

meine

HAUPTSTADTPFLEGE

AKTUELL
ESSEN VOM
STERNEKOCH

GESUNDHEIT
MULTITALENT
SCHILDDRÜSE

SPEZIAL
TIPPS ZUM
ENERGIESPAREN

FÜR SIE
ZUM
MITNEHMEN

TITELTHEMA

**Die Jugend
im Wandel**

Hauptstadtpflege

In Berlin immer in Ihrer Nähe

- | | | |
|---|--|--|
|  1 Haus Dr. Hermann Kantorowicz
Schönwalder Straße 50–52
13585 Berlin
Tel. 030 355 30 070 |  2 Haus Jungfernhöhe
Schweigergeweg 2–12
13627 Berlin
Tel. 030 367 02 33 0100 |  3 Haus John F. Kennedy
Alt-Wittenau 90–90a
13437 Berlin
Tel. 030 322 92 6400 |
|  4 Haus Teichstraße
Teichstraße 44
13407 Berlin
Tel. 030 417 27 52 511 |  5 Haus Sommerstraße ^K
Sommerstraße 25c
13409 Berlin
Tel. 030 497 69 03 2562 |  6 Haus Jahreszeiten
Büschingstraße 29
10249 Berlin
Tel. 030 847 11 9122 |
|  7 Haus Weidenweg
Weidenweg 42
10249 Berlin
Tel. 030 422 03 510 |  8 Haus Leonore
Leonorenstraße 17–33
12247 Berlin
Tel. 030 779 33 03 |  9 Haus Ida Wolff ^K
Zadekstraße 46
12351 Berlin
Tel. 030 130 14 9801 |
|  10 Haus Wilmersdorf
Berkaer Straße 31–35
14199 Berlin
Tel. 030 832 24 2200 |  11 Haus Ernst Hoppe
Lanzendorfer Weg 30
14089 Berlin
Tel. 030 365 05 57 |  12 Haus Seebrücke
Am Maselakopark 20
13587 Berlin
Tel. 030 550 05 1150 |
|  13 Haus St. Richard
Schudomastraße 16
12055 Berlin
Tel. 030 319 86 16 711 |  14 Haus Britz
Buschkrugallee 139
12359 Berlin
Tel. 030 670 66 610 |  15 Haus Rhinstraße ^K
Rhinstraße 105
10315 Berlin
Tel. 030 319 89 1700 |
|  16 Haus Danziger Straße
Danziger Straße 245
10407 Berlin
Tel. 030 428 42 61 300 | | |
|  17 Haus Franckepark
Götzstraße 20a
12099 Berlin
Tel. 030 757 74 81 600 | | |
|  18 Haus Kaulsdorf
Münsterberger Weg 96
12621 Berlin
Tel. 030 130 17 4005 | | |



^K Inklusive Kurzzeitpflege



TITELTHEMA
DIE JUGEND IM WANDEL

SEITE 16

- 04 MEIN BERLIN**
Kiezspaziergang mit
Andrea Szimmeitat & Diana Raß
- 08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL**
Pflanzliche Küche vom Sterneko
- 10 AUS DEN HÄUSERN**
U. a. mit Weihnachtsfesten in den
Hauptstadtpflege Häusern, Post
im Haus Weidenweg und Glücks-
steinen im Haus Seebrücke
- 14 AUSBILDUNG**
Teamwork macht den Unterschied

- 16 TITELTHEMA**
Die Jugend im Wandel
- 22 REISE**
Partnerstadt Budapest
- 24 SPEZIAL**
Tipps zum Energiesparen
- 26 GESUNDHEIT**
Multitalent Schilddrüse
- 28 NACHGEFRAGT**
Auf einen Plausch mit ...
- 30 UNTERHALTUNG**
Schwedenrätzel



PARTNERSTADT
BUDAPEST SEITE 22



SPEZIAL
SEITE 24



Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen
und Leser,

die Jugend von heute ist nicht belastbar, heißt es oft. Doch so pauschal ist das sicherlich nicht richtig. Gibt es die eine Jugend denn überhaupt? In unserer Titelgeschichte wagen wir den Vergleich zu einer Zeit, in der viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner jung waren. Dazu haben wir uns nicht nur im Haus Kaulsdorf umgehört, sondern auch einen Wissenschaftler befragt. Die ganze Geschichte lesen Sie ab Seite 16.

Eine gute Ausbildung ist die Grundlage für das spätere berufliche Leben. Jedes Jahr bildet die Vivantes Hauptstadtpflege deshalb viele junge Menschen aus. Drei von ihnen berichten uns von ihren Erfahrungen: Hang Thi Phung, Yen Thi Le und Lucas DeNovas Brückner. Sie absolvieren ihre Pflegeausbildung im Haus Rhinstraße. Mehr dazu auf den Seiten 14 und 15.

Wir freuen uns sehr, dass die Kooperation mit Sterneko Max Strohe auch auf unsere Hauptstadtpflege Häuser ausgeweitet wird. Bisher kamen schon die Patientinnen und Patienten der Vivantes Kliniken in den Genuss der Menüs des Sternekochs. Nun profitieren auch unsere Bewohnerinnen und Bewohnern von der Zusammenarbeit mit dem Berliner Gastronomen. Ob's schmeckt, erfahren Sie auf den Seiten 8 und 9.

Bleiben Sie gesund und viel Spaß beim Lesen!

Ihr

R. Herrmann

Unser Mahlsdorf



ANDREA SZIMMITAT & DIANA RASS

Text: Rebecca Hoffmann, Fotos: Christian Reister

Es ist ein typischer Berliner Wintertag, an dem wir unseren Kiezspaziergang machen – grau, hier und da blitzt dann aber doch die Sonne durch, gepaart mit eisiger Luft, sodass wir unsere dicken Winterjacken bis unters Kinn gezogen haben. Durch den Stadtteil Mahlsdorf führen uns die Pflegekräfte Andrea Szimmitat und Diana Raß. Die eine hier geboren und bereits in dritter Generation in Mahlsdorf, die andere vor neun Jahren zugezogen. Gemeinsam arbeiten sie seit November 2022 im Haus Kaulsdorf. Und mit Andrea Szimmitat haben wir eine echte Kiezkennerin an unserer Seite, die alle lokalen Highlights kennt. Wir erfahren mehr über die Geschichte Mahlsdorfs und das hier verwurzelte Leben der beiden Hauptstadtpflege Mitarbeiterinnen. Unser Spaziergang endet mit einer wärmenden Tasse Kaffee und hausgemachten Keksen in der Handwerksbäckerei Müller. Ein Ausflug ins dörfliche Charme versprühende Alt-Mahlsdorf lohnt sich.



Das seit 2001 zu Vivantes gehörende Kaulsdorfer Krankenhaus feierte im Jahr 2022 sein 80-jähriges Bestehen und behandelt etwa 16.000 Menschen jährlich stationär.

 Vivantes Klinikum Kaulsdorf
Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Im letzten Jahr frisch renoviert bietet die Stadtteilbibliothek rund 25.000 Medien auf nun 230 Quadratmetern für alle Altersstufen an. Von den Kindern und Jugendlichen der umliegenden Schulen wird sie rege genutzt und auch Andrea Szimmitat greift gerne zu einem guten Buch. Wenn es denn die Zeit erlaubt.

 Stadtteilbibliothek Mahlsdorf
Alt-Mahlsdorf 24-26,
12623 Berlin



Ob Hochzeit, Oktoberfest oder Abiball – Ralf Finger hat für jeden Anlass das passende Outfit. So auch für Andrea Szimmitat, die hier ihr Brautkleid fand und bis heute glücklich verheiratet ist.

 Der Brautausstatter Diva
Hönower Str. 21, 12623 Berlin



„Mahlsdorf ist überschaubar und hat dennoch alles. Ich brauch' meinen Kiez nicht mehr zu verlassen. Es ist einfach Heimat.“

Andrea Szimmeitat



Frische Blumen gibt es bei Blümelein Höft. Egal, ob für fröhliche oder traurige Anlässe, die Florist*innen stellen immer das Richtige zusammen. Und beliefern zudem das Haus Kaulsdorf mit ihren Sträußen.

 Blümelein Höft
Hönower Straße 57, 12623 Berlin-Mahlsdorf

Dass Mahlsdorf noch immer dörflich ist, lässt sich vor allem am Ortskern und der zu einem Dorf gehörenden Kirche erkennen. Auch wenn das älteste erhaltene Gebäude Mahlsdorfs aus dem 13. Jahrhundert an dem Tag geschlossen war, ein Spaziergang über den gepflegten Friedhof war dennoch möglich.

 Alte Pfarrkirche und Friedhof
Hönower Str. 13, 12623 Berlin



Beim Spaziergang erblicken wir ein beeindruckendes Gebäude. Es ist die unter Denkmalschutz stehende Grundschule. 1904 war Grundsteinlegung und noch heute lernen hier etwa 330 Kinder.

 Friedrich-Schiller-Grundschule
An der Schule 13–17, 12623 Berlin

Für gutes Bäckerhandwerk und süße Gaumenfreuden ist die Bäckerei Müller die richtige Adresse. Christian und Angelika Müller produzieren ihre Waren direkt um die Ecke.

 Bäckerei Müller
Hönower Str. 77, 12623 Berlin



Der erste Eindruck mag täuschen. Aber seit 1947 ist Foto Zingel die Anlaufstelle für alle Mahlsdorferinnen und Mahlsdorfer, wenn Fotoarbeiten gewünscht sind.

 Foto Zingel
Fritz-Reuter-Straße 2,
12623 Berlin



Zeigen Sie uns Ihr Berlin!
Vorschläge an:
christiane.hardt@vivantes.de

Pflanzliche Küche vom Sternekoch

Fotos: Monique Wüstenhagen

Der Sternekoch Max Strohe erweitert seine Kooperation mit Vivantes. Ab sofort gibt es seine Menüs „Berliner Küche à la Max“ auch für alle Bewohnerinnen und Bewohner der Hauptstadtpflege Häuser.



Seit 2020 arbeitet die Vivantes Gastronomie mit dem Sternekoch und Gastronomen Max Strohe zusammen. Der Berliner Erfolgskoch entwickelte für Vivantes 40 neue Gerichte und verfeinerte die Rezepturen von einzelnen Komponenten. Bisher wurden diese den Patientinnen und Patienten an den Vivantes Klinik-Standorten angeboten. Ab 2023 wird die Kooperation mit Max Strohe auch auf die 18 Pflegeeinrichtungen der Vivantes Hauptstadtpflege ausgeweitet.

REGIONAL UND SAISONAL

„Es freut mich sehr, dass die mit der Vivantes Gastronomie entstandenen Kreationen so gut ankommen, dass wir meine ‚Berliner Küche‘ nun auch den Vivantes Seniorinnen und Senioren servieren“, sagt Max Strohe. Neu hinzu kommen vor allem vegetarische und vegane Gerichte, die aus der Feder des Kochs stammen. So zum Beispiel der Eintopf „Grillsommer in Kreuzberg“, Sizilische Caponata mit Pasta oder „Berliner Allerlei“ mit Langkornreis.

Eine Herausforderung für den Sternekoch war es, die anspruchsvolle Kulinarik aus der Individualgastronomie in die Großküche zu übersetzen. Zudem kommen viele regional angebaute Lebensmittel zum Einsatz. „Wir zeigen damit, dass Vivantes nicht nur für eine hohe Qualität in der medizinischen Versorgung und bei der Betreuung von Pflegebedürftigen steht, sondern auch für nachhaltige, hochwertige Küche und sehr gute Servicequalität“, sagt Tobias Grau, Geschäftsführer Vivantes Gastronomie.

Bei einem Testessen im Haus John F. Kennedy schmeckte es den Bewohnerinnen Helga Braun und Hannelore Peters auf jeden Fall schon einmal gut. Die nachhaltige, hochwertige Küche überzeugt auch den Geschäftsführer der Vivantes Hauptstadtpflege,

Dr. René Herrmann: „Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich in der Hauptstadtpflege wohl und zuhause fühlen – dabei spielen die Mahlzeiten eine wichtige Rolle“, erläutert er. „Das Mittagessen ist für viele ein Tageshighlight, das maßgeblich zur Zufriedenheit beitragen kann. Daher ist es mir eine besondere Freude, Max Strohe für unsere Gastronomie gewinnen zu können.“

NEUE GERICHTE FÜR ALLE

Vivantes ist der einzige kommunale Klinikträger in Deutschland, der einen Sternekoch für sein gastronomisches Angebot vorzuweisen hat. Für Patientinnen und Patienten in den Kliniken ist das Angebot keine Wahlleistung

Gesund, lecker und meist ohne tierische Produkte



und auch für die Bewohnerinnen und Bewohner der Hauptstadtpflege Häuser entstehen keine zusätzlichen Kosten – die neuen Gerichte kommen allen als Regelleistung zugute. Zubereitet werden die Menüs von der Vivantes Gastronomie in zwei Versorgungszentren in Berlin-Neukölln und Berlin-Reinickendorf. Dabei orientiert sie sich an den ernährungsphysiologischen Grundsätzen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. ○



HAUS SEEBRÜCKE

Glückssteine zum neuen Jahr

In gemütlicher und unterhaltsamer Runde haben die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Seebrücke das vergangene Jahr Revue passieren lassen und sich schöne Dinge für 2023 gewünscht. Dafür durfte sich jede und jeder persönliche Glückssteine aussuchen. Wir hoffen, dass möglichst viele Wünsche in Erfüllung geht

HAUS KAULSDORF

Tierischer Besuch

Ganz viele Streicheleinheiten von den Bewohnerinnen und Bewohnern bekam Labradoodle Lissy. Mit ihrer Trainerin war die flauschige Therapiehündin im Haus Kaulsdorf zu Besuch. Neben der emotionalen Komponente trainieren die Seniorinnen und Senioren ganz nebenbei noch Motorik und Kurzzeitgedächtnis.



HAUS WEIDENWEG

Post gegen die Einsamkeit

Herzerwärmende Post erhielten die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Weidenweg – und zwar von komplett fremden Personen. Die Initiative „Post mit Herz“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kartenschreiberinnen und -schreiber mit Menschen in sozialen Einrichtungen zusammenzubringen. So schlagen sie der Einsamkeit ein Schnippchen.



©User21848290/FreePik.com

©Hudoibarani - FreePik.com/FreePik.com



HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Advent, Advent ...

Glühwein, Tanz und Berliner Schmalzstullen – in unseren Hauptstadtpflege Häusern ging es in der Adventszeit hoch her. Weihnachtsfeiern, Adventssingen und Weihnachtsbasare sind nur einige der Aktionen, mit denen sich Seniorinnen und Senioren sowie Mitarbeitende auf die Festtage eingestimmt haben. Dabei hat jedes Haus seine eigenen Traditionen: in einigen wird die Weihnachtsgeschichte verlesen, andere schmücken Weihnachtskränze oder basteln einen Adventskalender. So oder so genießen alle Beteiligten die gemütliche Zeit und das Zusammensein.

©Sapann-Design/FreePik.com

HAUS JUNGFERNHEIDE

Erfüllung eines letzten Wunsches

Unsere Bewohnerin liebte Fontane – und wünschte sich einen Birnenbaum im Garten von Haus Jungfernheide. Unsere Mitarbeitenden erfüllten ihr diesen Wunsch gemeinsam mit ihrer Tochter, nachdem sie ihre letzte Reise angetreten hat. Der Baum wird dort nun gehegt und gepflegt und erinnert alle an die schönen gemeinsamen Zeiten.



HAUS RHINSTRASSE

Ausgezeichnet!

Für die „kurzfristige, pragmatische und herzliche Aufnahme von ukrainischen Pflegebedürftigen“ wurde das Team um Sandra Ebner, Mandy König und Helma Diesfeld ausgezeichnet. Die Mitarbeitenden des Hauses Rheinstraße nahmen im Rahmen von „Vivantes ausgezeichnet!“ den 1. Preis in der Kategorie Jurypreis entgegen.

Herzlichen Glückwunsch!



HAUS WEIDENWEG

Spielerische Weiterbildung

Mit den Bewohnerinnen und Bewohnern ins Gespräch kommen: bei Niedergeschlagenheit, Antriebsarmut und Mutlosigkeit kann interaktives Puppenspiel helfen. Bei einer Fortbildung im Haus Weidenweg lernten unsere Mitarbeitenden, wie sie Handpuppen in den Pflegealltag integrieren und so eine Wohlfühlumgebung schaffen.

HAUS BRITZ

Weihnachten wird gebacken

Zutaten abwägen, Teig kneten und Laibe formen: Das alljährliche Zubereiten des Christstollens gehört für einen der Bewohner im Haus Britz einfach dazu. Und nicht nur er hat Spaß daran, auch alle anderen profitieren von dem süßen Gebäck und dem köstlichen Duft, der durch die gesamte Etage zieht.



HAUS WILMERSDORF UND HAUS JAHRESZEITEN

Auf ins neue Jahr

Das alte Jahr verabschiedeten die Häuser Wilmersdorf und Jahreszeiten mit fröhlichen Silvesterfeiern. Bei Musik und einem Gläschen Sekt schunkelten Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende in Richtung 2023. Auch lustige Foto-Requisiten durften nicht fehlen!



IMPRESSUM

Meine Hauptstadtpflege

VERANTWORTLICH IM

SINNE DES PRESSERECHTS

Vivantes Forum für Senioren GmbH
Alt-Wittenau 90
13437 Berlin

REDAKTION

Christiane Hardt
Tel. 030 130 11 1810
Fax 030 130 11 1813
christiane.hardt@vivantes.de
www.vivantes-hauptstadtpflege.de

KONZEPTION

Sputnik GmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 030 609 84 9740
Fax 030 609 84 9749
brockmann@sputnik-agentur.de
www.sputnik-agentur.de

Redaktionsteam: Julius Brockmann,
Rebecca Hoffmann, Hannah Schwalbe,
Tina Theißing
Grafik und Layout: Kerstin Reichelt, Berlin

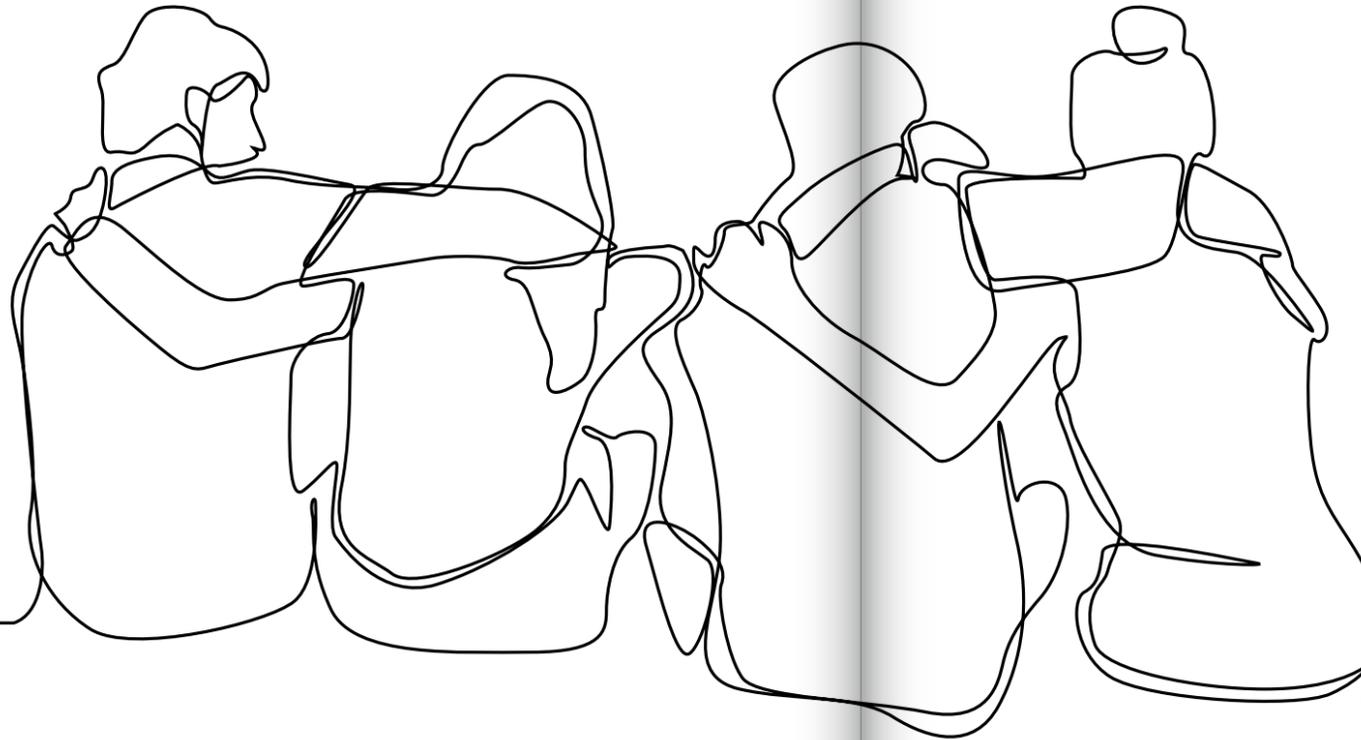
BILDNACHWEISE

Titelbild: © Yakobchuk Olena/AdobeStock.com, S. 3: © Reiner Freese/X21.de, Grafik S. 3, 24 & 25 © Irina Strelnikova/AdobeStock.com, Grafik S. 12: © Rattana-chomphoo/freepik.com, Grafik S. 13: © Macrovector/freepik.com, S. 21: © Institut für Generationenforschung, Grafik S. 22: © grop/shutterstock.com, S. 23: © victor-malyushev/unsplash.com, © zozifoto/adobe-stock.com, © emma-fabbri/unsplash.com,

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche Texte und Bilder unterliegen – sofern nicht anders gekennzeichnet – dem Copyright von Vivantes Forum für Senioren GmbH. Eine Vervielfältigung, Verbreitung und Weitergabe der Inhalte ist ohne eine schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

TEAMWORK MACHT DEN UNTERSCHIED

Eine gute Ausbildung ist die Grundlage für das spätere berufliche Leben. Jedes Jahr bildet die Vivantes Hauptstadtpflege viele junge Menschen aus. Drei von ihnen berichten uns von ihren Erfahrungen: Hang Thi Phung, Yen Thi Le und Lucas DeNovas Brückner. Sie absolvieren ihre Pflegeausbildung im Haus Rhinstraße.



Meine Hauptstadtpflege: Warum haben Sie sich für diese Ausbildung entschieden?

Yen Thi Le: Ich liebe die Arbeit mit Menschen, das erfüllt mich sehr. Und es hat mich gereizt, ein neues Land kennenzulernen.

Hang Thi Phung: Mein Traum ist es, Europa zu entdecken. Meine Schwester, die damals schon in Berlin wohnte, hat mir die Pflegeausbildung in der Hauptstadt empfohlen. Meine Ausbildung als Krankenschwester ist dafür eine gute Grundlage.

Lucas DeNovas Brückner: Nach meinem Abitur habe ich zunächst ein Praktikum in der Pflege absolviert. Das machte mir großen Spaß. Danach erhielt ich direkt ein Ausbildungsangebot und sagte zu. Mich reizen all die neuen Herausforderungen, durch die ich mich selbst besser kennenlernen und an denen ich wachsen kann.

Was macht für Sie die Arbeit in Ihrer Ausbildungsstätte aus?

Hang Thi Phung: Ich finde es toll, wie eng alle Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeiten und sich im Arbeitsalltag mit Hilfe und Tipps unterstützen.

Lucas DeNovas Brückner: Mir gefällt unser Teamwork auch sehr gut. Und ganz wichtig ist der Humor. Vor allem die Situationskomik mit den Bewohninnen und Bewohnern schafft Nähe, stressige Situationen werden aufgelockert. Ohne Humor geht es für mich gar nicht ...

Yen Thi Le: Wie sagt man in Deutschland? Humor ist das Salz des Lebens. Und wer gut gesalzen ist, bleibt lange frisch. (lacht) Und ich finde es richtig klasse, wie mir mein Team gerade bei sprachlichen Problemen weiterhilft.

Job-Extras

Neben einer attraktiven Vergütung und 30 Tagen Urlaub im Jahr bietet die Vivantes Hauptstadtpflege ihren Auszubildenden viele Zusatzleistungen. So gibt es kostenlos ein VBB-Abo für die Berliner Busse, Bahnen und Fähren, Vergünstigungen für Sportangebote des Urban Sports Club sowie eine betriebliche Altersvorsorge.



Hang Thi Phung, 24 Jahre alt, kommt aus Vietnam und hat dort bereits eine Ausbildung als Krankenschwester absolviert. In ihrer Freizeit trifft sie sich gerne zum Kochen mit Freundinnen.



Lucas DeNovas Brückner ist ebenfalls 24 Jahre alt. Er möchte seine Ausbildung in diesem Jahr abschließen und danach gerne noch ein berufsbegleitendes Studium absolvieren.



Yen Thi Le hat in Vietnam bereits eine Ausbildung zur Pflegefachkraft abgeschlossen. Die 24-Jährige liebt den Umgang mit Menschen und kann sich keinen schöneren Beruf vorstellen.

„Unsere Kindheit war schon ganz anders, das ist klar.“

Kurt Krimmert, Bewohner Haus Kaulsdorf

Die Jugend im Wandel

Die Jugend von heute möchte sich die Hände nicht mehr schmutzig machen. 40 Stunden in der Woche arbeiten? Bitte nicht! Diese und andere Pauschalaussagen hört und liest man immer wieder, wenn es um Menschen um die 20 geht. Doch stimmt das überhaupt und war es früher anders?

Zwei, die es wissen müssen, sind Luise Pfannenschmidt und Kurt Krimmert. Die beiden wohnen im neuen Hauptstadtpflege Haus Kaulsdorf und haben mit ihren 99 und 84 Jahren nicht nur viel Lebenserfahrung. Luise Pfannenschmidt hat während ihrer Arbeit für einen Fußballverein zudem über die Jahrzehnte hinweg zig Kinder und Jugendliche erlebt. Kurt Krimmert hat selbst Kinder und wird heute von Auszubildenden und Menschen im Freiwilligen Sozialen Jahr betreut.

„Unsere Kindheit war schon ganz anders, das ist klar“, sagt er. Der Bremer wurde während des Krieges geboren, seine Jugend war geprägt vom Wiederaufbau. Hungern musste er zum Glück nicht, da sein Opa einen kleinen Bauernhof mit Tieren hatte. Dennoch fehlten vielerorts die einfachsten Dinge wie ein Henkelmann für die Schulmahlzeit. „Den musste man sich dann selbst basteln.“

Doch nicht nur materielle Entbehrungen bestimmten die Zeit nach dem Krieg. In der Schule war es zum Beispiel noch gang und gäbe, dass das Lehrpersonal zum Rohrstock griff, wenn die Kinder zu laut waren oder Faxen machten. „Heute ist das strafbar. Und das geht auch nicht, dass da eine Lehrerin mit dem Schlüssel wirft, wenn Kinder sich nicht richtig verhalten“, sagt der 84-Jährige. Dennoch findet er, dass viele Jugendliche heutzutage wenig Respekt zeigen. „Wenn wir früher einen Polizisten gesehen haben, dann sind wir stiften gegangen. Egal, ob wir was verbochen hatten oder nicht. Heute ist es umgedreht, da muss eher der Polizist stiften gehen.“

KINDERSTREICHE

Kinder und Jugendliche testeten auch früher ihre Grenzen aus. So berichtet Kurt Krimmert von einem Streich seiner beiden Kinder, der sich in den 80er-Jahren zugetragen hat. „Die waren clever und die Telefonrechnung immer hoch“,

sagt er. Deshalb gab es ein Schloss an der Wählscheibe. „Davon ließen die sich aber nicht aufhalten. Um telefonieren zu können, lösten sie einfach eine Schraube und verdrehten die Scheibe, dann ging das wieder.“ Mit generellen Aussagen zum Zustand der heutigen Jugend kann er deshalb wenig anfangen. Schließlich höre und lese man auch nur von denen, die Randalen machten. Es seien aber längst nicht alle so.

GENERATION Z

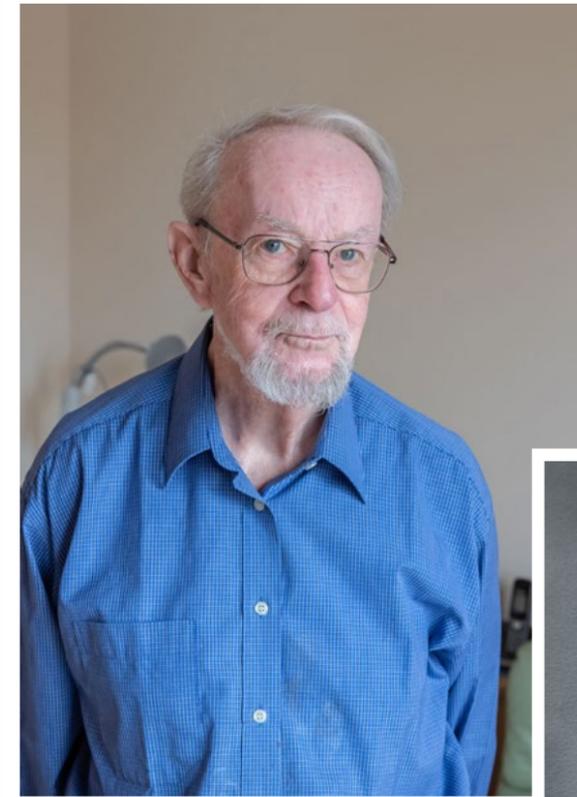
Dass viele junge Menschen heutzutage tatsächlich nicht mehr in Vollzeit arbeiten wollen und auch keine Karriere oder viel Geld anstreben, bestätigen hingegen Personalerinnen und Personaler. Bei ihrer Suche nach Arbeitskräften begegnen sie Bewerberinnen und Bewerber,

die zahlreiche Wünsche und Forderungen an ihren Arbeitgeber haben. Diesen als Generation Z bezeichneten Menschen ist es zum Beispiel wichtig, ein angenehmes Leben mit viel Freizeit zu führen. Kritikerinnen und Kritiker bezeichnen sie daher manchmal als „Generation Schneeflocke“ – hält wenig aus und schmilzt schnell weg, wenn es brenzlich wird.

Gründe für eine andere Einstellung zum Leben gibt es viele, wie zum Beispiel eine liberalere Erziehung oder das materielle Dinge weniger wichtig sind. Denn schließlich fehlt es den Kindern und Jugendlichen heute, anders als der Nachkriegsgeneration, an nichts Wesentlichem. Auf der anderen Seite wissen viele darum, dass harte



Luise „Lu“ Pfannenschmidt als Präsidentin des Fußballvereins Viktoria 1889 und heute im Haus Kaulsdorf



Kurt Krimmert heute und im Alter von etwa fünf Jahren mit seiner Mutter in Bremen



Arbeit heutzutage nicht automatisch zu beruflichem Aufstieg und viel Geld führt. Auch ein Studium ist längst kein Garant mehr für finanzielle Sicherheit.

Hinzu kommen Herausforderungen durch die Klimakrise, die Corona-Pandemie sowie den russischen Krieg gegen die Ukraine. Diese lassen junge Menschen pessimistisch in die Zukunft blicken. Das zeigt auch die aktuelle Trendstudie „Jugend in Deutschland“. Die Zeiten des unbegrenzten Wachstums scheinen vorbei zu sein.

PRÄSIDENTIN „LU“

Eine, die ganz gelassen in die Zukunft blickt, ist Luise Pfannenschmidt. Kein Wunder, hat sie doch mit ihren 99 Jahren ein wahrlich außergewöhnliches Leben geführt. Früher kannte die resolute Dame aus Tempelhof im Berliner Fußballkreis nahezu jeder. Ihr Mann Carl-Heinz ist damals Präsident des

lokalen Fußballvereins Viktoria 1889, sie lange Zeit seine rechte Hand – führt Protokoll, kocht Kaffee, ist bei allen wichtigen Sitzungen dabei. Bis 1972, da tritt überraschend der Geschäftsführer des Vereins zurück und Luise Pfannenschmidt soll aushelfen. Sie übernimmt auf Bitten ihres Mannes den Posten. Nur für den Übergang, heißt es damals. Doch statt bald wieder im Hintergrund zu agieren, kommt es anders.

Luise Pfannenschmidt wird schnell zur Vizepräsidentin ernannt und ist jahrzehntelang fester Bestandteil des Vereins. Bei Wind und Wetter steht sie auf dem Fußballplatz. Bis ihr Mann eine schwere OP hat, bei der er weiß, dass er sie vielleicht nicht überleben wird. Sie verspricht ihm, Viktoria 1889 für den Fall der Fälle die Treue zu halten. Und als er 1996 stirbt, hält sie Wort. So wird Luise Pfannenschmidt,

die viele nur als „Lu“ kennen, im Alter von 73 Jahren selbst zur Präsidentin gewählt. „Damals war das einmalig. Da gab es keine Frauen an der Spitze eines Fußballvereins“, sagt sie. Fortan kümmert sie sich wie keine andere: Sie weiß um die Finanzen, macht Büroarbeit, steht aber auch weiterhin mal hinter der Theke, zapft Bier oder reißt Eintrittskarten ab. Und auch mit den Spielern plaudert sie gerne und hat bei Niederlagen aufmunternde Worte parat.

Ein schlechtes Wort über die Jugend von heute verliert Luise Pfannenschmidt nicht. „Ich habe Menschen aller Couleur kennengelernt“, sagt sie. Und klar, die Welt verändere sich. Alles werde schnelllebiger und die jungen Menschen hätten früher mehr Respekt vor der alten Generation gehabt. Das wäre schon so. Eins zu betonen, ist ihr aber in diesem Zusammenhang sehr wichtig: Im Haus Kaulsdorf seien alle immer nett, auch die jungen Leute, und alles sei gut organisiert. „Und von Organisation verstehe ich was, das können Sie mir glauben“, sagt Luise Pfannenschmidt und lacht. ○



Luise Pfannenschmidt im Alter von etwa 20 Jahren – lange Zeit, bevor sie Präsidentin des Fußballvereins wurde

Buchempfehlung



„Generation lebensunfähig: Wie unsere Kinder um ihre Zukunft gebracht werden“ von Rüdiger Maas (Yes Publishing)

Jugendliche verbringen längst vier bis sechs Stunden täglich am Handy und entgleiten so in die Parallelwelt des Internets. In der realen Welt hingegen tun sie sich schwer, die Ablösung von den Eltern will nicht gelingen. Die Studienergebnisse von Rüdiger Maas (Interview siehe rechte Seite) sind alarmierend: Die nächste Generation ist deutlich weniger selbstständig und leistungsfähig. Der

Generationsforscher, Psychologe und zweifache Vater verbindet mit diesem Buch fundiertes Fachwissen mit authentischen Beispielen aus dem Alltag.

„Wir haben eine absolut verunsicherte Elternschaft“



Rüdiger Maas

ist Gründer und Vorstand des Instituts für Generationenforschung. Dort untersucht der Psychologe die gegenseitige Beeinflussung der Generationen. Zudem ist Maas Sachbuchautor.

Ältere und jüngere Menschen trennt mehr als nur die Anzahl ihrer Lebensjahre. Vielmehr haben sie unterschiedliche Erfahrungshorizonte. Generationenforscher Rüdiger Maas erklärt im Interview, was die Generationen trennt und verbindet.

Meine Hauptstadtpflege: Herr Maas, Sie betreiben Generationenforschung – was hat es damit auf sich?

Rüdiger Maas: Wir möchten herausfinden, ob es überhaupt Generationen gibt und ob diese Einteilung Sinn macht. Viele denken: Das, was Jüngere zeigen, ist typisch für die Generation. Ganz so einfach ist es nicht. Es kann auch ein Alterseffekt sein. Wenn das Merkmal mit 20 auftritt, aber nicht mehr mit 30 oder 40, dann ist es ein typisches Jugendmerkmal und hat nichts mit Generationen zu tun. Wir untersuchen die Umgebung und Erlebnishorizonte der verschiedenen Generationen, welche Auswirkungen die haben und an welchem Punkt auch Wechselwirkungen stattfinden.

Ist eine Einteilung in Generationen nicht sehr verallgemeinernd?

Populärwissenschaftlich erfolgt eine Einteilung in die Generationen X, Y oder Z. Diejenigen, die das so machen, gehen davon aus, dass bestimmte Merkmale automatisch alle 15 Jahre über eine ganze Generation gestülpt werden können. Wir hingegen gehen davon aus, dass es bestimmte Punkte gibt, die anders gelagert sein könnten. Ein Beispiel: Es gibt weniger Nachwuchskräfte auf dem Arbeitsmarkt, dadurch kommen heutige Nachwuchskräfte mit einem anderen Forderungsverhalten in den Beruf und erleben die Arbeit von Beginn an anders als alle Generationen davor. Das ist ein Merkmal, das sich durchziehen könnte, das

sich also im Alter nicht durch Erfahrungen unbedingt ändern wird, weil die Arbeit von Beginn an anders wahrgenommen wird.

Kindheit früher, Kindheit heute – welche Unterschiede werden da deutlich?

Menschen der Kriegs- und Nachkriegsgeneration hatten in ihrer Kindheit eine Periode, in der es nichts gab, beispielsweise auch kein Essen. So etwas kann sehr prägend sein. Nun fällt es ihnen heute immer noch schwerer Essen wegzuworfen, da sie von Beginn an einen anderen Bezug dazu haben. Bezogen auf den Konsum, sind diese Menschen tatsächlich die nachhaltigsten, die wir zurzeit haben. Alle Generationen bis zur heutigen Generation Z hatten handyfreie Wochenenden. Sie wissen, wie es ist, ohne Mobiltelefon Kontakt zu anderen zu haben. Heute haben auch 80-Jährige ein Handy, denken aber intuitiv noch analog. Früher war außerdem der Handlungsspielraum viel größer, die Kinder konnten sich viel weiter alleine bewegen. Auf der anderen Seite eröffnet heute beispielsweise der öffentliche Nahverkehr neue Möglichkeiten.

Ist es eher eine Herausforderung oder ein Mehrwert, wenn diese Generationen aufeinandertreffen?

Ein Mehrwert ist es immer, wenn Menschen zusammenkommen. Aber es ist häufig ein aneinander Vorbeireden. Für einen älteren Menschen ist

es oft nicht nachvollziehbar, dass man viele Probleme mithilfe des Handys lösen kann. Und wenn die Älteren erzählen, wie ihre Kindheit war, hat es mittlerweile in vielen Bereichen gar keine Ankünpfungspunkte mehr für die Jüngeren. Das bedeutet, dass dieses Erfahrungswissen für die Jungen gar keinen Mehrwert mehr hat. Dass Menschen automatisch voneinander lernen, ist heute in vielen Bereichen eine romatisierte Vorstellung geworden. Sie kommen zwar zusammen, oft findet aber eine Art paralleles Leben statt, digital vs. analog. Da fehlt der Druck, voneinander lernen zu müssen.

Thema Erziehung: Früher ging es strenger zu, heute gibt es eine Vielzahl an Stilen. Stimmt das?

Ja, und es hat einen enormen Einfluss. Wir haben eine absolut verunsicherte Elternschaft, die sich ihre Erziehungsstile nicht mehr aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz aneignet, sondern aus Erziehungsratgebern und aus dem Internet, was nicht nur ein breiteres, sondern ein immer extremeres Erziehen zur Folge hat. Wir sehen teilweise eine Überprotektionierung, und dann wieder, dass die Kinder alles selbst entscheiden dürfen oder eben gar nichts. ○

Stadt der Thermalbäder

Budapest

Im Norden Ungarns liegt eine der meistbesuchten Städte Europas: Budapest. Wir stellen die Highlights der ungarischen Metropole mit 1,7 Millionen Einwohnerinnen und Einwohnern vor und nehmen Sie mit auf eine Reise in Berlins Partnerstadt.



Die Donau teilt die ungarische Hauptstadt in die Stadtteile Buda, auf der Höhe der Budaer Berge und auf der anderen Seite des Flusses in das flache Pest. Alle Sehenswürdigkeiten der Stadt sind vom Ufer aus zu sehen: die schicke Matthiaskirche und die Fischerbastei genauso wie das Parlament, die Basilika und die Kettenbrücke.

PARLAMENT
Das ungarische Parlamentsgebäude gehört zum Budapester Weltkulturerbe und ist sowohl innen als auch außen aufwendig verziert. Inspiriert wurde der Architekt Imre Steindl vom Palace of Westminster, einem neugotischen Gebäude in London. Das Parlament (siehe Foto links) ist 123 Meter breit, 271 Meter lang und hat eine Kuppel mit 96 Meter Höhe. Erbaut wurde es von 1885 bis 1904. Der Grundriss des Gebäudes ist barock, die Verzierung der Fassade hat gotische Züge. Aber auch Elemente der Renaissance finden sich im Inneren der Kuppel. Links und rechts davon liegen die Plenarräume des Unter- und Oberhauses. Um zu verdeutlichen, dass diese die gleichen Rechte besitzen, sind die Räume identisch gestaltet.

KETTENBRÜCKE
Die Kettenbrücke überspannt die Donau als Hängebrücke und verbindet den István-Széchenyi-Platz in Pest mit dem Adam-Clark-Platz vor dem Budaer Burgberg. Sie ist die bekannteste und älteste Brücke der Stadt aus dem Jahr 1839. Das klassizistische Bauwerk mit seinen bogenartigen Stützpfählern und den eisernen Ketten ist ein beliebtes Fotomotiv. Mehr als 2000 Tonnen ist die Kettenbrücke mit ihren 375 Metern schwer. Bevor es sie gab, wurde der Fluss mit Booten oder im Winter zu Fuß überquert, wenn die Donau gefroren war. Wie viele Gebäude der Stadt wurde die Brücke während des zweiten Weltkriegs zerstört und originalgetreu nachgebaut.

HEILBÄDER
Besonders bekannt ist Budapest auch für seine zahlreichen Heilbäder. Ein Besuch gehört bei Einheimischen unabhängig von der Jahreszeit genauso dazu wie für viele Touristinnen und Touristen. Mehr als 100 Quellen auf dem Stadtgebiet sorgen für Wohlbefinden. Da die Tradition der Heilbäder weit zurückreicht, sind die Gebäude der Heilbäder oft historisch und denkmalgeschützt. Das Széchenyi-Heilbad ist das größte seiner Art in Europa. Es wurde nach dem ungarischen Graf und Staatsreformer István Széchenyi benannt und befindet sich im Stadtwaldchen. Seine Architektur ist beeindruckend und umfasst heute ein Heilbad, ein Schwimmbad mit Außenbereich und eine Tagesklinik. ○



oben: Thermalbad Széchenyi
links: Kettenbrücke

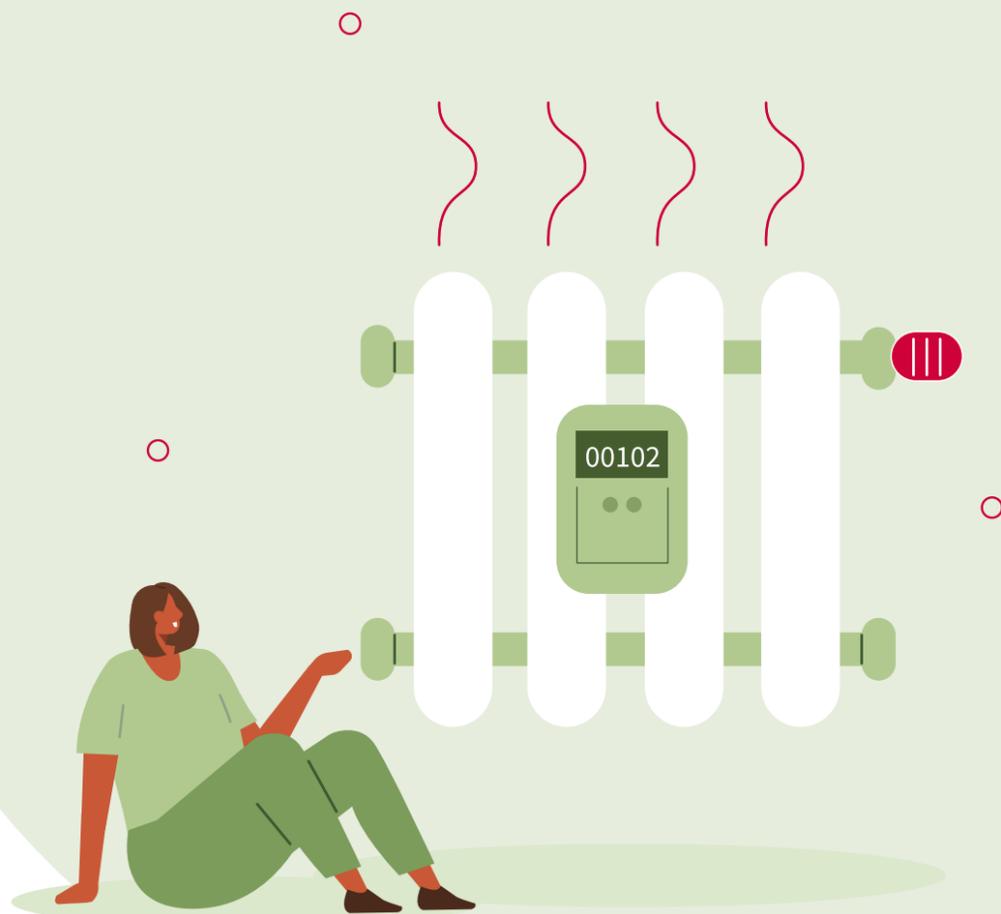


Die Städtepartnerschaft

- Besteht seit dem 28. August 1992
- Zusammenarbeit vor allem in den Bereichen Stadtentwicklung, Kultur und Bildung
- Zwischen Berliner Hochschulen und Großteil der 34 Budapester Universitäten bestehen ebenfalls Partnerschaften
- Berliner Galerien nehmen regelmäßig am Art Market Budapest teil



Das Budaer Burgviertel mit Matthiaskirche



Tipps zum Energiesparen

Gas und Strom sind aktuell sehr teuer. Mit ein paar Tricks können Sie nicht nur Ihren Verbrauch senken und so bares Geld sparen, sondern auch der Umwelt etwas Gutes tun.

Energiesparen muss nicht mit einem Komfortverlust einhergehen. Es gibt viele kleine Dinge, die jede und jeder im Haushalt beachten kann, um den Verbrauch an Gas und Strom zu senken. Ein Tipp, Geräte nicht im Standby-Modus laufen lassen! Gerade Fernseher werden oft nicht vollständig

vom Netz getrennt und verbrauchen so konstant Strom. Auch Ladegeräte sollten nach der Nutzung nicht in der Steckdose verbleiben.

Ein wahrer Stromfresser ist der Haartrockner. Er produziert nicht nur heiße Luft, sondern hat Dank hoher Wattzahl einen enorm hohen Energiebedarf.

Wer sich täglich zehn Minuten die Haare föhnt, verbraucht ca. 60 Kilowattstunden im Jahr, umgerechnet sind das etwa 25 Euro. Es lohnt sich also, den Föhn nicht auf der höchsten Stufe zu verwenden oder die Haare öfter mal an der Luft trocknen zu lassen.

Mit feuchten Haaren sollte man jedoch im Winter nicht das Haus verlassen, da der feuchte Kopf bei Kälte friert. Die Schleimhäute werden nicht optimal durchblutet und der Organismus insgesamt geschwächt. In der Folge haben es Viren und Bakterien leichter.

RICHTIG HEIZEN

Ums Heizen ranken sich nach wie vor viele Mythen. Bekannt ist den meisten Menschen, dass die Heizkörper nicht zugestellt werden dürfen, da sich sonst die warme Luft nicht richtig im Raum verteilen kann. Möbel sollten also mindestens einen Meter entfernt aufgestellt werden.

Grundsätzlich gilt: Je höher die Heizung gedreht wird, desto wärmer wird der Raum. Die Zahl 3 steht am Thermostat für 20 Grad Celsius, die 4 für 24 Grad Celsius. Nachts sollte die Heizung zwar heruntergedreht werden, im Winter empfiehlt es sich jedoch nicht, sie komplett auszuschalten. Denn sinkt die Raumtemperatur unter 16 Grad, muss am Morgen mehr Energie verbraucht werden, diesen wieder auf wohlige 22 Grad zu bringen, als wenn die Heizung durchgehend an gewesen wäre. Kalte Räume bergen zudem immer die Gefahr, dass sich Schimmel bildet.

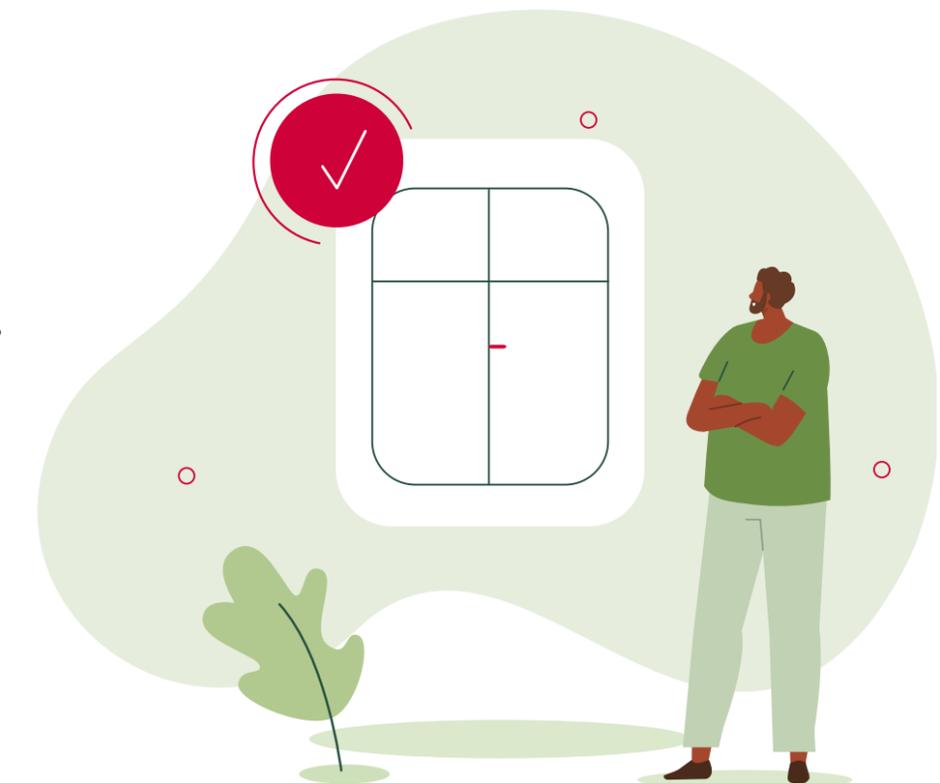
NEBENRÄUME VERSCHLIESSEN

Mit einem Heizkörper können nicht mehrere Räume geheizt werden. Deshalb ist es wichtig, Nebenräume, in denen man sich nicht aufhält und bei denen die Heizung heruntergedreht ist, zu verschließen. Geschieht dies nicht, zieht die Wärme aus dem beheizten Hauptraum kontinuierlich ab und es muss mehr geheizt werden als nötig.

Kleidung sollte zum Trocknen nicht direkt auf die Heizkörper gelegt werden. So blockieren Shirts und Hosen die Luftzirkulation. Die warme Luft kann so nicht richtig aufsteigen. Besser ist es, die Kleidung etwa einen Meter vom Heizkörper entfernt aufzuhängen. Wer Wäsche in Innenräumen trocknet, sollte mehrmals täglich lüften, um Schimmelbildung zu vermeiden.

STOSSLÜFTEN

Viele Seniorinnen und Senioren scheuen sich davor, das Fenster aufzumachen. Sie haben Angst sich zu verkühlen. Doch gerade bei kleinen Räumen ist es wichtig, zwei bis drei Mal am Tag stoßzulüften. So kann die verbrauchte Luft schnell abziehen und Gerüche verschwinden. Dazu muss das Fenster, falls möglich, für fünf Minuten weit geöffnet werden. Es empfiehlt sich hingegen nicht, das Fenster stundenlang auf Kipp zu lassen, da so die direkte Umgebung des Fensters auskühlt, der Raum insgesamt aber meist nicht ausreichend gelüftet wird. ○



Weitere Tipps zum
Energiesparen unter:
www.verbraucherzentrale.de

MultiTALENT

Ihre Form ähnelt einem Schmetterling. Sie ist etwa zwischen 10 und 25 Gramm leicht, zählt zu den endokrinen Organen unseres Körpers, produziert Hormone und schüttet sie ins Blut aus. Damit beeinflusst die **Schilddrüse** unseren gesamten Organismus.

Ohne die Schilddrüse ginge es in unserem Körper drunter und drüber. Herzkreislauf-System, Verdauung, Knochenaufbau und sogar die Psyche hängen von ihrer Arbeit ab. Um die zahlreichen Körperfunktionen zu regulieren, gibt das kleine Organ stetig eine bestimmte Menge an Hormonen ins Blut ab. Benötigt der Stoffwechsel in bestimmten Situationen, etwa bei Kälte, im Wachstum oder während einer Schwangerschaft, mehr Energie, dann bildet es entsprechend mehr

Hormone. Ist die Schilddrüse in ihrer Funktion gestört, hat das Folgen für den gesamten Organismus: Sowohl ein zu wenig (Unterfunktion) als auch ein zu viel (Überfunktion) an Schilddrüsenhormonen kann zu ernsthaften Störungen wichtiger Körperfunktionen führen. Rund ein Drittel der deutschen Frauen und Männer leidet unter einer Fehlfunktion der Schilddrüse – die meisten davon unwissentlich. Oft sind die Zeichen nicht eindeutig und können auch anderen Erkrankungen zugeordnet werden: Schreckhaftigkeit,

schneller Puls, unklare Gewichtsabnahme, vermehrtes Schwitzen und Zittern der Hände können beispielsweise auf eine Überfunktion hindeuten. Gewichtszunahme, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit auf eine Unterfunktion. Oftmals bemerken Betroffene auch eine Schwellung am Hals, die nicht immer mit Beschwerden einhergehen muss, aber dennoch abgeklärt werden sollte.

KALTE UND HEISSE KNOTEN

Dr. Hannelore Heidemann, Chefarztin der Klinik für Endokrine Chirurgie im Vivantes Humboldt-Klinikum, beschäftigt sich seit 1993 intensiv mit der Schilddrüsenchirurgie. Sie berichtet aus der Praxis: „Bei mehr als der Hälfte aller Frauen über 45 Jahre in Deutschland sind Knoten in der Schilddrüse vorhanden. Glücklicherweise müssen nicht alle operiert werden. Die Knoten unterscheiden sich: Sogenannte ‚kalte‘ Knoten produzieren kein Schilddrüsenhormon, es sind Gewebeveränderungen

ohne Funktion wie etwa Zysten oder bösartige Tumore. ‚Warme‘ oder ‚heiße‘ Knoten dagegen sind meistens gutartig. Sie produzieren mehr Hormone, als der Körper benötigt, und führen zu funktionellen Störungen.“

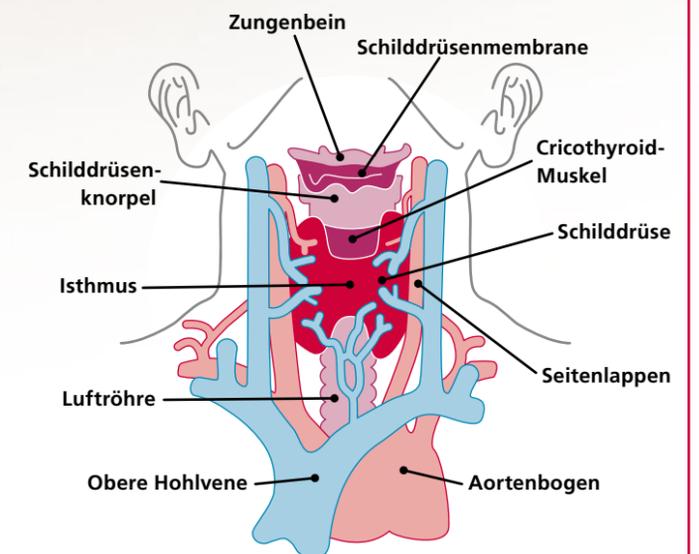
HASHIMOTO UND MORBUS BASEDOW

Die beschriebenen Knotenarten werden unterschiedlich behandelt. „Die kalten Knoten können mithilfe von Ultraschall und Szintigrafie weiter differenziert und anschließend operiert werden. Dabei wird meistens der befallene Schilddrüsenlappen entfernt, unter Umständen auch die gesamte Schilddrüse. Die heißen Knoten lassen sich mit Radioaktivität behandeln. Wurden bei einer Gewebepunktion allerdings bösartige Zellen nachgewiesen oder besteht ein entsprechender Verdacht, muss auch hier operiert werden“, erläutert Dr. Hannelore Heidemann, die bislang an mehr als 10.000 Operationen mitwirkte, dabei assistierte oder sie selbst durchführte.

„Die Hauptursache der Schilddrüsenunterfunktion in unserem Land ist die Autoimmunthyreoiditis Hashimoto. Sie wird medikamentös behandelt, nur bei vorhandenen verdächtigen Knoten ist eine OP nötig. Die zweite Autoimmunerkrankung ist der Morbus Basedow, erkennbar an hervorstehenden Augen und Lidödemen, ausgelöst durch eine Überfunktion. Therapiert wird zunächst medikamentös, etwa 50 Prozent der Erkrankungen treten nur einmalig auf. Kommt es nach dem Absetzen der Medikamente erneut zur Überfunktion, dann muss die Schilddrüse entfernt werden oder eine Radioiodtherapie mittels Radioaktivität erfolgen. Darüber hinaus machen vererbte Schilddrüsenenerkrankungen in Einzelfällen bereits im Kindesalter die Entfernung der Schilddrüse erforderlich“, führt die Spezialistin weiter aus. Mithilfe lebenslanger Einnahme künstlicher Hormone ist aber auch ein Leben ohne Beeinträchtigungen trotz des fehlenden Organs gut möglich. ○

Die Schilddrüse

Die „Glandula thyreoidea“ liegt unterhalb des Kehlkopfes an der Luftröhre, sie besteht aus zwei ovalen, schalenförmigen Seitenlappen und einem quergestellten Verbindungssteg (Isthmus) in der Mitte. In gesundem Zustand ist sie so klein, dass man sie von außen nicht sehen kann. Sie lässt sich aber am Hals ertasten. Die Schilddrüse produziert die beiden wichtigsten Hormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin), speichert diese und gibt sie nach Bedarf ins Blut ab. Sie beeinflussen den Grundumsatz und regeln viele Funktionen des Körpers. Um die Hormone herstellen zu können, benötigt die Schilddrüse neben Eisen und Selen vor allem Jod, ein Spurenelement, das nur in winzigen Mengen im Körper vorkommt und von dem auch nur eine geringe Menge mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden muss. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt davon etwa 180 bis 200 Mikrogramm täglich. Wer regelmäßig jodhaltige Lebensmittel wie Meeresfisch, Spinat oder Jodsalz isst, erfüllt diese Bedingungen bestens.



Robin-Noel Brandt (17), FSJler



Auf einen Plausch ...

... im Haus John F. Kennedy. Bewohner Dietmar Fuchs und Robin-Noel Brandt, der gerade sein Freiwilliges Soziales Jahr in der Einrichtung macht, geben uns in unserer Rubrik „Nachgefragt“ persönliche Einblicke.

Was ist Ihrer Meinung nach ein großer Unterschied zwischen einer Kindheit früher und heute?

Dietmar Fuchs: Viele Menschen früher sind im Krieg oder kurz danach geboren. Das war entscheidend. Zudem gab es noch ganz andere Berufe als heute. Außerdem hatte mein Lehrer früher auch noch einen Rohrstock. Man wurde einfach ganz anders erzogen.

Robin-Noel Brandt: Ich würde sagen die Technik, allgemein das Internet hat eine große Veränderung ausgelöst.

Viel gereist: Dietmar Fuchs war immer gerne on Tour



Welches Land oder welche Stadt würden Sie gerne bereisen?

Dietmar Fuchs: Ich würde gerne nochmal nach Bhutan (Königreich am östlichen Rand des Himalayas) reisen, weil mir die Kultur dort sehr gefiel.

Robin-Noel Brandt: Ich würde gerne mal nach Neuseeland oder Hawaii, um mir die Landschaft anzusehen.

Welche bekannte Persönlichkeit würden Sie gerne treffen und was würden Sie sie fragen?

Dietmar Fuchs: Den Dalai Lama. Gefragt hätte ich gerne, warum die drei großen Religionen nicht in Frieden zusammenleben können.

Robin-Noel Brandt: Ich würde gerne den Fußballer Lionel Messi treffen und ihn fragen, wie es ist, weltberühmt zu sein.

Worüber haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?

Dietmar Fuchs: Als mir Tilo witzige Bilder auf seinem Handy gezeigt hat.

Robin-Noel Brandt: Bei einem lustigen Film.

Wie alt wäre Sie gerne noch einmal und warum?

Dietmar Fuchs: Solange ich gesund bin, ist mir das Alter egal.

Robin-Noel Brandt: Ich bin mit 17 zufrieden. ○

Dietmar Fuchs (85), Bewohner

Erzählen Sie von Ihrer schönsten Kindheitserinnerung.

Dietmar Fuchs: Als mein Vater zu Weihnachten aus dem Krieg kam. Ich fand die friedlichen Verhältnisse mit der Familie auch immer sehr schön.

Robin-Noel Brandt: Weihnachten bei meiner Oma war immer sehr schön.

Was war Ihr Traumberuf als Kind und was haben Sie dann gearbeitet?

Dietmar Fuchs: Mein Traumberuf war Elektromechaniker, den habe ich erreicht. Später war ich sogar Elektroingenieur.

Robin-Noel Brandt: Mein Traumberuf, als ich noch jünger war, war Fußballer. Jetzt bin ich im Freiwilligen Sozialen Jahr tätig.

Bitte vervollständigen Sie die Sätze.

Mein Lebensmotto lautet...

Dietmar Fuchs: ...Immer das Beste draus machen.

Robin-Noel Brandt: ...Der Klügere gibt nach.

Ich habe noch nie...

Dietmar Fuchs: ...einen Hubschrauber geflogen.

Robin-Noel Brandt: ...geraucht.

Ich liebe...

Dietmar Fuchs: ...das Reisen.

Robin-Noel Brandt: ...Fußball.

Freundlich sein...

Dietmar Fuchs: ...ohne das geht es nicht!

Robin-Noel Brandt: ...ist selbstverständlich für mich.

Im Fernsehen...

Dietmar Fuchs: ...schaue ich mir nichts an. Ich schaue lieber meine Filme.

Robin-Noel Brandt: ...schaue ich gerne Fußball.

Glück bedeutet mir...

Dietmar Fuchs: ... als meine Frau noch lebte.

Robin-Noel Brandt: ...mit der Familie zu sein.

Ich werde wütend bei...

Dietmar Fuchs: ...nichts. Ich versuche immer das Beste draus zu machen.

Robin-Noel Brandt: ...wenn ich mein gesetztes Ziel nicht erreiche.

Schwedenrätsel

Halten Sie Ihre grauen Zellen fit! Sudoku, Quiz oder Rätsel – Denksport ist ein Plus für den Kopf. Finden Sie die Lösung?

Zirkus-, Varietékünstler	selten, knapp	Vermehrung, Wachstum	Ordensbruder	Laubbaum	Fußballmannschaft
kleines Gebäckbröckchen					4 sportlich in Form
			dt. Komponist (Carl)		
Lastenheber		2			Wintersportgerät
rätselhafte Weisung	verfallenes Bauwerk		Brutstätte	3	
Körperglied			Bildergeschichte (Kurzwort)	Probe, Stichprobe	sich teilweise zersetzen (Alkohol)
fleißig; fähig					
auf etwas, jemanden zu	Stacheltier	Gesichtsverkleidung	Lebenshauch	Hauptsache; Mittelpunkt	
		Fragewort: Auf welche Art?		1	
Unwetter			5		
europäischer Strom	Abk. für Intercity-Express			altägyptischer Sonnengott	
		6	deutsche Schriftstellerfamilie		

Ihre Lösung

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Einsendeschluss: **30.03.2023**

Wenn Sie gewinnen wollen, senden Sie das Lösungswort an christiane.hardt@vivantes.de
Name und Adresse nicht vergessen!

Oder per Post an:
Vivantes Forum für Senioren GmbH
z.H. Christiane Hardt
Alt-Wittenau 90
13437 Berlin



PANORAMA DER KINDHEIT IN BERLIN
„Der Takt der Stadtbahn und des Teppichklopfens wiegte mich in Schlaf“, beschreibt Walter Benjamin die Erinnerung an seine Großstadt-kindheit zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Der harte, schnelle Takt des Großstadtlebens ließ und lässt eigentlich kaum Freiraum für ungezwungenes Spielen im Freien, aber Kinder haben sich zu allen Zeiten – auch in den schwersten Kriegs- und Nachkriegsjahren – ihren Platz in der großen Stadt erobert. Ein Stück Maschendrahtzaun lässt sich wunderbar als Schaukel nutzen, wenn Bus und Bahn bestreift werden, geht es eben hoch zu Ross in die Schule und wo kann man besser schlittern als auf einer selbstgemachten Eisbahn im Park? Die Fotos des vorliegenden Bandes zeigen wie in einem Bilderbogen ein Panorama der Kindheit in der großen Stadt vom Beginn des 20. Jahrhunderts bis in die 1970er-Jahre hinein. Sie vermitteln ein Gefühl von Lebensfreude, Ungezwungenheit und unbändigem Spaß – und sei es inmitten von Ruinen.

Gewinnen Sie ein Exemplar des Buchs „Kindheit in der großen Stadt“ aus dem Verlag Edition Braus.

Die im Rahmen dieses Gewinnspiels erhobenen personenbezogenen Daten nutzen wir ausschließlich zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels. Die Verarbeitung der Daten erfolgt nach der Datenschutzerklärung: www.vivantes-hauptstadtpflege.de/datenschutz

AUSBIL

DUN



MACH, WAS WICHTIG IST: EINE AUSBILDUNG IN DER ALTENPFLEGE.

Jetzt bewerben!



Vivantes
HAUPTSTADTPFLEGE

Hier bist du wichtig.

Der neue ID.3 – Jetzt schon bei uns bestellbar.



Stromverbrauch in kWh/100 km:
kombiniert 15,7–15,3;
CO₂-Emission in g/km:
kombiniert 0.

Im kommenden Frühjahr präsentiert Volkswagen den neuen ID.3. Das Design wird erwachsener, die Materialien im Innenraum hochwertiger. Sie können ab sofort die vorkonfigurierten Ausstattungslinien Life, Business, Style, Max und Tour bei uns bestellen. Der Startpreis des ID.3 Life liegt bei 43.995 Euro (inkl. MwSt. und vor möglichem Abzug des Umweltbonus). Aufgrund des hohen Auftragsbestandes wird bei einer aktuellen Bestellung der neue ID.3 voraussichtlich ab dem vierten Quartal 2023 ausgeliefert*

Unser Leasingangebot für Privatkunden

ID.3 Pro Performance Life 150 kW (204 PS) Automatik

Stromverbrauch (WLTP): innerorts: 6,0 l/100 km,
Stromverbrauch (kombiniert) 15,7-15,3 kWh/100km
CO₂ Emissionen Ogr, Effizienzklasse A+

Lackierung: Ascotgrau

Innendesign: Titanschwarz/Titanschwarz/Schwarz/ Ceramique

Ausstattung: 4 Leichtmetallräder "East Derry" 7,5 J x 18 Schwarz, Reifen 215/55 R 18, Reifenkontrollanzeige, Multifunktionslenkrad, ACC "stop & go", mit Geschwindigkeitsbegrenzer, Einparkhilfe, Notbremsassistent "Front Assist" mit Fußgänger- und Radfahrererkennung, Spurhalteassistent "Lane Assist", Verkehrszeichenerkennung, App-Connect Wireless für Apple CarPlay und Android Auto, Navigationssystem "Discover Pro", Radio "Ready 2 Discover Max" Klimaanlage "Air Care Climatronic", "Keyless Start", "Light Assist", LED-Rückleuchten und -Scheinwerfer, u.v.m.

Fahrzeugpreis ab Werk: **43.995,00 €**

Laufzeit: **48 Monate**

jährliche Fahrleistung: **10.000 km**

einmalige Sonderzahlung: **4.500,00 €***

48 monatliche Leasingraten: **566,00 €***

* Ein Angebot für Privatkunden (ausgenommen Sonderabnehmer) der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein Widerrufsrecht für Verbraucher. Alle Preise verstehen sich inkl. der Fahrzeugauslieferungskosten und der gesetzlichen MwSt. Die Zulassungskosten werden separat berechnet. Das Angebot ist gültig bis 31.03.2023. Abbildung enthält Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand 01/2023.

Volkswagen Automobile Berlin GmbH



TEMPELHOF: OBERLANDSTRASSE 39-41, 12099 BERLIN, TEL. 030 / 8908 1022, VERKAUF-TEMPELHOF@VW-AB.DE

CHARLOTTENBURG: FRANKLINSTRASSE 5, 10587 BERLIN, TEL. 030 / 8908 1333, VERKAUF-CHARLOTTENBURG @VW-AB.DE

SPANDAU: AM JULIUSTURM 10, 13599 BERLIN, TEL. 030 / 8908 1422, VERKAUF-SPANDAU@VW-AB.DE

ZEHLENDORF: GOERZALLEE 251, 14167 BERLIN, TEL. 030 / 8908 1622, VERKAUF-ZEHLENDORF@VW-AB.DE

TEGEL: BERLINER STRASSE 68, 13507 BERLIN, TEL. 030 / 8908 1822, VERKAUF-TEGEL@VW-AB.DE

MARZAHN: MARZAHNER CHAUSSEE 234, 12681 BERLIN, TEL. 030 / 8908 2022, VERKAUF-MARZAHN@VW-AB.DE

POTSDAM: GERLACHSTRASSE 47-49, 14480 POTSDAM, TEL. 0331 / 6487 444, VERKAUF-POTSDAM@VW-AP.DE

SEAT ZENTRUM BERLIN: PRENZLAUER PROMENADE 46, 13089 BERLIN, TEL: 030 / 8908 2244, VERKAUF-SEAT@VW-AB.DE

SITZ BERLIN, AG CHARLOTTENBURG, HRB 54308, GF: ANDREAS WAPPLER, HENRI STRÜBING, UST.-IDNR: DE243910510 WWW.VW-AB.DE