

# meine

HAUPTSTADTPFLEGE

AUSBILDUNG  
IM AUSNAHMEZUSTAND

REISE  
WELTERBESTADT  
QUEDLINBURG

GESUNDHEIT  
GUTES FÜR DIE LEBER

AUSGABE 23 JULI 2020

FÜR SIE  
ZUM  
MITNEHMEN

TITELTHEMA  
ENGAGEMENT  
**Gemeinsam  
sind wir stark**

# 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 Jungfernheide**  
Schweigeweg 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<sup>K</sup>**  
Sommerstraße 25 c  
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<sup>K</sup>**  
Juchaczweg 21  
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 Maselakepark 20  
13587 Berlin  
Tel. 030 550 05 1150



**13** **Haus Louise Schroeder**  
Westphalweg 1  
12109 Berlin  
Tel. 030 701 94 113



**14** **Haus Britz**  
Buschkrugallee 139  
12359 Berlin  
Tel. 030 670 66 610



**15** **Haus Rhinstraße<sup>K</sup>**  
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





Dr. René Herrmann  
Geschäftsführer



**TITELTHEMA: ENGAGEMENT**  
GEMEINSAM SIND WIR STARK

SEITE 16

**04 MEIN BERLIN**  
Kiezspaziergang mit  
Sabrina Gentz & Bernadeta Bolle

**08 HAUPSTADTPFLEGE AKTUELL**  
Neues Haus in Kreuzberg

**10 AUS DEN HÄUSERN**  
u. a. Bauarbeiten in Haus Leonore,  
Sicherheitsübungen in Haus  
Jungfernhöhe, Bonnie und Clyde  
in Haus Franckepark

**14 AUSBILDUNG**  
Ausbilden im Ausnahmezustand

**16 TITELTHEMA**  
Gemeinsam sind wir stark

**22 REISE**  
Welterbestadt Quedlinburg

**24 SPEZIAL**  
Es gibt Eis

**26 WOHNEN**  
Glück im Gemüsegarten

**28 GESUNDHEIT**  
Gutes für die Leber

**30 UNTERHALTUNG**  
Buch- und Podcastempfehlungen  
für den Sommer

## Liebe Leserinnen und Leser,

reden wir nicht lange drumherum, die Corona-Pandemie hält uns alle seit Monaten auf Trab. Besonders diejenigen, die in der Pflege arbeiten, spüren die Auswirkungen der Schutzmaßnahmen. Wir haben daher lange überlegt, ob und wenn ja, wie wir dieses Thema in die aktuelle Ausgabe bringen wollen.

Das wir nun so ausführlich berichten, hängt vor allem damit zusammen, dass in den Häusern in den vergangenen Monaten Großartiges geleistet wurde. Sowohl zum Schutz unserer Bewohnerinnen und Bewohner als auch um ihnen Vieles zu ermöglichen, was auf den ersten Blick nicht machbar schien. Möglich war das nur, da vor allem vor Ort mit viel Kreativität und gemeinsamem Willen agiert wurde: Lesen Sie ab Seite 16 daher unter anderem von Besuchszelten, Balkonkonzerten und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die während des strikten Besuchsverbots im Haus kurzerhand die Scheren auspackten, um Bewohnerinnen und Bewohner zu frisieren.

Auch das Thema Ausbildung greifen wir in dieser Ausgabe erneut auf. Wie kann diese gelingen, während in Deutschland Kontaktbeschränkungen und Einreiseverbote für neue Auszubildende gelten? Die beiden Freigestellten Praxisanleiterinnen Betty Labitzki und Ina-Frauke Kraemer berichten von ihren Erfahrungen auf den Seiten 14 und 15.

Bleiben Sie gesund!  
Herzlichst Ihr

*R. Herrmann*



**WELTERBESTADT  
QUEDLINBURG**

SEITE 22



**SEITE 26  
GEMÜSEGARTEN**

# Unser Britz




SABRINA GENTZ UND BERNADETA BOLLE

Text: Arthur Molt, Fotos: Christian Reister


**B**ritz ist Neuköllns versteckter Ruhepol. Kennerinnen und Kenner der Berliner Architekturlandschaft wissen schon lange, dass der Ortsteil auf innovative Weise Stadt und Natur zusammenbringt. Bekanntestes Beispiel dafür ist die Hufeisensiedlung, Wahrzeichen der Moderne und UNESCO-Weltkulturerbe. Sabrina Gentz und Bernadeta Bolle schätzen die Ruhe und Naturnähe des Kiezes, aber auch das Angebot und die Abwechslung. Für Ausflüge mit ihren Bewohnerinnen und Bewohnern aus dem Haus Britz sind die größtenteils ruhigen Straßen und zahlreichen Parks ein großer Pluspunkt. Schloss und Gutshof Britz dürfen da als Ausflugsziel nicht fehlen. Mit Tiergehege, dem Museum Neukölln, einer Freilichtbühne und Galerien in den alten Stallungen ist hier ein Kulturzentrum entstanden, das auch die beiden Hauptstadtpflege Mitarbeiterinnen gerne nach Feierabend aufsuchen. Viel Grün, frische Luft und Platz um sich herum: Selten haben sich die Berlinerinnen und Berliner so danach geseht wie während der Corona-Krise.



Der Europaspielplatz bietet viel Kletterspaß für Groß und Klein. Der Aufstieg zum Kopf von Graf Dracula (hier als Vertreter Rumäniens) ist allerdings eher für die Kleinen geeignet. Frau Gentz' Mann ist hier schon stecken geblieben.


 *Park am Buschkrug,  
U-Bahnhof Blaschkoallee, 12359 Berlin*

Neuköllns vielleicht gepflegtester Rasen. Wiederholt wurde der Park rund um das Schloss Britz zum schönsten Park Berlins gekürt.

 *Schloss und Schlosspark Britz,  
Alt-Britz 73, 12359 Berlin*



Von ihrem Arbeitsplatz hat es Frau Gentz nicht weit zu ihrem Lieblingssalon. Hier kommt der froschgrüne Mundschutz zum Einsatz. Einer von vielen, den Frau Lindner, eine Bewohnerin und ehemalige Schneiderin im Haus Britz, schon für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genäht hat.

 *Salon A.H. Effekt,  
Teterower Str. 1,  
12359 Berlin*





Klare Linien, eine sonnige Terrasse und kroatische Küche bietet die Gaststätte „Zum Hufeisen“. Bernadeta Bolle kehrt hier schon seit Jahren ein und erinnert sich auch an einige Feste mit Freundinnen und Freunden sowie Familie.


 Gaststätte Zum Hufeisen,  
Fritz-Reuter-Allee 48, 12359 Berlin

*„Für ein paar Jahre war ich weggezogen aus Britz, bin aber bald wieder zurückgekommen. Und das in die gleiche Wohnanlage. Wir ziehen hier nicht mehr weg.“*

Bernadeta Bolle




Im Tiergehege von Schloss Britz wird Kindern die Pflege von historischen Nutztieren nähergebracht. Tierpfleger Gerrit Harre sieht hier durchaus Bedarf. Oft muss er Gäste davon abhalten, die Tiere zu füttern. Abwegigstes Beispiel: eine Tüte Chips.

 Gutshof - Schloss Britz,  
Alt-Britz 73-81, 12359 Berlin




In der Britzer Mühle wird tatsächlich noch Mehl gemahlen und an manchen Tagen auch gleich nebenan im Holzofen gebacken. Bei Frau Bolle weckt das Kindheitserinnerungen.

 Britzer Mühle,  
Buckower Damm 130, 12349 Berlin

---

An manchen Orten wirkt Britz noch so ländlich wie damals, als es noch nicht Teil Großberlins war. Auch das Fest zur Britzer Baumbblüte erinnert an Britz' landwirtschaftliche Tradition.

 Britzer Mühle,  
Buckower Damm 130, 12349 Berlin

---



Vielfältig ist die hinduistische Götterwelt, die auf dem Murugan-Tempel abgebildet ist. Hohe Feiertage werden hier oft mit einem Straßenfest begangen, an dem die beiden Mitarbeiterinnen gerne teilnehmen.

 Murugan-Tempel (Hindutempel),  
Blaschkoallee 48, 12347 Berlin

---

Zeigen Sie uns Ihren Kiez!  
Vorschläge an:  
[christiane.hardt@vivantes.de](mailto:christiane.hardt@vivantes.de)

---

# Neues Haus in Kreuzberg

Für Seniorinnen und Senioren, die aufgrund der Corona-Pandemie nicht in ihrer bisherigen Wohnsituation versorgt werden können, steht seit dem 1. Juni ein temporäres Pflegeheim in Kreuzberg zur Verfügung.



Gereinigt, gestrichen  
und neu eingerichtet

**B**islang fehlte in Berlin ein Angebot für besonders schutzbedürftige Menschen, die aufgrund der Corona-Pandemie in ihrer bisherigen Wohnsituation akut nicht versorgt werden können. Diese Lücke wurde nun durch die Vivantes Hauptstadtpflege geschlossen. Bis Ende Dezember wird das Haus Blücherstraße in Kreuzberg zur temporären Notfall-Pflegeeinrichtung mit 118 Plätzen.

## EHEMALIGES „HOUSE OF LIFE“

Geschäftsführer Dr. René Herrmann erläutert, wie es dazu kam: „Ende April wurden wir von der Senatsverwaltung

für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung gebeten, eine zusätzliche temporäre Pflegeeinrichtung zu eröffnen. Im wohl interessantesten und spannendsten Bezirk in Kreuzberg haben wir mit dem ‚House of Life‘ das richtige Haus dafür gefunden.“ Die ehemalige Pflegeeinrichtung für junge, pflegebedürftige Menschen befindet sich in der Blücherstraße 26 B.

Innerhalb von nur vier Wochen ist es gelungen, alles entsprechend dafür herzurichten. Es wurde ausgemistet, gereinigt, gestrichen, neu eingerichtet und bezugsfertig gemacht sowie ein Betreuungsteam zusammengestellt.

## VERPFLEGUNG AUF ZEIT

Das Haus erstreckt sich mit vier Wohnbereichen über acht Etagen. Im Erdgeschoß befinden sich ein Café und der große Veranstaltungssaal, welcher für die Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Gäste im Rahmen der Corona-Vorschriften als Besuchszentrum dient.

Pflegebedürftige Berlinerinnen und Berliner sollen hier eine temporäre pflegerische Versorgung von in der Regel bis zu zwei Wochen, maximal jedoch vier Wochen finden. Auch für Menschen, die nach einem Krankenhausaufenthalt kurzfristig nicht in ihre Wohnung zurückkehren können, steht





Aus „House of Life“ wird Haus Blücherstraße

das Haus Blücherstraße offen. „Mein Dank gilt der Vivantes Forum für Senioren GmbH für die gute Umsetzung des Projekts“, sagt Pflegesenatorin Dilek Kalayci. ○



Das Haus Blücherstraße ist eine temporäre Einrichtung. Sie ist nur für Menschen gedacht, die nach einer Ansteckung zeitweise nicht mehr zu Hause oder in einem Heim gepflegt werden können. Vor einer Aufnahme werden die Kriterien gründlich geprüft. ○



## Gemeinsam gegen Corona

**Kristin Stalla ist Hygienemanagerin bei der Hauptstadtpflege. In der Corona-Krise ist sie im Dauereinsatz.**

Viren und Bakterien gibt es viele, die gerade für ältere Menschen gefährlich werden können. Diese durch Vorkehrungen und Hygiene möglichst gut zu schützen, ist nur eine der Aufgaben von Kristin Stalla. Die erfahrene Hygienemanagerin ist in allen Hauptstadtpflege Häusern unterwegs, schreibt Pläne, stimmt sich mit Behörden ab und berät Kolleginnen und Kollegen. Auch beim Aufbau des Hauses Blücherstraße war Kristin Stalla zentral eingebunden. „Mein Aufgabenfeld ist tatsächlich sehr umfassend“, sagt die 38-Jährige. Doch der Infektionsschutz funktioniert nur, wenn alle an einem Strang ziehen würden. Das ist Stalla, die seit dem Jahr 2008 für den Vivantes Konzern arbeitet, besonders wichtig: „Ich komme nicht in die Häuser, um Kontrolle auszuüben, sondern um gemeinsam nach Lösungen zu suchen und die Prozesse so zu stricken, dass sie sicher sind.“

Dafür arbeitet sie mit den unterschiedlichsten Disziplinen eng zusammen: Eingebunden sind zum Beispiel das zentrale Qualitätsmanagement, die Einrichtungsleitung, die Hauswirtschaft oder auch die Pflegedienstleitung. Für das neue Haus in der Blücherstraße musste innerhalb kürzester Zeit das Infektionsschutzgesetz adaptiert werden. Stalla sorgte dafür, dass Schutzkleidung vorhanden ist und eine Schleuse eingerichtet wurde. Insgesamt sieht sie die Hauptstadtpflege gut aufgestellt. „Meine Kolleginnen und Kollegen in der Pflege rocken das vor Ort. Davor habe ich großen Respekt.“ ○

HAUS SOMMERSTRASSE

## Großer Ehrentag

Frau Franke, die älteste Bewohnerin des Hauses Sommerstraße, feierte ihren 105. Geburtstag. Aus diesem Anlass spielte ein Akkordeonspieler vor dem Haus. Das Geburtstagskind und die anderen Bewohnerinnen und Bewohner schauten aus den Fenstern und von den Balkonen aus zu. Auch die Bürgermeister und der Bundespräsident haben Glückwünsche geschickt.

*Liebe Frau Franke,  
wir wünschen Ihnen  
für das neue Lebensjahr  
von Herzen alles Gute!*



Grafik © Designed by pikisuperstar / Freepik.com



HAUS FRANCKEPARK

## Bonnie und Clyde

Namenstaupe im Haus Franckepark: Lange Zeit mussten die Bewohnerinnen und Bewohner darauf warten, mit welchen Namen die Zicklein im Franckepark starten. Man überlegte tagein, tagaus. Es wurde spekuliert, gerätselt und schließlich wurden auch die Bewohnerinnen und Bewohner befragt. Nun hoffen alle inständig, dass die beiden Zicklein nicht ganz so verbrecherisch unterwegs sind wie ihre Namensvorbilder.



## HAUS JUNGFERNHEIDE

## Gut geschult

Auch die Sicherheit der Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitenden liegt der Vivantes Hauptstadtpflege sehr am Herzen. Deshalb finden regelmäßig Schulungen statt. Hier ein kleiner Einblick in die letzte Brandschutz-helfer-Ausbildung im Haus Jungfernheide. Wie man sieht, wird nicht nur theoretisch gelehrt, sondern ganz praktisch geübt. Im Fall der Fälle wissen die Mitarbeitenden so genau, was zu tun ist.



## HAUS LEONORE

## Platz für Neues

Die Bauarbeiten im Haus Leonore haben begonnen. Als erstes wurde das Haus 3 abgerissen. Doch da, wo Altes weichen muss, kommt auch immer etwas Neues. Bewohnerinnen und Bewohner sind gespannt, wie es weitergeht.



## HAUS DR. HERMANN KANTOROWICZ

## GELUNGENE ÜBERRASCHUNG

Kinder vom „Kardelen Kultur & Bildungszentrum“ haben für die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Dr. Hermann Katorowicz gebastelt. Die Freude über diese Aufmerksamkeit war riesengroß. Wir sagen ganz herzlich danke und würden uns über eine zukünftige Generationsbegegnung freuen.



HAUS WILMERSDORF

## Schwingt die Gitarre

Das langersehnte Rock'n'Roll-Fest im Haus Wilmersdorf konnte endlich stattfinden. Zwar aufgrund der Corona-Pandemie nicht so wie geplant, aber auch im Garten als Konzert sorgte ein Trio für jede Menge Spaß. Bandleader Harald Hertel spielte live temperament- und auch gefühlvolle Klassiker von Elvis über Johnny Cash bis hin zu Jerry Lee Lewis. Die Bewohnerinnen und Bewohner schwärmten über die Musik ihrer Jugend – für einige war der Nachmittag „besser als jede Physiotherapie“. Denn bei der flotten Musik macht der ganze Körper automatisch mit.



Grafik © Designed by Freepik



HAUS JOHN F. KENNEDY

## Gänsehaut pur

Drei Musiker des Rundfunk-Sinfonieorchesters Berlin kamen im Juni ins Haus John F. Kennedy und spielten für die Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitenden. Gänsehaut pur! Ein herzlicher Dank geht an die tollen Künstler und ganz besonders an Rudolf Döbler, der das Konzert möglich gemacht hat.

## HAUS BRITZ

## Ein Konzert zu Pfingsten

Mit großer Freude erinnern sich die Bewohnerinnen und Bewohner an das schöne Benefizkonzert zu Pfingsten mit Norbi Wohlan. Bei schönstem Wetter und mit guter Laune, leckerer Bowle sowie altbekannten Liedern wurde getanzt und geschunkelt. Eine tolle Unterhaltung und Abwechslung war das für die Bewohnerinnen und Bewohner.



## HAUS TEICHSTRASSE

## Hofkonzert bei schönstem Sonnenschein

Die junge Sängerin nahm die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Teichstraße mit auf eine musikalische Reise durch die letzten sechs Jahrzehnte. Alle freuten sich sehr über die gelungene und tolle Abwechslung. Es wurde geschunkelt, geklatscht und fröhlich mitgesungen. Die Stimmung war fantastisch!



# Ausbilden im Ausnahmezustand

Der Ausbildungsstart verschoben, eine Mundschutzpflicht eingeführt, keine praktische Prüfung in den Häusern: Seit der Corona-Pandemie ist alles anders.



Während der Krise: Prüfungen an Lernpuppe Frau Viva

**Meine Hauptstadtpflege: Welche Veränderungen brachten die vergangenen Wochen für Ihre Arbeit?**

**Ina-Frauke Kraemer:** Vor allem die neuen, umfassenden Hygienemaßnahmen forderten uns heraus: Wir haben unsere Auszubildenden schnellstmöglich mit allen Vorschriften vertraut gemacht. Mittlerweile ist beispielsweise der Mundschutz unser ständiger Begleiter. Und obwohl er natürlich eine wichtige Schutzmaßnahme ist, erschwert die eingeschränkte Sauerstoffzufuhr leider auch unsere Pflegearbeit. Für die neuen Auszubildenden, die jetzt frisch gestar-

tet sind, sind die neuen Vorschriften jedoch jetzt schon ganz normal – sie kennen es nicht anders.

**Betty Labitzki:** Durch den Mundschutz führt auch die Kommunikation mit den Bewohnerinnen und Bewohnern manchmal zu Missverständnissen. Schwerhörigen Bewohnerinnen und Bewohnern hilft nicht mehr der Blick auf den sprechenden Mund. Und die Mimik der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fehlt auch – allein die Tonalität der Stimme kann diese Barriere nicht gänzlich überwinden. Gerade für die

jüngeren, meist noch etwas zurückhaltenden Auszubildenden, ist das keine leichte Situation. Hier unterstützen wir uns aber gegenseitig und so langsam spielt sich alles ein.

**Welchen weiteren Herausforderungen sehen Sie sich gegenüber?**

**Ina-Frauke Kraemer:** Der Start für unsere neuen Auszubildenden wurde um einen Monat auf Anfang Mai verschoben. Und unsere neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Vietnam durften leider nicht einreisen. Sie sollen nun im Herbst zu uns kommen. Auch

sehr schade ist, dass wir unsere Examensschülerinnen und -schüler in ihren Prüfungen nicht so begleiten können, wie wir es geplant hatten. Da die Lehrerinnen und Lehrer nicht in unsere Häuser kommen dürfen, finden die Prüfungen an den Schulen statt. Auch die Prüfungssituation ist eine völlig andere: Die Auszubildenden zeigen nicht etwa durch die Interaktion mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, was sie gelernt haben, sondern müssen ihre Prüfung an einer Puppe absolvieren. Darauf haben wir die Prüflinge jetzt so gut wie möglich vorbereitet.

#### Können die Auszubildenden aus solchen Ausnahmesituationen auch etwas lernen?

**Betty Labitzki:** Ja, auf alle Fälle! Sie lernen, wie wichtig vertraute Gewohnheiten für die Bewohnerinnen und Bewohner sind. In einer Ausnahmesituation sollte deshalb der Alltag möglichst wenig verändert werden. Oder, wenn auch angepasst, so schnell es geht wiederhergestellt werden: So sind innerhalb der Wohnbereiche bei

uns beispielsweise wieder gemeinsame Mahlzeiten oder auch Aktivitäten wie Filmabende, Vorleserunden oder Gymnastikstunden möglich. Außerdem lernen die Auszubildenden, wie sie Verunsicherungen abbauen und angespannte Situationen durch Humor auflockern können – insbesondere schwarzer Humor wirkt tatsächlich wahre Wunder.

#### Wird die Pandemie dafür sorgen, dass die Pflegeausbildung mehr wertgeschätzt wird?

**Ina-Frauke Kraemer:** Jetzt gerade erfährt die Ausbildung in der Öffentlichkeit eine Aufwertung, wie ich sie bisher noch nicht erlebt habe. Das ist schön. Ob diese Wertschätzung jedoch Bestand hat und langfristig zu einer höheren Nachfrage führt, bleibt abzuwarten.

**Betty Labitzki:** Die Menschen sehen, dass unser Beruf wichtig ist. Ich wünsche mir, dass diese Ausnahmesituation nachhaltig Wirkung zeigt und kein One-Hit-Wonder bleibt. ○



Betty Labitzki arbeitet seit 2019 als Freigestellte Praxisanleiterin. Im Haus Seebrücke ist sie die erste Ansprechpartnerin für 27 Auszubildende.



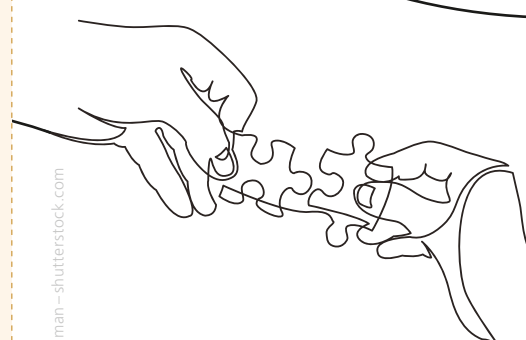
Ina-Frauke Kraemer ist seit 2017 als Freigestellte Praxisanleiterin bei der Vivantes Hauptstadtpflege. Sie ist für 23 Auszubildende im Haus Wilmersdorf und für 18 Auszubildende im Haus Weidenweg zuständig.



## Freigestellte Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter

Die Freigestellte Praxisanleiterin bzw. der Freigestellte Praxisanleiter ist die erste Ansprechperson für die Auszubildenden und verbindet die Theorie mit der Praxis. Die Praxisanleitung ist verantwortlich für die Erstellung, Ausgestaltung

und Weiterentwicklung des Ausbildungsplans – immer in enger Absprache mit der Pflegeschule und der Pflegedienstleitung. Sie bereitet zudem die praktische Prüfung vor und hat beratende Funktion bei der praktischen Abschlussprüfung. ○





# Gemeinsam sind wir stark

Die Corona-Pandemie hat vieles in den Hauptstadtpflege Häusern verändert. Geblieben ist das große Engagement der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie vieler Ehrenamtlicher.

Mit Organisationstalent und kreativen Ideen bieten sie den Bewohnerinnen und Bewohnern Alltägliches und so manches Neues.





Vom roten Teppich  
zur Hauptstadtpflege:  
Die Combo des Stabsmusik-  
korps der Bundeswehr



**W**enn Elias Schlegel erzählt, was ihn in den vergangenen Monaten besonders beeindruckt hat, dann berichtet er eher von den kleinen Dingen. Da war zum Beispiel der Mann, der am Hauptstadtpflege Haus Seebrücke vorbeikam, ganz spontan anhielt und dem verduztten Herrn Schlegel eine Flasche mit Desinfektionsmitteln in die Hand drückte. „Das habe ich eben in der Drogerie gekauft. Aber Sie können das gerade sicher besser gebrauchen als ich“, sagte der Mann – und ließ einen staunenden Herrn Schlegel zurück.

Der berichtet auch von den Kolleginnen aus der Pflege und Sozialen Betreuung, die eigentlich gelernte Friseurinnen sind. Während des strikten Besuchsverbots im Haus packten sie kurzerhand die Scheren aus und frisierten Bewohnerinnen und Bewohner. „Das war für viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner wirklich schön. Sie haben das Stückchen Normalität genossen“, sagt Elias Schlegel. Er ist vom Sozialdienst des Hauses Seebrücke und erlebt wie alle Mitarbeitenden aus Pflege, Sozialdienst, Funktionsdienst, Küche oder Verwaltung in den Hauptstadtpflege Häusern in den vergangenen Monaten gemeinsam mit Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Angehörigen eine nie dagewesene Situation.

#### EIN RIESIGER STAPEL PIZZAKARTONS

„Natürlich standen und stehen die Hygienemaßnahmen aufgrund der Corona-Pandemie im Fokus“, sagt Elias Schlegel. „Aber wir versuchen, den Alltag abseits der eigentlichen Pflege soweit es nur irgendwie geht aufrecht zu erhalten.“ Und dabei wurden nicht nur die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kreativ. Auch Angehörige, Ehrenamtliche, Fördervereine, Künstlerinnen und Künstler oder ganz einfach Privatpersonen packen kräftig mit an.

So staunten die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Seebrücke nicht schlecht über den riesigen Stapel mit 60 Pizzakartons aus der Pizzeria um die Ecke. Das besondere Abendessen war ein Gruß des Fördervereins „Hand in Hand mit Senioren am Maselakepark“. Der Verein engagiert sich seit 2005 in den Häusern Dr. Hermann Kantorowicz sowie Wilmersdorf und eben seit Bestehen des Hauses Seebrücke auch dort ganz im Norden Spandau. „Der Förderverein hat unserem Haus angeboten, Wünsche außer der Reihe zu erfüllen“, berichtet Elias Schlegel. „Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner ist das gerade in dieser Zeit Gold wert.“ So erledigte der Förderverein nicht nur Einkäufe für die älteren Menschen, sondern machte die Bewohnerinnen und Bewohner mit

Besonderer Muttertagsbesuch  
im Haus Hermann Kantorowicz



*„Letztlich haben unsere Bewohnerinnen und Bewohner aber ein beeindruckendes Durchhaltevermögen gezeigt.“*

Mareen Knoop, Mitarbeiterin  
Sozialdienst im Haus Jahreszeiten

der Anschaffung einer Spielekonsole auch gleich noch zu Fußball-, Golf- oder Autorennprofis.

Bereits seit 1993 steht die Fördergemeinschaft „SeniorenFreunde“ dem Haus Ernst Hoppe mit viel Engagement zur Seite. Das war zwar während der harten Schließzeit zumindest persönlich etwas ausgebremst, die durch die Fördergemeinschaft angestoßenen Verschönerungen im Park mit Brunnen, Sonnenuhr oder Bänken, genossen die Bewohnerinnen und Bewohner bei dem guten Frühlingswetter aber umso mehr.

#### **DIE BÜHNE STEHT JETZT DRAUSSEN**

Überhaupt machte das gute Wetter auch mit Corona vieles möglich: So gab der Clown „Hubert von Hinten“, ohnehin regelmäßig zu Gast in den Hauptstadtpflege Häusern, kurzerhand den „Hofnarr“ und verlegte seine Besuche in die Innenhöfe der Einrichtungen. Aus sicherer Entfernung im Garten oder von den Balkonen und Terrassen waren die Bewohnerinnen und Bewohner dankbare Zuschauerinnen und Zuschauer.

Auch so manches Konzert fand als Open-Air statt: Das Rundfunk-Sinfonieorchester Berlin (RSB) spielte unter anderem am Haus John F. Kennedy auf, für Bewohnerinnen und Bewohner ebenso für Mitarbeitende. „Wir wollen denen, die in dieser



Mitarbeitende der Häuser griffen selbst zur Schere



Live im Hof:  
Hubert von Hinten

schweren Zeit besonders heldenhafte Arbeit leisten, etwas zurückgeben. Auch um ältere Menschen und Erkrankte vor der Isolation zu bewahren, spielen wir ein Ständchen für Sie“, erklärt das RSB. Sozusagen Besuch von der Truppe hatten die Häuser Weidenweg und Jahreszeiten, wo die Combo des Stabsmusikkorps der Bundeswehr auftrat. Die Musiker, die sonst am roten Teppich bei Staatsempfängen spielen, brachten mit einem Mix von Ernst Mosch über Udo Jürgens bis zu den Beatles gute Laune und Abwechslung. Auch das klassische Bläserquintett der Bundespolizei spielte im Weidenweg und Jahreszeiten auf, im Weidenweg zusätzlich noch das Bundespolizeiorchester unter Peter Lesser. Gleich seine eigene Orgel auf einem LKW brachte der international bekannte Organist Cameron Carpenter mit – und spielte darauf vor dem Haus John F. Kennedy.

Verbunden waren diese Angebote allerdings jedes Mal mit viel Organisationsaufwand und großem Einsatz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der sozialen Betreuung, Pflege und Verwaltung gleichermaßen. „Das Ganze war und ist eine

enorme Herausforderung und alle sind oft an die Grenzen der Belastbarkeit und darüber hinaus gegangen“, sagt Manuela Schubert, Einrichtungsmanagerin im Haus Jahreszeiten und im Haus Weidenweg. Organisationstalent mussten die Häuser auch beweisen, um Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Angehörigen trotz zwischenzeitlicher Besuchsverbote Kontakte zu ermöglichen.

#### GRUSS VOM GARTENZAUN

Im Haus Jahreszeiten wurde dabei der Gartenzaun samt Hecke zu einer „natürlichen“ Abstandslinie. „Hinter unserem Grundstück liegen ein Park und ein Spielplatz, da haben sich die Angehörigen aufgestellt. Während sie dann mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern telefoniert haben, konnten sie sich wenigstens zuwinkern“, berichtet Mareen Knoop, Mitarbeiterin des Sozialdienstes im Haus Jahreszeiten. Ein bisschen Nähe ermöglichten auch die Tablets, die sämtliche Hauptstadtpflege Häuser den Bewohnerinnen und Bewohnern zur Verfügung stellen, um mit Angehörigen per Videotelefonie zu sprechen.

Der zwischenzeitlich gänzlich unmögliche Kontakt zwischen Seniorinnen, Senioren und Angehörigen sei menschlich wohl die größte Herausforderung gewesen, meinen Mareen Knoop und auch Elias Schlegel. „Letztlich haben unsere Bewohnerinnen und Bewohner aber ein beeindruckendes Durchhaltevermögen gezeigt. Und auch die Angehörigen haben verständnisvoll auf die vielen und immer wieder neuen Entwicklungen reagiert“, sagt Mareen Knoop. Vollerorts wurden Care-Pakete von Angehörigen für die Lieben gepackt. Im Haus Jahreszeiten haben sie auch dafür einen Pfortendienst an der Eingangstür eingerichtet, der die Pakete entgegennimmt.

#### INITIATIVEN AUS GANZ BERLIN

Aber auch ganz andere Initiativen ermöglichten den Bewohnerinnen und Bewohnern Kontakte nach außen. Die bekannte Schauspielerin Mariella Ahrens, Gründerin und Vorstand des Vereins „Lebensherbst“, setzte sich selbst ans Telefon und führte Gespräche mit Seniorinnen und Senioren. Zudem schickte der Verein kistenweise Zeitschriften zur Unterhaltung in die Hauptstadtpflege Häuser und ermöglichte ein Hofkonzert im Haus Jahreszeiten. Die Grüne Jugend Tempelhof-Schöneberg hat das Geschichtstelefon ins Leben gerufen. Zudem bauten Stipendiatinnen und Stipendiaten der Konrad-Adenauer-Stiftung Brieffreundschaften zu Seniorinnen und Senioren auf. In den Vivantes Einrichtungen wiederum unterstützen die Mitarbeitenden die Bewohnerinnen und Bewohner dabei, Briefe oder Collagen für Angehörige zu erstellen.

Der Mund-Nasen-Schutz ist dabei in Corona-Zeiten obligatorisch geworden. Mareen Knoop vermisst darunter vor allem eines: „Wenn man nun über den Gang läuft und lächelt, ist das schlechter zu sehen.“ Dennoch war und ist Nähe nicht nur im Haus Jahreszeiten irgendwie möglich und vielleicht sind auch ganz neue Rituale in den vergangenen Monaten entstanden. Sicher ist: Nur gemeinsam konnte man die Situation bislang so gut meistern. ○

Foto oben: Der Verein Lebensherbst schickte Zeitschriften

Im Haus Britz wurden die neuen Tablets eifrig genutzt



*„Wir versuchen, den Alltag abseits der eigentlichen Pflege soweit es nur irgendwie geht aufrecht zu erhalten.“*

Elias Schlegel, Sozialdienst  
im Haus Seebrücke



# „Lenken Sie Ihren Fokus auf positive Dinge“



Prof. Dr.  
Anja Mehnert-Theuerkauf

ist Leiterin der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Leipzig.

Die Corona-Krise ist eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen der vergangenen Jahrzehnte. Psychotherapeutin Anja Mehnert-Theuerkauf erklärt, wie wir lernen können, mit dieser Belastung umzugehen.

**Meine Hauptstadtpflege: Können Sie schon sagen, welche Folgen die Corona-Krise für die Gesellschaft hat?**

**Prof. Mehnert-Theuerkauf:** Es gibt da durchaus Unterschiede. Für manche Menschen ist die Zeit stressiger als für andere. Ich denke da zum Beispiel an Eltern, deren Kinder nicht zur Schule oder in die Kita gehen konnten. Diese mussten oft von zu Hause aus arbeiten und zeitgleich die Kinder unterrichten oder betreuen. Nicht so sichtbar sind die Belastungen teilweise für Seniorinnen und Senioren.

**Das heißt, ältere Menschen stecken die Krise besser weg?**

Menschen, die 60 Jahre oder älter sind, haben oft schon viele Lebenskrisen gemeistert und sind deshalb robuster. Sie haben emotionale Problemlagen wie Trennungen und Schicksalsschläge hinter sich, die Teenager noch vor sich haben. In der Pubertät erlebt man alles zum ersten Mal, dadurch werden die Dinge dramatischer wahrgenommen. Anders sieht es in den Pflegeeinrichtungen aus, da die Antworten auf die Pandemie hier viel weitreichendere Konsequenzen nach sich ziehen. Die Belastung für Bewohnerinnen und Bewohner sowie Pflegekräfte ist teilweise enorm.

**Einige Bewohnerinnen und Bewohner sagen, sie hätten den Krieg überlebt, das Virus mache ihnen keine**

**Angst. Unter- oder überschätzen sich diese Menschen?**

An sich ist es eine gute Einstellung, nicht ängstlich zu Hause zu hocken. Bei einem unsichtbaren Virus ist die Situation allerdings trügerisch. Die Gefahr ist definitiv da und für ältere Menschen größer als für junge Erwachsene. Ich kann aber auch gut nachvollziehen, dass sich ältere Menschen ihre Lebensqualität erhalten wollen und die Auflagen als stark einschränkend empfinden.

**Wie kann man den Menschen die Situation am besten erklären?**

In der Kommunikation sollten Angestellte unbedingt darauf achten, dass sie als Team agieren und die gleiche Sprache sprechen. Es ist einfacher, die Leute ins Boot zu holen, wenn man Verständnis zeigt und ihnen erklärt, dass es für alle schwierig ist, nicht nur für sie, sondern auch für die Pflegekräfte. Denn auch die müssen sich an die Regeln halten, Mund-Nasenschutz tragen oder besonders auf die Hygiene achten. Zugleich sollte bestmöglich auf die Wünsche der älteren Leute eingegangen werden.

**Was können Pflegekräfte in Krisenzeiten wie diesen tun, um gesund zu bleiben?**

Sie sollten sich immer wieder bewusst machen, dass wir uns in einer Ausnahmesituation befinden und diese anneh-

men. Trotz dieser großen Belastung sollten sie auf ihre Ressourcen achten und nichts machen, was zusätzlich schwächt oder belastet. Auch kurze Entspannungsübungen können helfen. Nach Möglichkeit sollten Pflegekräfte im Dienst auch Pausen einlegen, durchatmen und an die frische Luft gehen. Natürlich ist das leichter gesagt als getan.

**Und ganz allgemein, was hilft uns allen?**

Es hilft vielen Menschen, sich Tagesstrukturen zu schaffen und diese einzuhalten. Oder anders: Wir sollten uns nicht gehen lassen. Dazu gehört zum Beispiel morgens pünktlich aufzustehen, am Tisch zu essen oder Dinge sofort anzugehen und nicht auf irgendwann zu verschieben. Eine äußere Struktur hilft auch der Seele. In den Tag hinein zu leben ist wunderbar, aber nicht während man eine Krise durchmacht. Auch in Zeiten von Corona kann man übrigens aktiv werden. Manche finden ein neues Hobby und lernen eine Fremdsprache, andere kochen Rezepte aus dem Internet nach. Ich rate auf jeden Fall dazu, sich etwas vorzunehmen und sei es auch nur eine Sendung im Fernsehen zu schauen, die man gerne mag. Mein Appell: Achten Sie dabei auf einen bewussten Nachrichtenkonsum und lenken Sie Ihren Fokus auf positive Dinge. Denn auch die gibt es. ○

*Welterbestadt*

# Quedlinburg

2069 ist die Zahl Quedlinburgs. So viele Fachwerkhäuser zählt die am Rande des Harzes gelegene Stadt. Im Jahr 1994 wurde sie nicht nur aus diesem Grund zum Weltkulturerbe ernannt.



**K**lein, gemütlich und mit vielen verwinkelten Gassen: Das Städtchen Quedlinburg in Sachsen-Anhalt lockt normalerweise viele Tagestouristinnen und -touristen aus ganz Deutschland an. Zu Corona-Zeiten leiden Gastronomie und Hotellerie jedoch auch hier erheblich. Schade eigentlich, denn das Weltkulturerbe ist mehr als sehenswert.

Über der Stadt auf einem Berg thront die Stiftskirche St. Servatius in unmittelbarer Nähe zum Schloss Quedlinburg. Die Kirche ist eines der bedeutendsten Bauwerke der Romanik und wurde im Jahr 1129 geweiht. Doch schon vorher standen an gleicher Stelle drei andere Bauten. Heute befindet sich hier das Schlossmuseum mit den Abteilungen Ur- und Frühgeschichte.

#### KÖNIG HEINRICH I.

Unter König Heinrich I. war das beschauliche Quedlinburg eine wichtige Metropole. Hier legte Heinrich I. den Grundstein für die Einigung der deutschen Herzogtümer. Er gilt damit als Gründer des Deutschen Reiches. So verwundert es nicht, dass der Sandsteinbau von St. Servatius auch die beiden Königsgräber Heinrich I. und seiner Gemahlin Mathilde beherbergt. Seit 936 liegt Heinrich I. hier.

Aber nicht nur das: Auch der Schatz von Quedlinburg ist nicht etwa im Schloss aufbewahrt, sondern in der Schatzkammer der Stiftskirche. Zum Schatz gibt es eine spannende Anekdote. Denn dieser befand sich über Jahrzehnte im Ausland. 1945, am Ende des Zweiten Weltkriegs, stahl Lieutenant Joe Tom Meador einen Großteil des Domschatzes und nahm ihn mit in die USA.

#### VERLORENE SCHÄTZE

Erst nach der Wiedervereinigung einigte sich Deutschland mit seinen Erben und kaufte zehn verlorene Stücke zurück. Wenige Jahre später, im Jahr 1993, kehrte die mittelalterliche Schatzkunst dann nach Quedlinburg zurück. Was mit zwei ebenfalls von Meador entwendeten Gegenständen, einem Bergkristallflakon und einem Reliquienkreuz, geschah, ist bis heute ungeklärt.

Doch auch für alle, die sich nicht so sehr für Schätze und Raubzüge interessieren, ist Quedlinburg eine Reise wert. Allein, um sich die vielen alten Villen und Fachwerkhäuser mit ihren



Fotos rechts:  
Das Rathaus und die  
Breite Straße



Haus Finkenherd

Fotos: © Jürgen Meusel / QTM GmbH

Ornamenten anzusehen. Mit einem Abstecher ins Fachwerkmuseum „Ständerbau“ kann man dann mit seinem Wissen um die Symbolik glänzen und betrachtet die Häuser im Finkeherd, das Gildehaus „Zur Rose“ und das Haus „Alter Klopstock“ mit ganz anderen Augen. ○

Weitere Infos unter: [www.quedlinburg-info.de](http://www.quedlinburg-info.de)



## Anreise

**Mit dem Auto:** In ca. 2 ½ Std. von Berlin über die A115 und A10 Richtung Magdeburg, dann ab Magdeburg Schildern in Richtung Quedlinburg folgen (B81, B79)

**Mit der Bahn:** Ab Berlin Hbf mit dem RE1 Richtung Magdeburg, in Magdeburg Umstieg in den RE31/RE11 bis Quedlinburg, Dauer ca. 3 Std.

# Es gibt Eis!

Es erfrischt, zergeht auf der Zunge und schmeckt in der heißen Jahreszeit besonders lecker. Wir waren in Berliner Eisdielen unterwegs und haben die neuesten Kreationen mitgebracht.

Rund 113 Kugeln Eis (das entspricht in etwa 8,3 Litern) verputzt durchschnittlich jede Deutsche und jeder Deutsche pro Jahr. Eis ist beliebt! Gefühlt schießen an jeder Ecke neue Eisdielen aus dem Berliner Boden. Bei so viel Konkurrenz gilt es, aus der Masse herauszuzugeln – durch individuelle Produktionsmethoden, besonders edle Zutaten oder außergewöhnliche Geschmacksrichtungen.

Die Gäste des „Cuore di Vetro“ in Mitte erhalten durch die gläserne Manufaktur Einblicke in die Produktion. Und die Eiskarte liest sich ausnehmend poetisch: Es gibt Sorten wie „Lullaby“ (Milchcreme mit Kamillen-Infusion, Karamellsauce und weißer Schokolade) oder „Still Smiling“ (Ricotta, Ziegenmilch und karamellisierte Feige).

Thailändische Eisröllchen gibt es im „Delabuu“ in Friedrichshain. Die Spezialität aus Asien wird nicht als Kugel serviert, sondern auf einer Teppanyaki-Platte zu kleinen Rollen geformt und hochkant in den Becher gestellt.

Handgemachtes Eis am Stiel bietet „California Pops“ in Kreuzberg und in Prenzlauer Berg. Dieser Hersteller zeigt: Auch Eis am Stiel schmeckt besser mit natürlichen Zutaten und ohne Farb- oder Konservierungsstoffe.

Eine ausgefallene Produktionsmethode zeigt das „Woop Woop Ice Cream“ in Mitte. Vor den Augen der Gäste verwandelt -196° Celsius kalter Flüssigstickstoff die zuvor ausgewählten Zutaten in cremiges Eis. ○

# 113

Kugeln Eis essen Deutsche im Jahr

*Weißwurst, Knoblauch & Rollmops*  
sind eher Sorten für mutige Eisesser

# 1923

Erstes Eis am Stiel wird in den USA patentiert

*Goldene Milch*

heißt die Sorte des Jahres und besteht aus Kurkuma, Ingwer und Milch



# 719

Euro kostet die Kugel  
„Black Diamond“ mit  
Blattgold (aus Dubai)

*Schokolade  
und Vanille*

sind die beliebtesten  
Sorten der Deutschen

# 3.000

Jahre schon essen wir Eis –  
es kommt aus China



# Glück im Gemüsegarten

Keine Lust mehr auf Gemüse aus dem Discounter? Warum viele Berlinerinnen und Berliner zu Selbstversorgern werden und sich ein Stück Land mieten.



## Buchtipp

„**Durch Gärtnern zur Achtsamkeit**“ von Lars Weigelt, Christian Verlag GmbH, 192 Seiten

In unserer hektischen Welt verspüren viele den Wunsch nach Entschleunigung und Zeit für sich selbst: Zeit für mehr Achtsamkeit. Ein perfekter Ort hierfür ist die Natur, der eigene Garten. Wie Sie achtsam gärtnern, weiß Gartenbauexperte Lars Weigelt. Er lässt Sie bei praktischen Gartenprojekten bewusst erleben, mit Gedanken zur Jahreszeit zur Ruhe kommen und im Moment Kraft schöpfen. Ein Gartenbuch, das Ruhe in eine chaotische Welt bringt.

**R**otkohl, Salat und Steckrüben: Früher haben viele Menschen ihr Gemüse selbst angebaut. Heutzutage gibt es in jedem Supermarkt ganzjährig eine so große Fülle an frischen Lebensmitteln, dass schlicht keine Notwendigkeit mehr besteht, selbst Samen zu setzen, Keimlinge zu pflegen und auf eine reiche Ernte zu hoffen. Zumal Obst und Gemüse im Handel oft sehr günstig sind.

Und dennoch zieht es immer mehr Menschen raus auf die Felder, nach Wartenberg und Baumschulenweg, wo sie sich ein Stück Land für etwa 200 Euro pro Saison gemietet haben. Gemüsegärten sind eben wieder „in“. Familien mit kleinen Kindern tummeln sich hier im Sommer, zupfen Unkraut und freuen sich über die ersten Blüten an den Zucchini.

Alle eint der Wunsch, selbst etwas zu erschaffen, mit den eigenen Händen im Boden zu wühlen, die Natur zu spüren und insgesamt naturnäher zu leben. In einer Gesellschaft, in der viele beruflich und privat den ganzen Tag vor Bildschirmen sitzen, eine nachvollziehbare Motivation. Ein weiterer Pluspunkt beim eigenen Gemüse: Wer selbst anbaut, weiß ob es gespritzt ist oder nicht. Als Ausgleich zum meist stressigen Alltag ist besonders im Corona-Jahr 2020 das Gärtnern damit für viele Menschen Glück pur. ◯



© Valentyn Volkov – iStock.com



Wanda Ganders und  
Natalie Kirchbaumer

Gießen nicht  
vergessen



**MEINE ERNTE:** Seit mehr als zehn Jahren bietet „meine ernte“ fertig bepflanzte Gemüsegärten zum Mieten an. In enger Kooperation mit erfahrenen Landwirtinnen und Landwirten vor Ort werden die Gemüsegärten im Frühjahr vorbereitet und von Hobbygärtnerinnen und -gärtnern bis November bewirtschaftet. Gartenneulinge und Gartenexpertinnen und -experten können in Berlin-Baumschulenweg, Berlin-Rudow und Berlin-Wartenberg volle Erntekörbe mit nach Hause tragen. Gegründet wurde „meine ernte“ im Jahr 2009 von Wanda Ganders und Natalie Kirchbaumer. Mittlerweile hat das Unternehmen acht Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und wird durch Aushilfen unterstützt. „meine ernte“ bietet im eigenen Online-Shop auch alles für den „vertikalen Garten“ auf dem Balkon: von Saatgut über Dünger bis hin zu Scheren.

**ACKERHELDEN:** Ein ähnliches Prinzip bietet in Teltow der Anbieter „Ackerhelden“. Auch hier ist der Boden vorbereitet und darüber hinaus sogar biozertifiziert. Vorbepflanzt sind die 40 Quadratmeter Acker im Südwesten Berlins mit mehr als 150 Bio-Jungpflanzen, z. B. Kürbis, Zucchini, Kartoffeln, verschiedene Sorten Zwiebeln, Kohlrabi, Rote Bete, Salat oder Mangold. Gartengeräte und Gießwasser stehen vor Ort zur Verfügung.

**KLEINGARTEN:** Wem der Gemüseanbau auf einem gemieteten Feld nicht reicht, der kann mit der Pacht eines Kleingartens einen Schritt weiter gehen. Doch die Parzellen sind so begehrt, dass man oft viele Jahre warten muss, bis ein Garten frei wird. Ist es dann soweit, müssen die neuen Besitzerinnen und Besitzer dem jeweiligen Verein beitreten und eine Ablösesumme zahlen. Diese schwankt zwischen 2.000 und 5.000 Euro.

# Gutes für DIE LEBER

Die menschliche Leber erfüllt viele lebenswichtige Aufgaben. Wenn das robuste Organ schwer erkrankt, verfettet oder nach langer Krankheit stetig schrumpft, kann es deshalb gefährlich werden. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig auf **die richtige Nahrung** umzustellen. Gut gefüttert, kann die Leber sich häufig regenerieren.

## SO ARBEITET DAS MULTITALENT

Mit rund eineinhalb Kilogramm ist die Leber das größte innere Organ eines Erwachsenen: Wie in einer kleinen Fabrik werden hier Stoffe abgebaut, umgebaut oder gespeichert, bis sie gebraucht werden. Letzteres gilt für überschüssige Glukose, Vitamine und Spurenelemente. Auch Galle für die Verdauung wird in der Leber produziert.



**E**ine verbreitete Erkrankung der Leber ist die Fetteinlagerung, die zur sogenannten Fettleber führt. Rund 30 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sind betroffen. Auch wenn sofort der Alkohol in Verdacht gerät, gilt er nur als einer der möglichen Auslöser. Andere häufige Ursachen sind Übergewicht, Diabetes oder eine Virushepatitis. Reagiert das Organ mit Entzündung, wird es gefährlich. Dann droht eine Leberzirrhose, die wiederum das Risiko für Leberkrebs erhöht. Wie lässt sich hier mit Ernährung gegensteuern? Diese Frage beschäftigt Ilse Christodoulou, Ernährungsberaterin und Diabetesassistentin im Vivantes Klinikum Am Urban seit Jahren. Fest steht: Menschen mit akuten und chronischen Leberproblemen sollten auf Substanzen, die der Leber nachweislich schaden, wie etwa Alkohol, unbedingt verzichten. Hat die Lebererkrankung andere Ursachen, beispielsweise Übergewicht oder Diabetes, richten sich die Ernährungsempfehlungen nach der jeweiligen Grunderkrankung.

#### SCHRUMPFLEBER SORGT FÜR MANGEL

Eine schwere chronische Lebererkrankung ist die sogenannte Leberzirrhose, im Volksmund: Schrumpfleber. Dabei vernarbt das Gewebe nach und nach, wobei sich das Organ zusammenzieht und seine Aufgaben nicht mehr erfüllen kann. Offiziell gibt es eine Million Leberzirrhosepatientinnen und -patienten in Deutschland, die Dunkelziffer liegt weit höher. „Für diesen Patientenkreis ist das Thema Ernährung bislang sehr vernachlässigt“, diagnostiziert Ernährungsberaterin Ilse Christodoulou, „obwohl 70 Prozent der Leberzirrhosepatientinnen und -patienten an einer Energie- und Eiweißmangelernährung leiden.“ Das hat vielerlei Gründe. Beispiel: Alkoholsucht. Wer keinen Appetit oder ein gestörtes Geschmackempfinden hat, mag nicht viel und nicht ausgewogen essen. Kann sich der Magen infolge einer Wasseransammlung im Bauch – des sogenannten

Aszites – nicht mehr so weit ausdehnen, tritt das Sättigungsgefühl zu früh ein. So kommt es zu einem Verlust von Muskelmasse und Unterhautfettgewebe. Oft geht damit ein Mangel an Vitaminen und Spurenelementen einher. Das Immunsystem ist gestört, die Leberfunktion verschlechtert sich weiter. Ein Teufelskreis. Dann schaltet der Stoffwechsel zur Energiegewinnung auf die Fettverbrennung um und baut körpereigenes Eiweiß weiter ab.

#### AUF EIWEISSE ACHTEN

„Bis vor wenigen Jahren wurde in den Lehrbüchern der Medizin hinsichtlich der Eiweißernährung von Leberzirrhosepatientinnen und -patienten meist genau das Falsche empfohlen, nämlich die Eiweißrestriktion. Das war ein Irrglaube“, stellt Prof. Dr. med. Hans Scherübl, Chefarzt für Innere Medizin am Vivantes Klinikum Am Urban, klar. Denn bei einer Schrumpfleber ist vor allem der Eiweißbedarf gesteigert: Um den Verlust des Unterhautfettgewebes zu verhindern, ist eine erhöhte Proteinzufuhr von täglich 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht dringend empfohlen. In jeder noch so kleinen Mahlzeit sollte daher ein Eiweißträger vorhanden sein. Proteine, die verzweigt-kettige Aminosäuren enthalten, wie Milch, Milchprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte, stellen in Kombination mit Getreide eine optimale Proteinzufuhr dar.

#### DIE RICHTIGE ENERGIE ZÄHLT

Eine hochenergetische Energiezufuhr mit vielen kleinen Mahlzeiten täglich ist für Patientinnen und Patienten mit Leberschrumpfung von großer Bedeutung. Die Empfehlung lautet: 35 bis 40 Kilokalorien pro Kilogramm Normalgewicht. Da sich das Normalgewicht aus der Körpergröße in Zentimeter minus 100 errechnet, sollte zum Beispiel ein 1,75 Meter großer Patient täglich 2.600 bis 3.000 Kilokalorien zu sich nehmen. Diese Nahrungsmenge fällt gerade lebererkrankten Patientinnen und Patienten meist schwer. Hier hel-

fen fettreiche Lebensmittel wie Sahne, Butter, Crème fraîche und Öle. Oft ist zusätzlich der Einsatz einer hochkalorischen Trinknahrung erforderlich. Als besonders kräftigend wirkt ein später Imbiss vor der Nachtruhe.

#### VIELE BALLASTSTOFFE, WENIG SALZ

Eine wichtige Rolle kommt auch den Ballaststoffen zu, wie sie in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten oder Vollkorngetreide vorkommen. Diese unverdaulichen Kohlenhydrate verkürzen die Passagezeit der Nahrung im Dickdarm und binden Gifte. Zudem fördern sie die Verdauung und verlangsamen den Blutzuckeranstieg. Vorsicht ist bei Salz geboten. Die tägliche Zufuhr sollte fünf Gramm nicht überschreiten. Fühlen sich Betroffene müde und muskelschwach, kann auch ein Mangel an Vitaminen und Spurenelementen im Spiel sein. Hier wirkt sich eine pflanzenreiche Kost ebenfalls positiv aus. Neben einem guten Ernährungszustand trägt auch ein gesundes Körpergewicht zur Gesundung und Prophylaxe bei. Und Sport, denn auch regelmäßige körperliche Bewegung unterstützt die Leberfunktion. ○



## Kontakt

Ilse Christodoulou  
Ernährungsberaterin und  
Diabetesassistentin  
Klinik für Innere Medizin –  
Gastroenterologie,  
Diabetologie, GI Onkologie  
und Infektiologie im

Vivantes Klinikum Am Urban,  
Dieffenbachstr. 1,  
10967 Berlin

Tel. 030 130 22 5201

[www.vivantes.de/kau/gastro](http://www.vivantes.de/kau/gastro)



# Lieblinge für den Sommer



Die besten Bücher und ein Podcast für lange Sommernächte



**M**aria hat die halbe Welt bereist, nie ein Abenteuer ausgelassen. Dass sie schließlich auf der kleinen Insel Norderney landet, wäre ihr im Traum nicht

eingefallen. Doch da ist sie nun – und sie ist glücklich. Maria liebt ihr kleines Strandcafé. Noch mehr liebt sie ihre Familie, die Töchter Morlen und Hannah. Und Simon, Hannahs Vater. Ihr Leben ist randvoll, für Probleme bleibt da keine Zeit.

Bis Simon aus dem gemeinsamen Alltag ausbricht und mit Hannah verreist. Plötzlich hat Maria wieder Zeit. Und mit der Zeit kommen die Fragen. Steckt in ihr noch die alte Abenteuerin? Ist sie eine andere geworden?

Meike Werkmeister, „Über dem Meer tanzt das Licht“, 416 Seiten, Taschenbuch, Goldmann, 10,00 Euro

**L**ucys Leben gleicht einer Sackgasse: kein Job, keine Wohnung und ein verlogener Ex. Deshalb ergreift sie ohne zu zögern die Chance, für eine befristete Stelle als Hotelmanagerin nach Island zu ziehen. Doch das idyllische Hygge-Hotel birgt unerwartete Probleme: Schafe im Whirlpool, technische Schwierigkeiten und vermeintliche Fabelwesen, die ihr Unwesen treiben. Und dann ist da auch noch Alex, der schottische Barman mit den dunklen Augen, der Lucys Herz schneller schlagen lässt. Doch ist Alex, wer er zu sein vorgibt?



Julie Caplin, „Das kleine Hotel auf Island“, 432 Seiten, Taschenbuch, rororo, 10,00 Euro



**K**öln in den Vierzigerjahren. Die junge Nellie Voss hat gerade eine Stelle bei 4711 angetreten. Ab und zu vergisst sie darüber sogar, dass ein schrecklicher Krieg tobt. Doch noch mehr beschäftigt sie ihre aussichtslose Liebe zu einem Mann, den sie nicht haben darf ...

Köln in der Gegenwart: Nach ihrer schmerzhaften Trennung eröffnet Liv einen kleinen Laden für Seifen und Düfte im Stadtviertel Ehrenfeld. Eines Tages begegnet sie auf der Straße zufällig einer geheimnisvollen weißhaarigen Dame, die bei ihrem Anblick regelrecht erschüttert ist. Wer ist sie, und was verbindet sie mit Liv?

Teresa Simon, „Die Lilienbraut“, 496 Seiten, Taschenbuch, Heyne, 9,99 Euro

9,99 Euro

## Plauderrunde mit Barbara



**M**oderatorin, Sängerin, Schauspielerin: Barbara Schöneberger ist eines der bekanntesten Gesichter Deutschlands. Neben ihren Jobs beim Fernsehen hat die 46-Jährige nun auch einen eigenen Interview-Podcast. Jede Woche plaudert Schöneberger bei selbstgebackenen Waffeln mit einem anderen berühmten Gast wie Thomas Anders, Bastian

Pastewka oder Günther Jauch. Sehr unterhaltsam, authentisch und immer wieder mit interessanten Einblicken in das Leben der Promis!

„Mit den Waffeln einer Frau“, [www.barbaradio.de](http://www.barbaradio.de), Spotify, Apple Podcast, ICE Portal der Deutschen Bahn

## 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,  
Marlen Benen, Manuel Goerlich,  
Arthur Molt, Tina Theißing  
Grafik und Layout: SODESIGN, Berlin

### BILDNACHWEISE

Titelbild: © Maria Symchych-Navrotska –  
iStock.com, S.16: Maria Symchych-Nav-  
rotska – iStock.com, lisegagne – iStock.com,  
Rike\_ – iStock.com

## Sie wollen einen abwechslungs- reichen Job mit Verantwortung?

Dann kommen Sie zu uns. Mit einem innovativen Qualitätskonzept und professionell ausgebildetem Pflegepersonal ist die Vivantes Hauptstadtpflege Marktführer unter den Pflegeheimbetreibern in kommunaler Trägerschaft. Wir helfen Menschen, in Würde zu altern.

Dafür suchen wir verantwortungsbewusste Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit Spaß und Leidenschaft dafür sorgen, dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner in unseren 17 Hauptstadtpflege Häusern sicher und geborgen fühlen.

**Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir  
in Teil- / Vollzeit ab sofort**

## Pflegefachkräfte Pflegehelfer\*innen

**Melden Sie sich bei uns!**

**Vivantes Forum für Senioren GmbH**  
Geschäftsführung  
Alt-Wittenau 90 • 13437 Berlin  
Bewerbungen per E-Mail an  
hauptstadtpflege@vivantes.de

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.

# Kennen Sie schon unsere **exklusiven Kundenclubs**?

Sie fahren einen Volkswagen, Škoda oder Audi älter 5 Jahre?  
Dann machen Sie bei uns den Sicherheits Check und werden Mitglied in einem unserer attraktiven Kundenclubs.



5♥

**Sparen Sie dauerhaft 20%**

auf alle Wartungs- und Verschleißreparaturen mit Volkswagen, Skoda und Audi Originalteilen (inkl. Lohn- und Materialkosten).\*\*\*

5♥

## Weitere Vorteile:

- kostenloser Werkstattersatzwagen für einen Tag während des Werkstattaufenthaltes
- 5% Nachlass auf den Kauf von Reifen und Kompletträdern
- 4 x jährlich Einladungen zur Teilnahme an saisonalen M€HR-W€RT Club Aktionen
- Fahrzeug gebundene kostenlose Mitgliedschaft

**Volkswagen Club 5more**

Fahrzeugtyp  
Golf Variant 1.6

Fahrzeug Ident-Nr.  
WVWZZZ1JZYVW5MORE

Volkswagen Automobile  
Berlin GmbH

**Audi Club 5PLUS**

Fahrzeugtyp  
Audi A4 Avant 2.0

Fahrzeug Ident-Nr.  
WAUZZZ4BAUDI5PLUS

Volkswagen Automobile  
Berlin GmbH

**ŠKODA Club 5more**

Fahrzeugtyp  
ŠKODA Fabia 1.2

Fahrzeug Ident-Nr.  
TMBZZZ1ZSKODA5MORE

Volkswagen Automobile  
Berlin GmbH

\* Nicht anwendbar für Volkswagen Economy Pakete, Aktionsangebote sowie Räder und Reifen. Der Preisnachlass wird nur gewährt, soweit auch die Ersatz-/Verschleißteile von der Volkswagen Automobile Berlin GmbH bezogen werden. Bei einem Einbau fremder Ersatz- und Verschleißteile wird kein Nachlass auf die Wartungs- und Verschleißreparaturen gewährt.

\*\*Bitte beachten Sie, dass eine Clubmitgliedschaft für Großabnehmer und Fahrzeuge der Marke Volkswagen Nutzfahrzeuge (außer Life Modelle) nicht möglich ist. Gilt ausschließlich für Fahrzeuge älter 5 Jahre.

**Volkswagen Automobile Berlin GmbH**



**Das WeltAuto.**  
Gute Gebrauchtwagen. Garantiert.

### Tempelhof

Oberlandstr. 39-41  
12099 Berlin  
Tel. 030 / 8908 1000  
info-tempelhof@vw-ab.de

### Charlottenburg

Franklinstr. 5  
10587 Berlin  
Tel. 030 / 8908 1200  
info-charlottenburg@vwab.de

### Spandau

Am Juliusturm 10  
13599 Berlin  
Tel. 030 / 8908 1400  
info-spandau@vw-ab.de

### Zehlendorf

Goerzallee 251  
14167 Berlin  
Tel. 030 / 8908 1600  
info-zehlendorf@vw-ab.de

### Tegel

Berliner Str. 68  
13507 Berlin  
Tel. 030 / 8908 1800  
info-tegel@vw-ab.de