direkt vorher eine kurze Einführung, die sich immer lohnt.

Viele weitere Möglichkeiten zum Tanzen findet man unter:

<http://dcdancenet.com/wheretodance/>

Und immer beachten: „Beim Tanzen gibt es keine Fehler, nur Variationen!“.

GOLF

Golf ist ein Volkssport in den USA. Im Vergleich zu Europa gibt es jedoch einen großen Unterschied zwischen einem „public“ und einem „private“ Club: Jeder kann eine Runde auf einem „public course“ genießen, aber um auf einem „private course“ abzuschlagen zu dürfen, müssen Sie dort Mitglied sein oder von einem Mitglied eingeladen werden.

Hier eine kleine Auswahl an Golfplätzen in der näheren Umgebung:

- › **Golfplätze in Montgomery County**
<http://mcggolf.com/>
- › **Golfplätze in Fairfax County**
<http://www.fxva.com/yourfairfax/sports-recreation/fairfax-county-golf/>
- › **Blue Mash Golf Course, Laytonsville**
www.bluemash.com
- › **Red Gate Municipal Golf Course, Rockville**
www.redgategolf.com
- › **Reston National Golf Course**
www.restonnationalgc.com
- › **Trotter's Glen Golf Course, Olney**
www.trottersglen.com
- › **Laurel Hill Golf Club**
<http://www.fairfaxcounty.gov/parks/golf/lhgc/>
Zählt als einer der sieben besten öffentlichen Golfplätze in den USA (It. LiNKS Magazine) – 2013 Austragungsort der USGA U.S. Amateur Public Links Championship

LAUFEN

Es wird in der Washington DC Metro Area immer gelaufen! Für Informationen über Marathons und andere Events, sowie Rennstrecken und Laufclubs, besuchen Sie folgende Webseiten:

- › <http://www.runwashington.com>
- › <http://www.runva.org/>
- › <http://www.marylandrunning.com/>

REITEN

- › **Rock Creek Horse Center**
www.rockcreekhorsecenter.com
Reiten in der Stadt als Gäste allerdings nur im Schritt.
- › **Meadowbrook Riding Stables**
<http://www.meadowbrookstables.com>
- › **Potomac Horse Center**
<http://www.potomachorse.com/>
- › **Wheaton Park Riding Stables**
<http://www.wheatonparkstables.com/>

Oder suchen Sie nach einem Reitstall in Ihrer Nähe auf folgender Webseite:
www.equinenow.com

SCHIFAHREN IN DER NÄHE VON WASHINGTON DC

Für einen Tagesausflug geeignet:

- › **Ski Liberty, Pennsylvania**
<http://www.libertymountainresort.com/>
Ca. 1,5 Stunden von DC entfernt, auch Schikurse für Kinder.
- › **Whitetail, Pennsylvania**
<http://www.skiwhitetail.com/>
Ca. 2 Stunden von DC entfernt, auch Schikurse für Kinder.

Ideal für einen Aufenthalt mit zumindest einer Übernachtung:

- › **Canaan Valley, West Virginia**
<http://canaanresort.com/>
- › **Snowshoe Mountains, West Virginia**
<http://www.snowshoemtn.com>
Gehört zu den besseren Skiorten der Mittleren Atlantik Region.
- › **Timberline, West Virginia**
<http://www.timberlinerresort.com>
Liegt etwas näher und ist etwas günstiger als Snowshoe.

SCHWIMMEN UND BADEN

Die wesentlichen Unterschiede zu europäischen Schwimmbädern sind die Öffnungszeiten und das sogenannte Erwachsenenschwimmen. Viele Schwimmbäder stehen vormittags nur Vereinen und Schwimmkursen zur Verfügung – bitte informieren Sie sich genau bei dem jeweiligen Schwimmbad!

Jede Stunde werden alle Kinder mit einem Pfiff des Lifeguards aus dem Wasser gepfiffen und haben dann 15 Minuten Zeit sich auszuruhen und aufzuwärmen. Noch eine Regel in Schwimmbädern: Laufen ist strengstens verboten!

Hier eine Auswahl an Schwimmbädern in **Montgomery County**:

Martin Luther King Jr. Swim Center

<http://www.montgomerycountymd.gov/rec/thingstodo/aquatics/martin.html>

› 1201 Jackson Rd, Silver Spring, Maryland 20904 (240) 777-8060

Eunice Kennedy Shriver and Sargent Shriver Aquatic Center

<http://www.montgomerycountymd.gov/rec/thingstodo/aquatics/montgomery.html>

Hat eine tolle Rutsche.

› 5900 Executive Boulevard, Bethesda, MD 20852 (240) 777-8070

Olney Swim Center

<http://www.montgomerycountymd.gov/rec/thingstodo/aquatics/olney.html>

› 16605 Georgia Ave, Olney, Maryland 20853 (240) 777-4995

Germantown Indoor Swim Center

<http://www.montgomerycountymd.gov/rec/thingstodo/aquatics/germantown.html>

› 18000 Central Park Cir, Boyds, Maryland 20841 (240) 777-6830

Rockville Municipal Swim Center

<http://www.rockvillemd.gov/swimcenter/>

› 355 Martins Lane, Rockville, Md. 20850 (240) 314-8750

Auch die **YMCA**s bieten Schwimmbäder:

<http://www.ymcadc.org/locationsMap.cfm>

Um Hallenbäder in Ihrer Nähe zu finden, besuchen Sie bitte die entsprechenden Webseiten Ihres Countys:

Arlington County

<http://www.arlingtonva.us/departments/ParksRecreation/scripts/pools/Pools.aspx>

Fairfax County

<http://www.fairfaxcounty.gov/parks/wp-recenter.htm>

Loudoun County

<http://loudounpedia.wikifoundry.com/page/Water+Parks%2FSwimming+Pools>

Freibäder in Ihrer Nähe:

Viele Freibäder sind nicht der breiten Öffentlichkeit zugänglich. Der Preis für eine Sommermitgliedschaft liegt meistens zwischen 300 und 900 USD. Einige swimming pools haben Wartelisten, es ist daher ratsam, sich sehr früh anzumelden, dann hat man auch gute Chancen auf der Warteliste.

Die meisten Pools eröffnen die Saison mit Memorial Day Ende Mai und schließen um den Labor Day Anfang September.

Neben den swimming pools gibt es auch zahlreiche Waterparks, die für Kinder viel Spaß bedeuten!

› **Bethesda Pool, Bethesda**

<http://swim.isport.com/swimming-pools/us/maryland/bethesda/bethesda-outdoor-pool-bop-1019828>

› **Bohrer Park Water Park**

<http://www.gaithersburgmd.gov/about-gaithersburg/city-facilities/water-park-at-bohrer-park>

› **Georgetown Pool, DC**

<http://app.dpr.dc.gov/dprmap/details.asp?cid=16>

› **Germantown Outdoor Pool**

<http://www.montgomerycountymd.gov/rec/thingstodo/aquatics/outdoor.html>

› **Good Hope Sprayground, Silver Spring**

<http://www.montgomerycountymd.gov/rec/thingstodo/aquatics/sprayground.html>

› **Great Waves, Alexandria**

<http://www.greatwaveswaterpark.com/>

- › **Seven Locks Swim and Tennis Club, Bethesda**
<http://www.sevenlocks.net/>
- › **Splash Playground, Boyds**
http://www.montgomeryparks.org/enterprise/park_facilities/south_germantown/splashplayground_minigolf.shtm
- › **Splash Down Waterpark, Manassas**
<http://www.splashdownwaterpark.com/>
- › **Upper County Outdoor Pool, Gaithersburg**
http://www.montgomerycountymd.gov/rectmpl.asp?url=/content/rec/pools/aqua_upco.asp
- › **Waterworks Waterpark, Dale City**
<http://www.waterworkswaterpark.com/>
- › **Water Mine Family Swimmin' Hole, Fairfax**
<http://www.fairfaxcounty.gov/parks/rec/watermine/>
- › **Wheaton-Glenmont Pool, Wheaton**
<http://www.montgomerycountymd.gov/rec/thingstodo/aquatics/outdoor.html>

Bademöglichkeiten in „offenen Gewässern“:

Cunningham Falls State Park

- › 14039 Catoctin Hollow Road. Thurmont, MD

Der Park ist ca. 1 1/2 Autostunden von DC entfernt und umfasst unter anderem einen ca. 0,18 km² großen See: den Hunting Creek Lake. Hier kann man neben schwimmen auch Boot fahren und angeln. Es gibt einen kleinen Sandstrand und eine Snack Bar. Der größte Anziehungspunkt des Parks sind die 25 m hohen Kaskaden-Wasserfälle. Weiterhin findet man dort einen Campingplatz, einen Picknick-Bereich, einen Spielplatz und verschiedene Wanderwege.

Greenbrier State Park

- › 21843 National Pike, Boonsboro, MD

Ca. 1 Autostunde von DC entfernt gibt es in den "Appalachian Mountains" diesen ca. 0,17 km² großen, künstlich angelegten Süßwasser-See mit Strand. Besucher genießen dort das Schwimmen, Paddeln, Wandern, Angeln, Jagen und Picknick-Möglichkeiten. Picknick-Tische und Grillstände sind vorhanden. Ebenso Spielplätze, verschiedene Zeltplätze und ein "camp store".

Sandy Point State Park

› 1100 East College Parkway, Annapolis, MD

Der ca. 3,2 km² große Park befindet sich in Anne Arundel County, Maryland an der Westseite der Chesapeake Bay Bridge und ermöglicht ein umfassendes Freizeitangebot wie Schwimmen, Angeln, Boot fahren, Paddeln und Windsurfen. Da er nur ca. 1 Stunde entfernt von DC liegt, ist er ideal für ein paar Stunden am Strand geeignet. Gehen Sie ein Stück entlang des Strandes, um einen ruhigen Fleck zu finden, abseits des Hauptstrandes. Sandy Point ist in der Nähe von Annapolis (Hauptstadt von Maryland) gelegen.

Point Lookout State Park

› 11175 Point Lookout Road. Scotland, MD

Dieser Park liegt im südlichsten Teil des Staates Maryland an der Westseite der Chesapeake Bay (ca. 2 Autostunden von DC entfernt).

Lake Anna State Park

› 6800 Lawyers Rd., Spotsylvania, VA

Das Zentrum dieses Parks bildet der 53 km² große See. Der Strandbereich des Sees wird durch Rettungsschwimmer beaufsichtigt. Kinderspielplätze, eine Boot-Rampe und ein Badehaus sowie kleine "snack bars" gibt es ebenfalls dort. Man kann im Park auch picknicken, zelten, wandern oder kleine "rental cabins" (Hütten) mieten. Allerdings ist mit einer Fahrt von ca. 2 Stunden zu rechnen.

Strände in etwas weitere Entfernung zu DC, zumindest eine Übernachtung empfohlen (Hotel oder Zelt):

Assateague Island National Seashore, Maryland und Chincoteague Island, Virginia

Berühmt für seine mehr als 300 Ponys, die den Strand entlang laufen. Gut zum Campen, aber vergessen Sie nicht das Mückenspray und frühzeitiges Buchen!

Bethany Beach und Fenwick, Delaware

Nennen sich die Quiet Resorts – sehr familienorientiert, nicht so touristisch wie die benachbarten Orte Ocean City, Maryland oder Rehoboth, Delaware.

Alle Strände finden Sie auf:

<http://dc.about.com/od/hotels/a/BestBeaches.htm>

TENNIS

Tennis ist eine der beliebtesten Sportarten in den USA – und sehr informell im Vergleich zu Europa. Viele Tennisplätze können kostenlos bespielt werden. Sandplätze sind jedoch rar („ash tennis courts“). Um Tennisplätze in Ihrer Nähe zu finden, besuchen Sie folgende Webseiten:

- › <https://www.tennisdc.com/DcTennisCourts>
- › <http://dpr.dc.gov/page/tennis-courts>

WASSERSPORT: RUDERN, KAJAKEN, SEGELN

Der Potomac River ist ideal für einen Ausflug zu Wasser: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zu rudern, zu kajaken oder zu segeln. Sie können entweder einem Club beitreten oder einfach für ein paar Stunden ein Boot mieten.

Hier einige Bootsverleihe und Clubs:

- › <http://www.thompsonboatcenter.com/>
- › <http://www.potomacboatclub.org/>
- › <https://www.capitalrowing.org/crcwp/>
- › <http://www.potomacpaddlesports.com/>
- › <http://dc.about.com/od/boating/a/Kayaking.htm>
- › <http://liquidadventureskayakschool.org/classes/>
- › <http://www.washingtonsailingmarina.com/>

Einige Parks, wie z.B. Great Falls Park, in der Washington Metro Area verleihen ebenfalls Kajaks oder bieten Gruppen-Kajak-Touren an:

Riverbend Park, Great Falls

www.fairfaxcounty.gov/parks/riverbend/

YOGA, FITNESS, USW.

Die Webseiten Ihres Countys bieten eine Fülle von Angeboten aller möglichen Sportarten, wie z.B.

Arlington County

<http://www.arlingtonva.us/Departments/ParksRecreation/ParksRecreation-Main.aspx>

Fairfax County

<http://www.fairfaxcounty.gov/parks/wp-recenter.htm>

Loudoun County

<http://www.visitloudoun.org/Experience-Loudoun/Recreation/Recreation-Centers>

Oder die berühmten YMCAs:

<http://www.ymcadc.org/locationsMap.cfm>

Z.B. YMCA Bethesda-Chevy Chase

› 9401 Old Georgetown Rd, Bethesda, MD 20814 (301) 530-3725

Es gibt im Umkreis andere Filialen. Die YMCA ist ein gemeinnütziges Unternehmen, das sowohl Hallenbäder (mehrere haben auch ein Freibad) und Fitnessstudios hat, aber auch Sport- und andere Kurse für Leute aller Altersstufen anbietet. Die YMCA bietet auch einen ganz tollen Kindergarten an, der für Familien interessant sein könnte, die ihre Zweijährigen noch nicht jeden Tag schicken wollen. Weiterhin werden auch Veranstaltungen wie „Healthy Kids Day“ angeboten, mit Feuerwehr, Streichelzoo, Spiel und Spaß und gesundem Essen. An den meisten Freitagabenden können Eltern ihre Kinder von 18.30 bis 22.00 Uhr gegen Gebühr in die „Kids` Night“ schicken.

EINIGE VORSCHLÄGE FÜR AUSFLÜGE IN UND UM WASHINGTON DC

Old Town Alexandria

<http://visitalexandriava.com>

Alexandria wurde 1749 gegründet und ist nach dem ehemaligen Besitzer des Landes, dem Schotten John Alexander, benannt. Es war ein wichtiger Hafen entlang des Potomac River, der anfangs vor allem für den Handel mit Tabak benutzt wurde. Die reichen Kaufleute errichteten die schönen Häuser, die noch heute die Straßen und Gassen von Old Town säumen. Alexandria war das Zuhause von George Washington und Henry Ford. Es gibt viele kleine Boutiquen und Geschäfte, sowie zahlreiche Restaurants, Bars und Cafés.

Einen Besuch wert:

› Alexandria Visitors Center

ask@visitalexva.com und <http://www.visitalexandriava.com/plan/visitors-center/>

221 King St, Alexandria, VA 22314 (703) 746-3301 oder (800) 388-9119

› The Torpedo Factory (ART Center)

<http://www.torpedofactory.org/>

› Gadsby's Tavern

<http://alexandriava.gov/GadsbysTavern>

Leckere Peanut-soup!

› Market Square

Farmers Market jeden Samstag von 7.00-12.00h

› Union Street Pub

<http://www.unionstreetpublichouse.com/>

› Chart House

<http://www.chart-house.com/>

Eines der wenigen Restaurants in der Washington Area, das direkt am Potomac River gelegen ist – sehr nett zum draußen sitzen!

Sightseeing mit Stadtführern in Old Town Alexandria:

Es werden viele Touren in historischen Kostümen angeboten.

› <http://alexandriatours.weebly.com/>

› <http://visitalexandriava.com/about-alexandria/>

Annapolis

Die Hauptstadt Marylands ist nur 45 Minuten von Washington entfernt und ist direkt an der Chesapeake Bay gelegen. Die kleine Stadt lädt zu Spaziergängen durch die kleinen Gassen, die von schönen alten Häusern gesäumt sind, ein und ist voll von kleinen Boutiquen und Geschäften. Viele Restaurants servieren auch Essen im Freien – berühmt ist Annapolis für Crabcakes und Austern (Oyster shooters: Austern, die mit Bier runtergespült werden...). Im Dezember kommt Santa Claus auf einem Schiff in Annapolis an und läutet somit die Vorweihnachtszeit ein. Vom Hafen aus kann man Bootsrundfahrten in der Chesapeake Bay machen.

Es ist auch möglich, die Außenanlagen der U.S. Naval Academy zu besuchen, aber man muss gültige Ausweispapiere dabei haben.

Sightseeing mit Stadtführern in Annapolis:

Es werden viele Touren in historischen Kostümen angeboten.

› <http://www.visit-annapolis.org/>

› <http://www.annapolis.org/>

Für weitere Informationen besuchen Sie das Visitor Center:

<http://www.visitannapolis.org/pages/resources#visitors-centervisitor-resources/visitor-center>

› 26 West St, Annapolis, MD 21401

Baltimore

<http://www.baltimore.org>

Baltimore ist ca. 1 Stunde von Washington entfernt. Am „Inner Harbor“ der Stadt befindet sich das berühmte „National Aquarium“, und nur einige Gehminuten von dort kann man die Kunstmuseen besichtigen. Es ist empfohlen, Tickets für das Aquarium im voraus online zu kaufen, da nur eine limitierte Anzahl Besucher pro Stunde erlaubt ist. Bei einem Spaziergang durch das Stadtzentrum sind viele schöne alte Wohnhäuser zu sehen – aber wie auch in Washington DC gibt es einige Gegenden, in denen man sich nicht unbedingt aufhalten sollte. Berühmt ist ebenfalls das Baseball Stadium, in dem man die Atmosphäre während eines Spiels der Orioles, der Heimmannschaft, erleben kann.

Einen Besuch wert:

› **Baltimore Museum of Art**

<http://www.artbma.org/>

› **The Walter Art Museum**

<http://thewalters.org/default.aspx>

› **National Aquarium**

<http://www.aqua.org/>

› **Little Italy** mit über 30 Italienischen (American Italian) Restaurants

http://www.littleitalymd.com/main_page.htm

Georgetown

<http://www.georgetowndc.com/>

Georgetown, das 1751 gegründet wurde, ist der älteste Stadtteil Washington D.Cs. In viele der charmanten Gassen und Straßen, die von alten Häusern aus dem 18. und 19. Jahrhundert gesäumt sind, spaziert man noch über altes Kopfsteinpflaster und man findet auch noch die alten Schienen der Straßenbahn, die hier bis ins 20. Jahrhundert gefahren ist.

Einen Besuch wert:

› **Dumbarton House**

<http://www.dumbartonhouse.org/>

› **The Old Stone House**

<http://www.nps.gov/olst/index.htm>

› **Georgetown University Campus**

Georgetown lädt mit seinen unzähligen Geschäften zum Shoppen ein, außerdem bieten sich Tag und Nacht viele Restaurants, Bars und Cafes an.

Tipp: Kafe Leopold (Café-Restaurant und Konditorei) in Cady's Alley ist sehr nett zum Draußen-Sitzen, die Speisekarte ist auf deutsch, das Angebot sehr wienerisch!

<http://www.kafeleopolds.com/>

Mount Vernon

<http://www.mountvernon.org/>

Man erreicht Mount Vernon mit einer herrlichen Fahrt über den „George Washington/Mount Vernon Parkway“, vorbei an den vielen großen Villen entlang des Ufers.

Oder man fährt mit dem Rad, eine wunderschöne Strecke immer am Potomac entlang. Der Mount Vernon Trail beginnt an der Theodore Roosevelt

Island, führt an Alexandria vorbei bis nach Mount Vernon. Zurück kann man auch ein Schiff nehmen. Informationen unter:

<http://www.mountvernon.org/plan-your-visit/directions-parking-transportation/visit-mount-vernon-by-bike/>

Das Herrenhaus und die Ländereien des ersten Präsidenten der Vereinigten Staaten, George Washington, sind direkt am Potomac River gelegen. Washington hat hier gelebt, ist hier gestorben und auch begraben.

Auf den Wiesen werden auch heute noch einige Tiere gehalten, die Gärten sind mit Blumen und Gemüse bepflanzt wie zur Zeit Washingtons, und der Blick über den Potomac River ist wunderbar!

Mount Vernon hat 365 Tage im Jahr geöffnet und bietet das ganze Jahr hinweg unzählige Veranstaltungen an.

Das Revolutionary War Weekend Ende April sollte man unbedingt besuchen und um die Weihnachtszeit ist ein Besuch besonders stimmungsvoll und bietet weihnachtliche Einblicke in das 18. Jahrhundert.

Informieren Sie sich im Vorfeld im Internet über alle Angebote und beachten Sie, dass der Besucherandrang sehr groß sein kann. Tickets können im voraus online gekauft werden, sind jedoch nicht ganz preiswert.

Washington, DC

Es gibt zahlreiche tolle Museen in Washington DC zu besichtigen, die noch dazu freien Eintritt haben (National Gallery of Art, Hirshhorn Museum, Botanical Gardens, Natural History Museum, American History Museum).

Einen tollen Blick über die Stadt und Umgebung haben Sie vom Washington Monument. Tickets müssen online gegen eine geringe Gebühr vorbestellt werden unter <http://www.recreation.gov/tourParkDetail.do?contractCode=NRSO&parkId=77811>. In den Frühlings- und Sommermonaten leider oft schon wochenlang im Voraus ausgebucht, also frühzeitig reservieren!

Museen, die in anderen Teilen der Stadt liegen, gute Musikprogramme und Kinderprogramme anbieten und wirklich einen Besuch wert sind (mit Kosten verbunden):

› **The Kreeger Museum**

<http://www.kreegermuseum.org/>

Beherbergt eine phantastische Privatsammlung von Kunstwerken des 19. und 20. Jahrhunderts (große Monet-Sammlung) in einer Villa erbaut von dem berühmten amerikanischen Architekten Philip Johnson.

› **Hillwood Estate, Museum & Gardens**

<http://www.hillwoodmuseum.org/>

› **The Phillips Collection**

<http://www.phillipscollection.org/>

Ein Spaziergang um den Dupont Circle mit seinen zahlreichen Geschäften, schönen Gebäuden und vielen Bars und Restaurants kann mit einem Besuch dieser tollen Sammlung moderner Kunst verbunden werden.

› **The Textile Museum**

<http://www.textilemuseum.org/>

Ebenfalls in der Nähe des Dupont Circle gelegen und auch ein kleines Juwel dieses Stadtteils.

Es werden zahlreiche geführte **Stadtbesichtigungen** in Washington DC angeboten. Einige sind gratis, jedoch wird ein Trinkgeld von \$ 10 pro Person empfohlen!

› <http://www.freetoursbyfoot.com/washington-dc-tours/>

› <https://www.culturaltourismdc.org/portal/>

Bootstouren in Washington DC & Alexandria:

› <http://capitolrivercruises.com/tours.html>

› <http://potomacriverboatco.com/>

Prinzipiell lohnt sich ein Blick auf www.groupon.com, um preiswerte Angebote für Stadtrundfahrten, Restaurantbesuche u.v.m. zu finden.

Potomac

Ein kleiner Geheimtipp ist das private Glenstone Museum. Kunst, Architektur und Landschaftsgestaltung können hier bestaunt werden. Das Museum ist von Donnerstags bis Sonntag für Besucher geöffnet, jedoch nur nach vorheriger Anmeldung unter <http://www.glenstone.org/>.

› 12002 Glen Rd, Potomac, MD 20854

Shenandoah National Park

<http://www.goshenandoah.com/>

Der Skyline Drive und der Blue Ridge Parkway sind die berühmtesten Straßen im Park. Der Skyline Drive führt 170 km entlang des Höhenzuges durch den gesamten Park. 160 km lang führt der Appalachian Trail durch den Park. Insgesamt gibt es rund 800 Kilometer an Wanderwegen im Park. Es gibt die

Möglichkeit, Ausritte mit Pferden zu machen, zu campen, Rad zu fahren und die zehn Wasserfälle zu besuchen. Außerdem kann man Zip-Line-Touren machen. Infos unter <https://www.zipthepark.com>.

Tipp: Wenn man unter www.groupon.com rechtzeitig Gutscheine herunter lädt, kann man die Hälfte des nicht geringen Betrages sparen.

SPIELPLÄTZE

Viele der Nachbarschaften in der Washington Metro Area haben Spielplätze, die der Öffentlichkeit zugänglich sind.

› **Clemyjontri Park, McLean**

<http://www.fairfaxcounty.gov/parks/clemyjontri/>

Ein besonderer Spielplatz, der auch für Kinder mit Behinderungen besonders geeignet ist (Schaukeln mit höheren Rückenlehnen, besonders gesicherte Rampen, etc.).

6317 Georgetown Pike, McLean, Virginia 22101

› **Palisades Recreation Center Playground**

Wurde 2013 neu gestaltet und hat einen tollen Wasser-Spielbereich (nur im Sommer). Hinter dem Spielplatz gibt es auch einen Skate-Park und Basketball-Plätze.

5200 Sherier Pl, Washington, DC 20016

Parks mit Spielplätzen, Miniaturzügen und vielen anderen Annehmlichkeiten sind

› **Cabin John Regional Park**

http://www.montgomeryparks.org/facilities/regional_parks/cabinjohn/

› **Burke Lake Park**

<http://www.fairfaxcounty.gov/parks/burkelakepark/>

› **Wheaton Regional Park**

http://www.montgomeryparks.org/facilities/regional_parks/wheaton/

EVENT-HIGHLIGHTS DES JAHRES IN DC UND UMGEBUNG

Januar:

- › Alle vier Jahre: **Inauguration** des neuen Präsidenten der USA
- › **Restaurant Week**
www.restaurantweekmetrodc.org
 Viele Restaurants der Stadt und in der Washington Metro Area bieten 3-gängige Menüs zu fixen Preisen an.

März:

- › **St. Patrick's Day Parade in Old Town Alexandria**
 Die Stadt feiert ihre irischen Wurzeln und den wohl bekanntesten irischen Heiligen mit einem großen Umzug.
- › **Cherry Blossom Festival**
<http://www.nationalcherryblossomfestival.org/>
 Ein Spaziergang um das Tidal Bassin während der Kirschblüte ist ein Muss! Hunderte Bäume sind gleichzeitig in Blüte und säumen das Tidal Bassin und das Jefferson Memorial. Die Hochblüte wird in allen lokalen Medien vorangekündigt – wenn Sie an einem Wochentag Zeit haben, können Sie den großen Menschenauflauf an den Wochenenden vermeiden.
- › Letzter Samstag des Monats: **Kite Festival** auf der Mall
 Ein großer Spaß für Jung und Alt – es werden Drachenfliegen-Wettkämpfe abgehalten, und die meisten Besucher lassen ihre eigenen Drachen auf der Mall steigen – ein Himmel voller Drachen!

April:

- › **Filmfest DC**
<http://www.filmfestdc.org/>
 Zwei Wochen lang werden Filme aus der ganzen Welt gezeigt. Auch das Goethe Institut nimmt mit deutschsprachigen Filmen daran teil (http://www.goethe.de/ins/us/was/enindex.htm?wt_sc=washington).

Mai:

- › **Europe Day**
<http://www.euintheus.org/>
 Während der „Europe Week“ werden verschiedene Veranstaltungen angeboten, u.a. ein Open House der Botschaften der EU

› **Anfang Mai - Funkparade**

<http://www.funkparade.com/#music-festival>

Funkparade ist ein Musikfestival in der U-Street und Umgebung mit vielen einzelnen Veranstaltungen, Straßenmusik und einem Umzug.

› **Ende Mai in Annapolis**

<http://www.blueangels.navy.mil/show/>

Die Blue Angels absolvieren eine **Flugshow** über Annapolis zu Ehren der Graduates der US Naval Academy – sehr beeindruckend, v.a. im Hafengebiet der Altstadt!

› **Ein Wochenende im Mai**

<http://www.georgetowngardenclubdc.org/>

Jedes Jahr öffnen an einem Samstag im Mai die Einwohner von Georgetown ihre Gartenanlagen für die Öffentlichkeit. Die Gärten, die hier backyards heißen, sind weltberühmt. Hier werden Sie liebevoll von Landschaftsbauern angelegt und nicht selten von mehreren fest angelegten Gärtnern gepflegt. Hier gibt es immer wieder Neues zu entdecken. Also tauchen Sie einfach in die schöne Welt der Gärten der High Society Washingtons ein. Wann bekommt man sonst schon einen Blick hinter die hohen Hecken...

› **Memorial Day – letzter Montag im Mai**

Mit vielen Veranstaltungen in DC, u.a. einer Parade. Siehe auch

<https://washington.org/things-to-do-this-memorial-day-weekend-washington-dc>

Juni:

› Letzte Woche des Monats: **Smithsonian Folklife Festival**

<http://www.festival.si.edu/>

Das Smithsonian Folklife Festival auf der berühmten National Mall im Herzen Washingtons ist eines der größten Feste in weitem Umkreis. Jedes Jahr gibt es ein anderes Thema, welches sich durch alle Veranstaltungen des Festivals zieht. Geboten werden Konzerte, Theateraufführungen und andere Darbietungen. Auch Handwerker aus aller Welt zeigen ihr Können. So kann man afrikanische Kunst neben der nationalen Kunst betrachten. Es ist also ein multikulturelles Fest.

› **Sommerfest an der DSW**

Juli:

› **4. Juli**

Independence Day mit großer Parade um 12.00 h, Massenpicknick auf der Mall und Feuerwerk über dem Washington Monument.

› **Capital Fringe Festival**

Ein alternatives, unabhängiges Theaterfestival, mit Augenmerk auf Kleinbühnen.

September:

› **Labor Day – erster Montag im September**

Am Sonntag VOR Labor Day findet ein kostenloses Konzert des National Symphony Orchestra auf dem Rasen des Kapitols statt.

› **Alexandria Festival of the Arts**

http://www.artfestival.com/Festivals/Alexandria_Festival_of_the_Arts_Alexandria_Virginia_September.ASPX

› **Kennedy Center Prelude Festival zum Auftakt der neuen Saison**

www.kennedy-center.org

Es werden einige kostenlose Konzerte, Jazz und Tanz angeboten.

› **National Book Festival**

<http://www.loc.gov/bookfest/>

Auf der Mall werden Lesungen aller Literaturrechtungen in Zelten organisiert – für alle Altersgruppen!

› **Walking Town & Biking Town DC**

<https://www.culturaltourismdc.org/portal/walkingtown-dc1>

Oktober:

› Erstes Wochenende des Monats: **Art on the Avenue** in Del Ray (Alexandria)

<http://www.artontheavenue.org/>

› **Columbus-Day-Wochenende: Taste of DC Festival**

<http://thetasteofdc.org>

Kulinarisches Straßenfest auf der Pennsylvania Avenue.

› **Bethesda Row Arts Festival**

<http://www.bethesdarowarts.org>

› **31. Oktober: Halloween**

Wenn Sie genug haben von all den Trick-or-Treaters, dann schalten Sie einfach Ihre Außenbeleuchtung ab. Falls Ihre Kinder nicht mehr trick-or-treat gehen, probieren Sie einen Spaziergang durch die Gassen von Old Town –

die Bewohner lassen sich jedes Jahr etwas Lustiges einfallen.
Am Dupont Circle und in Georgetown geht es etwas ausgelassener zu...

› **Kids Euro Festival**

<http://kidseurofestival.org/>

Das Festival dauert einen Monat und bietet viele verschiedene Aktivitäten, Konzerte und Aufführungen für Kinder.

November:

› **AFI-European Union Film Showcase**

www.afi.com/silver

Über drei Wochen werden Filme aus Europa gezeigt und Events mit Schwerpunkt Europäischer Film angeboten.

› **St.-Martins-Umzug an der DSW**

Dezember:

› **Weihnachtsmarkt an der DSW**

Am ersten Samstag im Dezember. Deutsches Essen und Gebäck, handgemachte Geschenke/Dekorationen, Adventskränze und Weihnachtsbäume - der Großteil der Einnahmen geht an den Förderverein der Schule.

› **„Botanical Gardens“ auf der Mall**

Jedes Jahr wird zu einem besonderen Thema eine Zuglandschaft, die nur aus Naturmaterialien geschaffen ist, in den Botanical Gardens aufgebaut. Immer ein vorweihnachtliches Erlebnis für Jung und Alt.

› **„Scottish Walk“ in Old Town Alexandria**

<http://www.scottishchristmaswalk.com>

Diese vorweihnachtliche Parade feiert die Schottische Tradition dieser Stadt (der Gründer Alexandrias war Schotte) – immer ein Festpunkt vor Weihnachten.

› In den Wochen vor Weihnachten gibt es überall in der Washington Metro Area herrliche **„Christmas-light-displays“**, teilweise in Parks (für das Durchfahren zahlen Sie eine Gebühr) oder in den einzelnen Nachbarschaften.

Weitere Informationen zu Veranstaltungen können Sie u.a. hier finden:

- › <https://www.washingtonpost.com/goingoutguide/>
- › <https://washington.org/find-dc-listings/dc-events>
- › <http://eventsdc.com/>
- › <http://washingtondc.eventful.com/events>

TEMPERATUR

°F	°C
0	- 18
14	- 10
20	- 7
32	0
40	4
50	10
60	16
68	20
80	27
86	30
100	38

KOCHEN UND BACKEN

Ein Dauerbrenner-Thema! In Amerika wird anders gemessen als in Europa: Gewichte in „ounces“ (oz) und „pounds“ (lbs), Volumen in „teaspoons“ (tsp), „tablespoons“ (tbsp) und „cups“. Hilfreich ist es, sich ein Set aus Maß-Cups und Maß-Spoons zuzulegen. Außerdem haben einige digitale Küchenwaagen die Option, entweder in Gramm oder in Pfund zu messen (z.B. von IKEA). Hier einige Umrechnungshilfen für das Kochen und Backen:

Flüssigkeiten:

1 fl.oz	30 ml
1 cup	240 ml
1 pint	470 ml
1 quart	950 ml
1 gallon	3,8 l

Gewichte:

1 lb	453,6 g
1 oz	28,35 g
2,2 lb	1 kg

Backofentemperaturen:

356° F	180° C
374° F	190° C
392° F	200° C
410° F	210° C
428° F	220° C
464° F	240° C

KLEIDERGRÖSSEN

Damenkleidergrößen hängen von der Körperlänge und dem Figurtyp ab:

- › **Juniorgrößen:** Körperlänge 1,58 m - 1,67 m, schlanke Figur
- › **Missesgrößen:** Körperlänge 1,67 m - 1,74 m, gut proportionierte Figur
- › **Women's size:** Körperlänge 1,67 m - 1,77 m, volle bis runde Figur
- › **„Half size“:** etwas kleiner als „Misses“ und ein bisschen fülliger/runder
- › **„Petite Size“:** etwas schmaler als „Misses“, für Körperlänge 1,46 m - 1,65 m

Damen

Ober- bekleidung		Schuhe		Kleider Junior		Kleider Misses		Kleider Women	
US	EU	US	EU	US	EU	US	EU	US	EU
32	38	5	35	3	30	4	34	32	42
34	40	6	36	5	32	6	36	34	44
36	42	6.5-7	37	7	34	8	38	36	46
38	44	7.5-8	38	9	36	10	40	38	48
40	46	8.5	39	11	36	12	42	40	50
42	48	9	40	13	38	14	44	42	52
44	50	9.5	41	15	40	16	46	44	54
		10	42			18	50	46	56

Auch die Büstenhaltergrößen unterscheiden sich von den europäischen Größen. Am einfachsten berechnen Sie ihr Büstenhaltergröße im Internet unter:
<http://www.womenshealthmag.com/beauty-and-style/bra-size>

Herren

Bekleidung		Kragenweite		Schuhe		Unterwäsche	
US	EU	US	EU	US	EU	US	EU
32	42	14	36	6	38	34	5
34	44	14.5	37	7	39	36	6
36	46	15	38	8	40	38	7
38	48	15.5	39	9	41	40	8
40	50	16	41	10	42	42	9
42	52	16.5	42	11	43	44	10
44	54	17	43	12	44	46	11
46	56	17.5	44	13	45	48	12

BETTWÄSCHE

Wird weder in cm noch in inch gemessen, sondern in „Bettgrößen“:

- › **Twin:** Einzelbett-Größe, 80 x 200 cm
- › **Full:** etwas breiter
- › **Queen:** Doppelbett rund 160 x 200 cm
- › **King:** breites Doppelbett mit etwa 200 x 200 cm

- 911** Notrufnummer für Feuer, Polizei, Krankenwagen – landesweit.
- 311** „Non-Emergency“ Nummer für Anrufe bei der Polizei, die keine unmittelbare Hilfe benötigen.
- 1 800 222-1222** National Poison Control Center Hotline

In jedem Fall sollte man sich mit der Umgebung und dem schnellsten Weg zur nächsten Notaufnahme vertraut machen.

Krankenhäuser und „Urgent Care Center“ finden Sie unter Gesundheit, Ärzte-
liste auf den Seiten 40 und 41.

Es kann passieren, dass Sie bei Notfällen direkt bezahlen müssen. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie beim Eintreffen in der Notaufnahme erst die Versicherungs- und Zahlungsmodalitäten klären müssen. Bringen Sie sicherheitshalber Ihre **Kreditkarte** und **Versichertenkarte** mit. Oft werden Ihnen allerdings die Rechnungen einige Tage später per Post zugeschickt.



Der Druck dieser Ausgabe wurde von den
Friends of the German School gesponsort.

Die Mitgliedschaft bei den Friends können sie hier beantragen:

[https://www.dswashington.org/files/dswashington/Dateien/2013-14/
Friends/15_08_24_Friends_Mitgliederformular_D_2015.pdf](https://www.dswashington.org/files/dswashington/Dateien/2013-14/Friends/15_08_24_Friends_Mitgliederformular_D_2015.pdf)