

meine

HAUPTSTADTPFLEGE



AKTIV
BEWEGUNG IM ALTER

AUSBILDUNG
AZUBIS IM INTERVIEW

REISE
900 JAHRE FREIBURG

AUSGABE 24 OKTOBER 2020

FÜR SIE
ZUM
MITNEHMEN

TITELTHEMA
JUBILÄUM

**Wir feiern
15. Geburtstag!**

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
Schweiggerweg 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
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^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
Götzestraße 20a
12099 Berlin
Tel. 030 757 74 81 600



www.vivantes-hauptstadtpflege.de
www.facebook.com/vivanteshauptstadtpflege
hauptstadtpflege@vivantes.de

TITELTHEMA: JUBILÄUM
HAPPY BIRTHDAY VIVANTES HAUPTSTADTPFLEGE

SEITE 16

Foto: © iink Drop - Shutterstock.com

04 MEIN BERLIN
Kiezspaziergang mit
Marion Voigt & Fiona Späth

08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL
Große Kampagne mit „echten“
Azubis

10 AUS DEN HÄUSERN
u. a. Yoga in Jungfernheide, Bingo
in Haus Franckepark und Mitar-
beiter „Bolle“ in Haus Teichstraße

14 AUSBILDUNG
Auf ins Leben

16 TITELTHEMA
Jubiläum

22 REISE
900 Jahre Freiburg

24 SPEZIAL
Vollwertig versorgt –
Ernährung im Alter

26 WOHNEN
Gymnastik – die ideale
Altersvorsorge

28 GESUNDHEIT
Leistungsträger Darm

30 UNTERHALTUNG
Quartett – Bilderrätsel
mit Gewinnspiel



900 JAHRE
FREIBURG

SEITE 22

Foto: © FWTM - Baschke Fotografie



SEITE 26
BEWEGUNG IM
ALTER

Foto: © freibitz - iStock.com



Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen
und Leser,

können Sie sich noch erinnern, was vor 15 Jahren war? Damals wurde Angela Merkel die erste Bundeskanzlerin Deutschlands. Wir wurden mit Joseph Ratzinger alle ein bisschen Papst und in Schönefeld begann man mit den bauvorbereitenden Maßnahmen am Flughafen Berlin Brandenburg.

Im November 2005 startete aber auch die Vivantes Hauptstadtpflege. Damals mit einigen wenigen Pflegeeinrichtungen. Wir renovierten, feierten Richtfeste, eröffneten neue Häuser und integrierten bestehende Häuser von anderen Trägern in die Vivantes Hauptstadtpflege Familie. Dabei hatten wir eins stets im Blick: Die Bewohnerinnen und Bewohner Berlins professionell und wohnortnah zu betreuen. Eine Erfolgsgeschichte, die ohne engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Bereichen, von der Verwaltung über die Hauswirtschaft und den Sozialdienst bis hin zur Pflege und den Hausmeistern nicht möglich gewesen wäre. Aber auch Ehrenamtliche spielen nach wie vor eine große Rolle. Ihnen allen danke ich sehr.

Da wir leider unseren Geburtstag in diesem Jahr nicht so feiern können, wie wir uns das gewünscht hätten, wollen wir zumindest in dieser Ausgabe auf 15 Jahre Vivantes Hauptstadtpflege zurückblicken. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und freue mich schon auf das kommende Jahr, wenn mit dem neuen Haus in Kaulsdorf unsere Geschichte weitergeschrieben wird.

Bleiben Sie gesund!

R. Herrmann

Unser Charlottenburg



MARION VOIGT UND FIONA SPÄTH

Text: Arthur Molt, Fotos: Christian Reister

Spätsommer in Charlottenburg. Das ist zwar kein Ersatz für den Sommerurlaub, aber weit weniger angestaubt als es klingt. Denn rund um Ku'damm und Kantstraße laden ausgefallene Geschäfte und Restaurants zu weiten Reisen ein. Abwechslungsreich und trotzdem unaufgeregt, so empfinden die Hauptstadtpflege Mitarbeiterinnen Fiona Späth und Marion Voigt den Kiez. „Eine bürgerliche Wohngegend, die aber auch eine bunte Mischung bereithält. Mit günstigen Geschäften und Traditionslokalen, die sich schon seit Jahrzehnten halten“, erklärt Marion Voigt. Auch Frau Späth schätzt in den Quartieren rechts und links des Ku'damms die Mischung aus alteingesessenen Läden und innovativen Geschäftsideen. Charlottenburg muss sich nicht verstecken: Vom Altberliner Restaurant bis zur hawaiianischen Poké-Bowl, ist hier alles zu haben. Und doch, das alte Westberlin blitzt an allen Ecken hervor: Sei es Harald Juhnkes Stammkneipe oder eine Rainer-Werner-Fassbinder-Retrospektive im Programmkino filmkunst66.



Den Ludwigkirchplatz kennt Marion Voigt schon seit ihrer Kindheit. Die Grünfläche rund um die Kirche ist eine kleine Oase der Ruhe. Der Springbrunnen plätschert und eine Charlottenburgerin führt ihre fünf Pudel aus.

 Kirche und Park Sankt-Ludwig,
Ludwigkirchplatz 10, 10719 Berlin

Ob pudrig oder frisch, in der Parfüm-Manufaktur Birkholz kann der ganz persönliche Duft zusammengestellt werden. Gerade für ältere Menschen eine schöne Geschenkidee. Denn nichts transportiert Erinnerungen so gut wie Gerüche.

 Birkholz Perfume Manufacture,
Knesebeckstraße 55, 10719 Berlin



Wenn die Familie in der Stadt ist, reserviert Marion Voigt gerne einen Tisch in der Pizzeria Ali Baba. Seit den 70er-Jahren eine Institution im Kiez.

 Pizzeria Ali Baba,
Bleibtreustraße 45,
10623 Berlin





Am Kurfürstendamm weht ein Hauch französischer Lebensart durch Berlin. Im Cinema Paris laufen aktuelle Kinofilme aus Frankreich. Wer sie in der Originalsprache verstehen will, kann im Maison de France auch gleich einen Sprachkurs belegen.

 Cinema Paris,
Kurfürstendamm 211, 10719 Berlin

„Das Tolle an meinem Charlottenburger Kiez ist die Lage etwas abseits des Zentrums. In fünf Minuten bin ich in der City und in 15 Minuten im Grunewald.“

Fiona Späth



Schmökern an der frischen Luft. Der Bücherbogen am Savignyplatz bietet eine große Auswahl an Bildbänden aus den Bereichen Kunst, Fotografie und Architektur.

 Stadtbahnbogen 593,
10623 Berlin



Als gebürtige Charlottenburgerinnen kennen die beiden Hauptstadtpflege Mitarbeiterinnen natürlich den „Diener Tattersall“. Die ehemalige Lieblingskneipe von Entertainer Harald Juhnke ist abends immer noch gut besucht.

 Grolmanstraße 47, 10623 Berlin

Ein Globus für das Büro? Neben hochwertigen Accessoires bietet diese Papeterie auch eine große Auswahl an Kalendern und Schreibgeräten. Fiona Späth kauft hier gerne Postkarten.

 Uhlandstraße 28, 10719 Berlin



Ein Rückzugsort im Grünen. Am Savignyplatz haben die beiden Mitarbeiterinnen einen schönen Ort für ein Gespräch nach Feierabend gefunden.

 Savignyplatz, 10623 Berlin



Zeigen Sie uns Ihren Kiez!
Vorschläge an:
christiane.hardt@vivantes.de

Große Kampagne mit „echten“ Azubis

Augenzwinkernd, sympathisch, nahbar: Die Vivantes Hauptstadtpflege wirbt mit einer Kampagne um neue Auszubildende. Im Mittelpunkt stehen „echte“ Azubis, die zu Fotomodells werden.



„In meiner Ausbildung passieren stranger things“, „Herr Müller, ich und unser Game of Thrones“ und „Herr Ott nennt mich die Herrin der Ringe“.

QUEREINSTIEG MÖGLICH
Bewerben können sich alle Schulabgängerinnen und -abgänger ab 18 Jahren. Aber auch im Quereinstieg sei eine Ausbildung möglich. „Unsere Zielgruppe ist wie die Kampagne jung und bunt“, sagt Christiane Hardt. Es gebe auch viele Menschen, die zuvor schon einmal eine Ausbildung in einem anderen Bereich angefangen hätten und für die die Pflege besser geeignet sei. „Ein Job in der Pflege ist nicht nur anstrengend, wie viele Außenstehende denken“, sagt Christiane Hardt, „sondern auch mal spaßig, sehr emotional und vor allem immer herzlich. Genau das wollen wir mit der Kampagne vermitteln.“ ◯

Mehr Informationen unter:
www.auf-ins-echte-leben.de

Sowas kommt dann doch eher selten vor: Im Konferenzraum der Geschäftsführung stehen statt Tisch und Stühle an diesem Tag jede Menge Kamertechnik, Stative, eine Leinwand und Softboxen. Geshootet werden hier die Motive der neuen Azubi-Kampagne „Bereit fürs echte Leben!“. In den Hauptrollen vier junge Menschen, die normalerweise in den Häusern unterwegs sind und dort die Bewohnerinnen und Bewohner unterstützen, statt vor der Kamera zu stehen.

MOTIVE FÜR SOCIAL MEDIA

Dem Ergebnis sieht man das allerdings nicht an. „Alle Beteiligten hatten viel Spaß und die Motive sind großartig geworden“, sagt Christiane Hardt, die für das Marketing bei der Vivantes Hauptstadtpflege zuständig ist. Ab Oktober sind die Azubis nun in den Social-Media-Kanälen zu sehen. Sie werben hier für eine Ausbildung in einem der 17 Hauptstadtpflege Häuser. Die ist sicherlich auch mal herausfordernd, bietet dafür aber auch einen sicheren Job, 1.140,69 Euro im ersten Ausbildungsjahr und 30 Tage Urlaub.

„Wir möchten mit der Kampagne zeigen, wie vielseitig, kreativ und stark die Ausbildung in der Pflege sein kann“, berichtet Christiane Hardt. Die Anzeigenmotive sind daher mit Anspielungen auf bekannte Filme und Serien gespickt. Die Slogans lauten: „Frühstück mit Tiffany ist mein erster Tagespunkt,



Hinter den Kulissen des Fotoshootings

Herr Ott nennt mich die
Herrin der Ringe





HAUS FRANCKEPARK

Zeit für BINGO

Kaum ein Spiel ist so beliebt unter den Bewohnerinnen und Bewohnern wie Bingo. Auch im Haus Franckepark wird es mit wachsender Begeisterung gespielt. Allerdings wird dort nicht das gewöhnliche Bingo, sondern „Blackouts Bingo“ gespielt. Bei dieser Art müssen alle Felder abgedeckt werden. Auf die Bewohnerinnen und Bewohner warten immer schöne Gewinne.

HAUS WEIDENWEG

Aktivität im Garten

Ja, bei schönem Wetter kocht und isst das Team vom Haus Weidenweg mit den Bewohnerinnen und Bewohnern auch im Garten. Denn dieser ist nicht nur sehr schön, sondern dort gibt es an der frischen Luft auch ausreichend Platz für den nötigen Sicherheitsabstand. Dies sorgt stets für gute Laune und gleichzeitig werden auch die Sinne angeregt.



HAUS JUNGFERNHEIDE

Namaste: Yoga an der frischen Luft

Entspannte Bewegungen im schönen Garten von Haus Jungfernheide: Bei bestem Wetter halten sich so die Bewohnerinnen und Bewohner fit, lassen die Körper geschmeidiger werden und die Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen. Eine willkommene und tolle Abwechslung im Alltag.



HAUS BRITZ

„La dolce vita“



Mit selbstgemachter Pizza und Tiramisu, Tomate Mozzarella, Weißweinschorle, Fruity Secco und einer supertollen Dekoration wurde im Haus Britz ein italienischer Tag gefeiert. Alle haben mitgeholfen und zum Gesamtgelingen beigetragen. Der Ausflug nach Italien hat den Bewohnerinnen und Bewohnern besonders gut gefallen und geschmeckt hat es obendrein auch noch vorzüglich. „Molte, molte grazie“ dem gesamten Team der Betreuung für die tolle Umsetzung!



HAUS SEEBRÜCKE

Zwei neue Hochbeete

Die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Seebrücke können sich jetzt über zwei Hochbeete freuen. Nicht nur eine tolle Beschäftigung an der frischen Luft, sondern auch eine Verschönerung der Außenanlage. Alle gärtnern ganz emsig und voller Freude. Mit der ersten Ernte wurde dann der Fleiß belohnt.



HAUS LOUISE SCHROEDER

Einblicke in die Arbeit der Betreuung



Unter fast normalen Umständen können inzwischen die Betreuungsangebote wieder mehr und mehr stattfinden. Mit Bingo spielen und Gedächtnistraining fördern die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Haus Louise Schroeder Wahrnehmung, Konzentration und Fingerfertigkeit!

HAUS BRITZ

Niemals geht man so ganz



Das Jahr ging viel zu schnell vorüber. Schweren Herzens verabschiedet das Team vom Haus Britz ihren FSJler Kenneth, der eine Bereicherung für das Team und die Bewohnerinnen und Bewohner gewesen ist.

Sie werden besonders die gemeinsamen Tai Chi-Stunden mit ihm vermissen. Die im Haus selbst gebackene Torte hat sehr lecker geschmeckt und den Abschied etwas versüßt. Wir wünschen Kenneth für seine Zukunft von Herzen alles Gute, Gesundheit und viel Freude!



HAUS TEICHSTRASSE

Bolle – Der „Neue“ aus der Verwaltung



Die Verwaltung im Haus Teichstraße hat seit einiger Zeit tatkräftige Unterstützung mit dem Namen „Bolle“ bekommen. Bolle ist ein fuchsroter Labrador, der bei Einrichtungsmanagerin Marion Voigt ein neues Zuhause gefunden hat. Der kleine Wirbelwind ist auch im Haus Teichstraße unterwegs. Und wie das bei Jungtieren so ist, muss er noch viel lernen: "Sitz", "Platz", "Bleib" und "Pfötchen geben" funktionieren mittlerweile richtig gut. Besuche auf den Wohnbereichen sind aufgrund der Coronapandemie leider noch nicht möglich. Hoffen wir, dass sich das bald ändert.

HAUS FRANCKEPARK

Gottesdienst unter freiem Himmel

An der frischen Luft bei schönstem Wetter dem Pfarrer zuhören, nachdenken und sich austauschen. Auch das ist ganz wichtig für einige unserer Bewohnerinnen und Bewohner und wird dankbar regelmäßig angenommen. Wie jetzt zum Beispiel beim Gottesdienst im Haus Franckepark.



HAUS SEEBRÜCKE

E-Learning-Weiterbildung

Beim neuen E-Learning-Angebot der Vivantes Hauptstadtpflege bilden sich unsere Kolleginnen und Kollegen aller Berufsgruppen in den Häusern weiter. Auch das Haus Seebrücke ist hier mit dabei. Zusammen mit den Fortbildungsmagazinen und den Online-Tests wird der Ehrgeiz vieler geweckt und mit Stolz die Teilnahmezertifikate erworben. Toll, weiter so!

ANZEIGE

Gemeinsam für eine gesunde Zukunft.



Seit vielen Jahren besteht eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen dem Unternehmen MOHAGE und der Vivantes Hauptstadtpflege. Für diese gute Zusammenarbeit, auch in herausfordernden Zeiten, möchten wir allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern besonderen Dank aussprechen. Auch in Zukunft versorgen wir zuverlässig mit Pflege-, Hygiene- und Inkontenzprodukten – jedoch unter einem neuen Namen: BUNZL Healthcare. Informationen zur Transformation finden Sie auf www.bunzl-healthcare.de.





Foto: © one line man - iShutterstock.com

Auf ins echte Leben

Eine gute Ausbildung ist die Grundlage für das spätere berufliche Leben. Jedes Jahr bildet die Vivantes Hauptstadtpflege viele junge Menschen aus. Zwei von ihnen berichten uns von ihren Erfahrungen: Luu Nguyen und Hien Mai Thi Le. Sie absolvieren aktuell ihr zweites Ausbildungsjahr im Haus Seebrücke.

Meine Hauptstadtpflege: Die Bewerbungen laufen, im April 2021 startet das neue Ausbildungsjahr. Was sollte der neue Nachwuchs unbedingt mitbringen für diesen Beruf?

Hien Mai Thi Le: Das Bewusstsein, dass die Altenpflege ein gesamtheitliches Sich-Kümmern ist und nicht allein die rein medizinische Versorgung meint.

Luu Nguyen: Die Azubis sollten unbedingt Interesse für die Menschen und ihre individuellen Lebensgeschichten mitbringen.

Warum haben Sie persönlich diesen Beruf gewählt?

Luu Nguyen: In Vietnam habe ich bereits eine Ausbildung als Krankenpfleger absolviert und nutze jetzt die Chance, mich in Berlin weiter zu bilden. Mir gefällt, dass in der Alten-

pflegearbeit das Sich-Kümmern an erster Stelle steht. Wir lernen unsere Bewohnerinnen und Bewohner sehr gut kennen und bauen eine Beziehung zu ihnen auf.

Hien Mai Thi Le: Ich liebe die Arbeit mit Menschen. Unser Beruf ist für die ganze Gesellschaft wichtig. Menschen zu pflegen bedeutet für mich, ihnen Lebensqualität zu bieten. Dazu gehört es, sich jeweils auf den Menschen individuell einzulassen, ihm zuzuhören und seine Bedürfnisse zu erkennen.

Was macht für Sie die Arbeit in Ihrer Ausbildungsstätte aus?

Hien Mai Thi Le: Besonders gut gefällt mir die Hilfsbereitschaft im Team. Unsere Kolleginnen und Kollegen helfen uns nicht nur bei fachspezifischen Themen, sondern auch dabei, kulturelle Hürden zu überwinden. Sie bringen

Pflegeausbildung

Dieses Jahr ging bundesweit eine neue Pflegeausbildung an den Start, die Kinderkrankenpflege, Altenpflege und Gesundheits- und Krankenpflege zusammenfasst. Die Schülerinnen und Schüler lernen zwei Jahre lang gemeinsam die gleichen Inhalte. Erst im dritten Jahr gibt es die Möglichkeit, einen Bereich zu vertiefen. Auszubildende, die gerne in Altenpflegeeinrichtungen arbeiten wollen und hier ihren Schwerpunkt sehen, können dann einen gesonderten Abschluss in der Altenpflege erwerben. Es besteht aber auch die Möglichkeit,

die generalistische Ausbildung fortzusetzen und nach drei Jahren mit der Berufsbezeichnung „Pflegefachfrau“ bzw. „Pflegefachmann“ abzuschließen. Neben einer attraktiven Vergütung (bereits € 1.140,69 brutto im ersten Ausbildungsjahr) und 30 Tagen Urlaub 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. ○

uns beispielsweise die Gebräuche und kulturellen Besonderheiten der Bewohnerinnen und Bewohner näher.

Luu Nguyen: Soziales Miteinander und gegenseitiges Unterstützen spielen eine große Rolle, im Team fühle ich mich sehr gut betreut und aufgehoben.

Wegen der Pandemie müssen Sie derzeit ganz besonders auf die Hygienemaßnahmen achten. Bringen die Einschränkungen weitere Herausforderungen für die Auszubildenden mit sich?

Luu Nguyen: Wir lernen normalerweise im Wechsel sechs Wochen in der Ausbildungsstätte und dann ein paar Wochen in der Schule. In den vergangenen Monaten haben wir für die Schule zunächst von zu Hause aus gearbeitet – das bedeutet viel Selbstorganisation und Selbstdisziplin.

Mittlerweile findet der Unterricht aber auch wieder in der Schule statt – in Gruppen aufgeteilt auf unterschiedliche Tage, damit die Klassen etwas entzerrt werden.

Haben Sie bereits Pläne, wie es nach der Ausbildung weitergeht?

Hien Mai Thi Le: Ich möchte nach der Ausbildung gerne weiterhin als Altenpflegerin in Deutschland arbeiten. Und in den Urlauben möchte ich möglichst oft meine Familie in Vietnam besuchen.

Luu Nguyen: Das sind auch meine Pläne. Ich freue mich, wenn wir unsere Ausbildung gut abschließen und ins echte Leben starten können.

Vielen Dank für das Gespräch.



Hien Mai Thi Le hat in Vietnam ebenfalls bereits eine Ausbildung abgeschlossen. Die 25-Jährige ist Krankenschwester. Sie findet besonders die kulturellen Unterschiede der Bewohnerinnen und Bewohner spannend und musste sich anfangs selbst erst an das deutsche Essen gewöhnen.



Luu Nguyen, 25 Jahre alt, kommt aus Vietnam und hat dort bereits eine Ausbildung als Krankenpfleger absolviert. Er liebt die Pflegearbeit und das spannende Leben in Berlin, vermisst aber auch seine Familie in Vietnam.



Happy Birthday, Vivantes Hauptstadtpflege!

Jippie, endlich 15! Wir finden, trotz unseres jugendlichen Alters haben wir schon eine Menge erreicht: Mittlerweile sind wir in fast allen Berliner Bezirken vertreten, in 17 Hauptstadtpflege Häusern finden Seniorinnen und Senioren ein sicheres Zuhause. Es ist viel passiert in den vergangenen Jahren. Grund genug, in ein paar Erinnerungen zu schwelgen ...

Wie schnell die Vivantes Hauptstadtpflege wachsen würde, ahnte anfangs wohl noch keiner so genau. Im Jahr 2005 wurde die Vivantes Forum für Senioren GmbH gegründet und übernahm 2008 zunächst zwölf Vivantes Pflegeeinrichtungen mit 1.563 Pflegeplätzen und 518 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Von da an ging es mit großen Schritten vorwärts: Die Sanierungen im Hauptstadtpflege Haus Wilmersdorf begannen, das Hauptstadtpflege Haus Louise Schroeder kam hinzu, 2012 wurde der Grundstein für das Haus Seebrücke in Spandau gelegt, das Haus Ida Wolf wurde von der AWO übernommen. Neueste Zuwächse in der Hauptstadtpflege Familie waren im Jahr 2018 die Häuser Danziger Straße, Rhinstraße, Franckepark und Britz.



JUBILÄUM IM HAUS JOHN F. KENNEDY

Einen runden Geburtstag feiert in diesem Jahr das Hauptstadtpflege Haus John F. Kennedy: Es wurde im November 2010 in Reinickendorf eröffnet. Das Pflegeheim bietet Platz für insgesamt 180 Seniorinnen und Senioren. Die Besonderheit: Neben der allgemeinen Pflege gibt es im Haus auch einen spezialisierten Pflegebereich für gerontopsychiatrische Seniorinnen und Senioren. „Ein neues Pflegeheim mit zwei Pflegebereichen aufzubauen ist ein Kraftakt, der sich jedoch allemal lohnt“, erinnert sich Einrichtungsmanagerin Heike Sporkhorst an die bewegten Anfangsjahre. Die Vorteile, zwei Bereiche unter einem Dach zu vereinen, kann Pflegedienstleiterin Ilona Bialek nur bestätigen: „So können wir individuell schauen, welche Versorgungsform für welche Bewohnerin oder welchen Bewohner zum je-



Seit 1920 ist Berlin eine Metropole: Die Städte Charlottenburg, Köpenick, Lichtenberg, Neukölln, Schöneberg, Spandau und Wilmersdorf wurden mit 59 Landgemeinden und 27 Gutsbezirken zur Einheitsgemeinde **Groß-Berlin**.



In Kaulsdorf entsteht aktuell ein neues Hauptstadtpflege Haus.



Fest zum 10-jährigen Bestehen der Hauptstadtpflege

weiligen Zeitpunkt am besten passt.“ Zusätzlich unterstütze sich das Personal beider Bereiche und organisiere gemeinsam Jahresfeste – beispielsweise den Weihnachtsmarkt.

Aber nicht nur die interne Zusammenarbeit klappt prima. Auch auf die Vernetzung nach außen legte Heike Sporkhorst von Anfang an großen Wert: „Die sozialen Kontakte vor Ort bedeuten für unsere Bewohnerinnen und Bewohner Teilhabe am Kiezleben und sie sind für unsere Arbeit unerlässlich.“ Deshalb ist das Haus heute bestens vernetzt – unter anderem mit den Grundschulen und Kitas in Reinickendorf, mit der Altenhilfe, den Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten sowie Logopädinnen und Logopäden vor Ort, der Kirchengemeinde und dem Hospizdienst. Eine besondere Kooperationsvereinbarung mit ortsansässigen Arzt- und Facharztpraxen sorgt darüber hinaus für wöchentliche Visiten im Haus.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Natürlich können sich die Bewohnerinnen und Bewohner in all unseren Häusern sicher und geborgen fühlen. Dafür sorgen derzeit insgesamt mehr als 1.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Darunter auch 276 Auszubildende, die bei uns früh Verantwortung übernehmen dürfen – zum Beispiel beim Projekt „Azubis leiten einen Wohnbereich“ für Pflegeschülerinnen und Pflegeschüler im letzten Ausbildungsjahr. Durch die Teilnahme soll vor allem das Selbstbewusstsein gestärkt und

der Übergang zur Pflegefachkraft leichter fallen. Die Schülerinnen und Schüler erfahren, was es heißt, selbstständig Arbeitsabläufe in der Pflege zu planen und durchzuführen. Sie teilen die Arbeitsschichten ein und weisen Zuständigkeiten wie Wundbeauftragte und Hygienebeauftragte zu. Während der Projektwochen werden die Azubis von Fachkräften begleitet. Alle Fachkräfte und die Azubis gehen das inzwischen fest verwurzelte Projekt immer wieder mit großem Engagement an. Rund ein Jahr dauert die gesamte Durchführung inklusive Planung und Nachbereitung.

Aber auch die Ehrenamtlichen in den Hauptstadtpflege Häusern gestalten den Alltag in den Häusern mit. Und sind für uns unersetzlich: Sie vermitteln Lebensfreude und geben viel mehr als nur ihre Zeit. Mehr als 150 freiwillig und unentgeltlich engagierte Frauen und Männer singen oder tanzen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, sie backen oder reparieren, sie lesen oder gehen spazieren, sie hören zu und geben Trost, sie lachen und weinen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, sie gehen einkaufen und helfen bei alltäglichen Fragen. Kurzum: Sie bereichern das Leben aller Menschen in den Häusern. Mit dem schon traditionellen Neujahrsempfang bei Musik und gutem Essen sagt die Vivantes Hauptstadtpflege den Ehrenamtlichen alljährlich „Danke“. Und auch in den einzelnen Häusern finden immer wieder Feste oder Veranstaltungen für die Ehrenamtlichen statt.

HOWOGE

30

1990 wurde die landeseigene Hohenschönhausener Wohnungsbaugesellschaft mbH gegründet. Heute gehört die **Howoge** zu den größten Vermietern Deutschlands.

 **Lebenshilfe**
BERLIN

60

Seit 1960 arbeiten in der **Lebenshilfe Berlin** Menschen mit Behinderung, ihre Angehörigen, hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter daran, die Lebensqualität und die Teilhabechancen jedes Einzelnen weiter zu verbessern.



Auszubildende aus Vietnam bereichern seit Jahren die Pflege.



Ehrenamtliche spielen in allen Häusern eine wichtige Rolle.

IM SCHEINWERFERLICHT

Von unserer filmreifen Seite durften wir uns in den Jahren 2012 und 2013 zeigen. Szenen für gleich drei Kinoproduktionen kamen in unseren Häusern in den Kasten. Für den Film „Besser als nix“ wurde im Haus Leonore gedreht. In der Tragikomödie, die 2014 in die deutschen Kinos kam, spielten so prominente Schauspielerinnen und Schauspieler wie die legendäre Hannelore Elsner und auch Martin Brambach und Wotan Wilke Möhring mit. Das Hauptstadtpflege Haus Ida Wolf übernahm eine tragende Rolle für die Komödie „Die letzten Millionen“ – mit Michael Gwisdek und Anna Loos in den Hauptrollen. Der Filmdreh im Haus Leonore war ein Großprojekt: Mehrere Tage bevölkerten Schauspielerinnen und Schauspieler sowie Scharen von Statistinnen und Statisten das Gelände, um Szenen für den Kinofilm „Sein letztes Rennen“ zu drehen. Dieter Hallervorden mimt darin einen gealterten Marathonläufer, der von seiner Tochter, gespielt von Heike Makatsch, ins Pflegeheim gebracht wird, obwohl er noch einmal einen Marathon gewinnen will. Eine besondere Kulisse bot vor allem der Pflegeheimpark, in dem die Hauptfigur ihre Trainingsrunden drehte. Mit Spannung verfolgten unsere Bewohnerinnen und Bewohner das Schauspiel.

Sie machten auch schon die Erfahrung, selbst einmal im Scheinwerferlicht zu stehen. Im Jahr 2012 ließen sich einige Bewohnerinnen und Bewohner im Haus John F. Kennedy für die Abschlussarbeit von Martina Holler ins rechte Licht setzen. Die damalige Studentin empfand es als langweilig, professionelle Models abzulichten und zu bearbeiten. Als spannende Herausforderung nahm sie sich daher die Retusche von älteren Menschen vor, die bis zu dem Zeitpunkt in der medialen Welt kaum vertreten waren. Im vergangenen Jahr gab es dann noch einmal ein großes Fotoshooting. Für Infomaterial wie Flyer und die Titelgeschichte des Hauptstadtpflege Magazins verwandelten sich Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Seebrücke zu Top-Models. Fotografiert wurde das Shooting selbst sowie Szenen aus der sozialen Betreuung: Für die Kameras schnitten die Bewohnerinnen und Bewohner Kartoffeln oder würfelten Gemüse. Und natürlich machten sie dabei auch eine gute Figur.



Dieter Hallervorden drehte im Haus Leonore.

Vivantes
HAUPTSTADTPFLEGE

15

Seit 2005 bietet die **Vivantes Hauptstadtpflege** eine ganzheitliche Betreuung von Seniorinnen und Senioren.

BLICK NACH VORN

Glamourös wie schon das Fest zu unserem 10-jährigen Bestehen sollte auch die Jubiläumsveranstaltung in diesem Jahr werden, doch aufgrund der Corona-Pandemie können wir aktuell leider nicht an eine Party für alle denken. Dafür schwelgen wir noch ein wenig in den Erinnerungen der Vivantes Hauptstadtpflege Häuser. Und wir blicken gleichzeitig auf das Kommende. Schließlich haben wir viele Pläne. Mit jugendlichem Eifer und Tatendrang wachsen wir weiter in der Hauptstadt. In Kaulsdorf entsteht gerade ein weiteres Hauptstadtpflege Haus. Packen wir's an. ○

„Früher beschenkte das Geburtstagskind seine Gäste“



Stefan Heidenreich

Geburtstag hat jede und jeder von uns. Die einen feiern diesen Tag groß mit Familie und Freunden, andere Menschen verschweigen ihn lieber. Sie wollen nicht im Mittelpunkt stehen. Stefan Heidenreich erklärt, wie es kommt, dass wir uns selbst feiern.

lebt in Berlin, forscht über Kunst, Medien und Ökonomie und hat unter anderem an den Universitäten Köln und Basel unterrichtet. In seinem Buch „Geburtstag. Wie es kommt, dass wir uns selbst feiern“ geht er der Kulturgeschichte des Geburtstagsfests nach.

Meine Hauptstadtpflege: Herr Heidenreich, warum feiern wir unsere bloße Existenz? Es ist ja keine Leistung, Geburtstag zu haben.

Stefan Heidenreich: Nein, eine Leistung ist das sicherlich nicht, aber muss es ja auch nicht sein. Warum gefeiert wird, lässt sich gar nicht so genau sagen. Sicher ist, dass es schon sehr lange personenbezogene Feste gibt. Bereits im Römischen Reich wurden Geburtstage gefeiert. Voraussetzung dafür war, dass man wusste, wann jemand geboren wurde. Das klingt banal, aber früher wurden diese Daten nicht festgehalten. Die Römer legten als eine der ersten Register an, um zum Beispiel Steuern einzutreiben. Jedoch war es bei ihnen auch so, dass nicht der eigene individuelle Geburtstag zelebriert wurde, sondern stellvertretend der von einem Schutzgott, der zufälligerweise am gleichen Tag Geburtstag hatte wie man selbst.

Feierte früher jeder Geburtstag?

Nach dem Ende des Römischen Reichs waren es zunächst nur zwei Gruppen: Die Adligen und die Gebildeten. In die unteren Schichten wanderte die Tradition, sich selbst zu feiern, nur langsam. So richtig durchsetzen konnte sich das Feiern des Einzelnen sogar erst im 19. Jahrhun-

dert. Das hing auch damit zusammen, dass die Kirche Ablassbriefe handelte und so das Subjekt zu einem Vertragspartner machte, was sich von seinen Sünden freikaufen konnte.

Bei den Katholiken war aber ja immer der Namenstag wichtiger als der Geburtstag ...

Das stimmt so nicht ganz. Katholiken haben zwar schon lange ihre Heiligentage, den Namenstag jedes Einzelnen zu feiern, etablierte sich allerdings erst im 19. Jahrhundert. Und zwar in Abgrenzung zu den Protestanten, die den Geburtstag hatten. Die Katholiken wollten sozusagen ihr eigenes, subjektbezogenes Fest etablieren.

Kuchen und ein Ständchen gehören heute zu den Geburtstagsbräuchen. Haben sich diese verändert?

Oh ja. Früher kannte man das Würgen des Geburtstagskindes. Dabei umarmt oder „umhalst“ man jemanden so fest, dass dieser um Luft ringen muss. Vermutlich stammt dieser Brauch aus dem Alemannischen. Ein weiterer, verlorengegangener Brauch ist das Gebinde, von dem Goethe schreibt. Es handelt sich dabei um einen Blumenstrauß, der um den Ellenbogen getragen wurde. Der, ich nenne es mal „Geschenkewahnsinn“ wie wir

ihn heute kennen, hat sich erst relativ spät entwickelt. Früher war es eher anders herum, das Geburtstagskind beschenkte seine Gäste.

Gibt es denn Länder, in denen die Menschen heutzutage ihren Geburtstag gar nicht feiern?

Ehrlich gesagt, ist mir keines mehr bekannt. Es gibt Länder, da sind Geburtstage sicherlich wichtiger als in anderen. Aber mittlerweile feiern wir überall auf der Welt Geburtstage, in Europa sowieso, aber auch in China beispielsweise.

Wie kam es dazu, dass Sie ein Buch geschrieben haben, das sich an eine breite Zielgruppe richtet und nicht an ein Fachpublikum?

Die Idee zu dem Buch entstand, weil zwar alle Geburtstag feiern, aber bis jetzt niemand darüber geschrieben hat, wie dieses so weit verbreitete Fest zustande kam. Mich hat am Ende aus medienwissenschaftlicher Sicht am meisten interessiert, wie es mit frühen Datenerhebungen und Verwaltungen zusammenhängt, was es historisch für die Entwicklung des selbstbestimmten Subjekts bedeutet und was für ein Begriff vom Menschen dahinter steht. ○

900 Jahre

Freiburg im Breisgau

Vor 900 Jahren verlieh Konrad von Zähringen der „Freien Burg“ das Marktrecht und legte den Grundstein für die Stadt Freiburg, die heute als eine der jüngsten Städte in Deutschland bekannt ist.

Eigentlich wollte die Stadt Freiburg das Stadtjubiläum in diesem Jahr groß feiern. Doch dann kam Corona und machte den Planerinnen und Planern einen Strich durch die Rechnung. Nun ist das Jubiläum einfach verlängert worden und zieht sich bis in den Sommer 2021.

Oberbürgermeister Martin Horn: „Das ist eine gute Nachricht für alle Freiburgerinnen und Freiburger, die sich mit tollen Ideen für unseren Stadtgeburtstag engagiert haben.“

JUBILÄUMSPROGRAMM

Mit der Eröffnung der Ausstellung „freiburg. archäologie. – 900 Jahre Leben in der Stadt.“ fiel am 23. November 2019 der Startschuss zum Jubiläumsprogramm. Im Juli 2021 soll es mit dem Mittsommernachtstisch und einer Festwoche seinen glanzvollen Abschluss finden.

Doch auch abseits des Jubiläums bietet Freiburg seinen Gästen viel. Die Stadt schafft den Spagat zwischen Tradition und Moderne: Historische Altstadt, moderne Architektur, Green City und allerorten Kunst machen die Stadt im Breisgau zu einem beliebten Ausflugsziel.

FREIBURGER MÜNSTER

Zu Freiburgs herausragenden Sehenswürdigkeiten zählt das Freiburger Münster. Seine Konstruktion dauerte mehr als 300 Jahre, so dass die meisten Bauherren das Endergebnis nie zu Gesicht bekamen. Der 116 Meter hohe Westturm der Kirche wurde bereits 1869 von dem bekannten Kunsthistoriker Jacob Burckhardt als „der schönste Turm der Erde“ titulierte.

Buntes Treiben herrscht wochentags am Vormittag auf dem großen Münstermarkt rund um Freiburgs Wahrzeichen. Frisches Obst, Gemüse und Blumen locken die Menschen genauso wie die „Lange Rote“, Freiburgs legendäre Bratwurst.

DIE BÄCHLE

Kein Weg vorbei führt in Freiburg am Bächle. Hier kann man die Seele und Füße gleichzeitig baumeln lassen. Das seicht plätschernde, klare Wasser der Freiburger Bächle verleitet nicht nur Kinder dazu, im kühlen Nass zu plantschen. Die mit Flusswasser der Dreisam gespeisten Wasser-



Fotos: © FWTM/Schwerer



Fotos: © FWTM/Mende

oben: 15,9 Kilometer „Bächle“ durchziehen Freiburg

rechts: Von innen und außen ein Juwel: das Neue Rathaus

läufe rinnen durch unzählige Gassen der Altstadt. Die flach gepflasterten Rinnen versorgten im 12. Jahrhundert, zur Zeit der Stadtgründung, die Menschen mit Trink-, Brauch- und Löschwasser. ○

Weitere Infos unter: www.visit.freiburg.de



Freiburg ist zu weit weg?

Auch Berlin feiert ein Jubiläum, denn vor 100 Jahren verabschiedet der Preußische Landtag ein Gesetz, das 8 Städte, 59 Landgemeinden und 27 Gutsbezirke zu „Groß-Berlin“ vereint. Zwei Sonderausstellungen widmen sich dem Thema: Im Märkischen Museum heißt es „Chaos & Aufbruch – Berlin 1920/2020“ und im Kronprinzenpalais „Unvollendete Metropole. 100 Jahre Städtebau für (Groß-)Berlin“

Vollwertig versorgt

Nur Schonkost im Alter? Das muss nicht sein. Die Vivantes Hauptstadtpflege weiß, dass Seniorinnen und Senioren eine genauso abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung brauchen wie in jungen Jahren.

Im Alter verändert sich unserer Körper: Muskel- und Knochenmasse und der Wassergehalt nehmen ab, der Fettanteil steigt. Viele ältere Menschen sind körperlich nicht mehr so aktiv und haben dementsprechend einen geringeren Energiebedarf. Im Vergleich zu jüngeren Jahren brauchen Seniorinnen und Senioren circa 200 bis 300 Kalorien weniger am Tag, dafür aber mehr Nährstoffe.

Trotzdem essen ältere Leute oft zu wenig und nährstoffarm. Das liegt zum einen am reduzierten Geruchs- und Geschmackssinn, der den Appetit hemmt. Zum anderen an Einschränkungen der Kaufunktion, Schluckbeschwerden oder an verschiedenen Krankheiten.

MANGEL- UND UNTERERNÄHRUNG VORBEUGEN

„Mangel- und Unterernährung vorbeugen und dabei die Selbstbestimmtheit und Würde der Bewohnerinnen und Bewohner so lange wie möglich erhalten – das ist unsere größte Herausforderung“, sagt Nadine Jaenisch, Leiterin Hauswirtschaftsmanagement bei der Vivantes Hauptstadtpflege.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nutzen verschiedene Ansätze: Zum Einsatz kommen beispielsweise in der Konsistenz angepasste Lebensmittel. „Für viele Pflegebedürftige sind Konsistenz und Farbe der Mahlzeiten ein Problem.

Menschen mit Kau- oder Schluckbeschwerden wird oft einfach nur ein farbloser Brei serviert. Für Demenzkranke ist das besonders schwierig, da sie ihr Essen nicht wiedererkennen“, erklärt Andrea Krege, Hauswirtschaftsmanagerin. Hierfür gebe es clevere Lösungen: So kann passiertes Brot auch als Scheibe angerichtet werden.

CLEVERE HILFSMITTEL

Um die Selbstständigkeit der Bewohnerinnen und Bewohner so lange es geht zu bewahren, greift die Vivantes Hauptstadtpflege außerdem zu verschiedenen Hilfsmitteln: So nutzen die Teams in den Häusern rotes Geschirr, da der Farbkontrast von Rot und Weiß auch noch mit fünf Prozent Sehleistung sichtbar ist.

„In 15 Jahren sind unsere Angebote deutlich individueller geworden. Wir gehen noch mehr auf die einzelnen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner ein, richten das Tischgedeck entsprechend ihrer motorischen Fähigkeiten her und passen den Ernährungsplan an“, resümiert Jaenisch. Auch individuelle Essenswünsche bleiben nicht unbeachtet: Koch- und Backgruppen, spezielle Thementage wie das Erdbeerfest, das vietnamesische Neujahrsfest oder die Spargelzeit bringen kulinarische Abwechslung in den Alltag der Seniorinnen und Senioren. ○

Die Top 4

Lieblingsgerichte der Bewohnerinnen und Bewohner

- Königsberger Klopse
- Bratwurst mit Sauerkraut
- Grießbrei
- Eisbein

Fleischklöschchen stehen bei den Bewohnerinnen und Bewohnern nach wie vor hoch im Kurs.

Gymnastik – die ideale Altersvorsorge

Wer rastet, der rostet. Um im hohen Alter nicht an Lebensqualität zu verlieren, sollten sich Seniorinnen und Senioren regelmäßig bewegen. Gymnastik wirkt hier wie ein kleiner Jungbrunnen. Selbst in der Corona-Krise können Sie die Sportart ohne großen Aufwand betreiben.



Buchtipps

„Fit im Alter“ von Ingo Froböse, Matthias Riedl, Anna Cavellus und Johannes Pantel, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 160 Seiten

In dem Ratgeber erklärt Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl wie Menschen ab 60 effektiv ihr körperliches und mentales Potenzial bis ins hohe Alter erhalten und verbessern. Das Buch enthält interessante Informationen rund um die Themen altersgerechte Bewegung (auch für Späteinsteigerinnen und -einsteiger), Ernährung, Gehirntraining und Anregungen für ein aktives Miteinander sowie Rezepte, anschaulich erklärte Trainingsprogramme und Mentalübungen.

Bereits ab dem 30. Lebensjahr reduziert sich unsere Muskelmasse allmählich. Mit steigendem Alter werden wir zudem anfälliger für Erkrankungen und die Genesung dauert länger als in jungen Jahren. Deshalb ist es wichtig, den Körper mit Bewegung fit zu halten – Gebrechlichkeit ist kein unabwendbares Schicksal.

Regelmäßige Sportübungen fördern nicht nur die Durchblutung der Gefäße und den Muskelaufbau, das Training hält auch die Gelenke geschmeidig und beugt etlichen Krankheiten vor. Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie ist Gymnastik ideal, um aktiv zu bleiben. Es kann überall und jederzeit betrieben werden. Im Stehen oder im Sitzen. Sportklamotten an, Matte ausgerollt und schon geht's los. Schlechtes Wetter ist keine Ausrede mehr. Neu- oder Wiedereinsteiger sollten lediglich vorab einen Arzt konsultieren, ob sie auf bestimmte Übungen besser verzichten sollten – beispielsweise bei Muskel- oder Gelenkbeschwerden.

Ein wichtiger Aspekt für die Wirksamkeit der Übungen ist Regelmäßigkeit. Anfänger sollten etwa zwei- bis dreimal pro Woche trainieren, Fortgeschrittene vier- bis fünfmal die Woche. Circa fünfzehn Minuten genügen schon für eine Trainingseinheit. Ungeübte sollten sich zu Beginn aber nicht zu viel zumuten, denn lange vernachlässigte Muskelgruppen sind anfällig für Verletzungen. Lernen Sie vier einfache Übungen kennen, die Ihre Beweglichkeit im Alter erhalten. Diese können auch im Sitzen ausgeführt werden und sind somit auch für Rollstuhlfahrer geeignet. ○



Foto: © Ridofranz-iStock.com

SEITBEUGE: Die Seitbeuge ist eine gute Übung zum Aufwärmen. Stellen Sie sich dafür breitbeinig hin, winkeln die Arme an und stemmen Sie sie in die Hüfte. Nun vorsichtig, soweit es geht, zur Seite lehnen. Kurz halten, dann zur anderen Seite beugen. Beine und Hüfte bleiben dabei gerade, nur der Oberkörper soll sich bewegen. Die Übung etwa zwei bis drei Minuten lang ausführen, bis Sie sich aufgewärmt und zum Sport breit fühlen. Bei Bedarf können Sie diese Trainingseinheit – wie auch alle anderen – im Sitzen ausführen.

ARME KREISEN: Als erstes stellen Sie ihre Füße schulterbreit auf den Boden. Strecken Sie ihre Arme zur Seite aus, so dass sie parallel zum Boden sind. Die Handflächen zeigen zur Decke. Kreisen Sie mit den Armen jeweils zehn Mal nach vorne und nach hinten. Versuchen Sie dabei, möglichst locker in den Schultern zu bleiben. Falls es Ihnen schwerfällt, beide Arme gleichzeitig zu kreisen, können Sie es auch einzeln versuchen. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.



Foto: © shapecharge-iStock.com



Foto: © KatarzynaBialasiewicz-iStock.com

SITZGYMNASTIK: Um Ihre Beine zu stärken, können Sie Folgendes tun: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße schulterbreit auf den Boden. Nun wippen Sie mehrere Male von der Ferse zu den Zehen, um ihre Füße zu dehnen. Anschließend strecken Sie ihre Beine abwechselnd gerade nach vorn und lassen die Füße leicht kreisen.

BALL WERFEN: Sie können bei der Sitzgymnastik aber auch kleine Hilfsmittel hinzunehmen, wie etwa einen kleinen Schaumstoffball. Bei dieser Übung werfen sie den Ball von einer Hand in die andere. Das wiederholen Sie einige Minuten lang. Auf diese Weise trainieren Sie nicht nur Ihre Koordinationsfähigkeit, sondern auch Ihre Reaktionszeit.



Foto: © kzeron-iStock.com

Leistungs- TRÄGER

Bescheiden ist er, und er drängt sich nicht in den Vordergrund. In erster Linie arbeitet er für das „Gemeinwohl“: unser Darm. Er kann weit mehr als nur verdauen, wenn er seine volle Leistung nicht bringt, dann geht es uns nicht gut. Was macht den Darm für uns so wichtig?



Der Darm ist das größte Verdauungsorgan des Menschen und gleichzeitig eines seiner wichtigsten Organe, die medizinische Forschung bezeichnet ihn sogar als bedeutendste Schaltzentrale im Körper neben dem Gehirn. Mit seiner Länge zwischen fünfeinhalb bis knapp acht Metern entscheidet er mit, ob wir gesund sind oder nicht. Sein Arbeitsauftrag: lebenswichtige Nährstoffe aus den verpeisten Nahrungsmitteln in die Zellen aufnehmen. Rund 30.000 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit schleust der muskulöse Schlauch in einem durchschnittlichen Menschenleben durch den Körper. Mit seinen

zahllosen Zotten und Ausstülpungen bringt es der Darm auf eine Oberfläche von rund 300 Quadratmetern, damit ist er größer als ein Tennisplatz. Das zarte Nervennetz mit mehreren 100 Millionen Nervenzellen umschlingt die Muskeln der Darmwand von der Speiseröhre bis zum Anus.

Die Sensoren des „Darm-Immunsystems“ ertasten sekundlich, welche Bakterien sich gerade im Inneren des Darms vermehren, welche Substanzen sie ausscheiden und welche chemischen Prozesse im Nahrungsbrei ablaufen. Die Darm-Denkzentrale entscheidet blitzschnell, flexibel und autonom, sie passt den Blutfluss an, hält Nachbar-

organe auf dem Laufenden, bestimmt, welche Stoffe in den Körper dürfen und welche abtransportiert werden. Rund 100 Billionen Bakterienzellen sind dabei im Einsatz. In nur einem Gramm Darminhalt siedeln mehr Lebewesen als Menschen auf unserer Erde! Den größten Teil dieser Darmflora, auch Mikrobiom genannt, bilden genau diese Bakterien, aber auch Viren und Pilze. Das komplexe Ökosystem nimmt Einfluss auf unsere Verdauung und damit auf unser Wohlbefinden. Zwischen diesen kleinen Mitbewohnern und unserem Körper besteht eine wechselseitige Beziehung. Durch Lebensstil und Ernährung können wir auf unsere Darmflora positiv einwirken und damit

unser Immunsystem, von dem sich etwa 80 Prozent im Darm befindet, nachhaltig stärken.

INTELLIGENTE DARMBAKTERIEN

Dr. Hans-Ulrich Jahn, Chefarzt in der Klinik für Gastroenterologie, Diabetologie und Geriatrie im Vivantes Klinikum Kaulsdorf, erklärt, was genau im Verdauungsprozess passiert: „Die Darmbakterien übernehmen einen wichtigen Anteil der Verdauung für den Menschen. Sie zersetzen unverdauliche Nahrungsbestandteile wie beispielsweise Ballaststoffe, indem sie diese in Komponenten zerlegen, die unser Körper aufnehmen kann. Darüber hinaus geht man davon aus, dass sie in der Lage sind, Buttersäure und auch andere kurzkettige Fettsäuren zu produzieren, und damit zur Ernährung der Darmschleimhaut beitragen. In der Folge wird die Immunfunktion der Darmflora gestärkt, und ähnlich einem Platzhalter werden körperfremde Bakterien verdrängt und bekämpft.“ Auf diese Art lässt sich der Körper beispielsweise vor chronischen Entzündungen wie etwa Rheuma oder auch vor Darmentzündungen schützen, die Abwehrkräfte werden gestärkt und das Risiko für Übergewicht gesenkt.

GUTER ODER SCHLECHTER FUTTER- VERWERTER?

Die Zusammensetzung des Mikrobioms ist bei jedem anders, sie ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Ein anschauliches Beispiel: Der Unterschied zwischen adipösen und schlanken Menschen macht sich vor allem an Vertretern der beiden Stämme Bacteroidetes und Firmicutes fest. Bei Normalgewichtigen dominieren die Bacteroidetes-, bei Adipösen hingegen die Firmicutes-Stämme. Eine derartige Verschiebung der Hauptstämme wirkt sich unmittelbar auf den Energiestoffwechsel aus. So produziert das Mikrobiom von Adipösen deutlich mehr Enzyme, die unverdauliche Kohlenhydrate wie Zellulose spalten können. Damit holen diese Menschen viel mehr Energie aus ihrer Nahrung als Menschen, bei denen

Bakterien des Stammes Bacteroidetes dominieren – das Attribut „schlechter oder guter Futterverwerter“ bekommt so eine biologisch nachvollziehbare Bedeutung.

DEM DARM GUTES TUN

Was können wir dazu beitragen, dass unser Darm gut arbeitet und uns gesund erhält? Dr. Hans-Ulrich Jahn: „Eine gesunde Darmflora lässt sich durch ausgewogene Ernährung fördern: mit reichlich ungesättigten Fettsäuren, viel Gemüse, Samen, Früchten, Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen – kombiniert mit mäßigem Verzehr von Fisch, Hühnerfleisch. Milchprodukte, rotes Fleisch, stark verarbeitetes Fleisch und Süßigkeiten sollte man nur in geringen Mengen zu sich nehmen. Zusätzlich tun probiotische Lebensmittel gut, wie etwa Joghurt, Kefir, bestimmte Käsesorten oder eingelegtes Gemüse sowie präbiotische Nahrungsmittel wie Bananen, Chicorée, Zwiebeln, Knoblauch oder Spargel. Dazu sollte man sich regelmäßig bewegen und chronischen Stress vermeiden.“

Mehr Infos unter: www.dge.de
www.darmflora-ratgeber.de



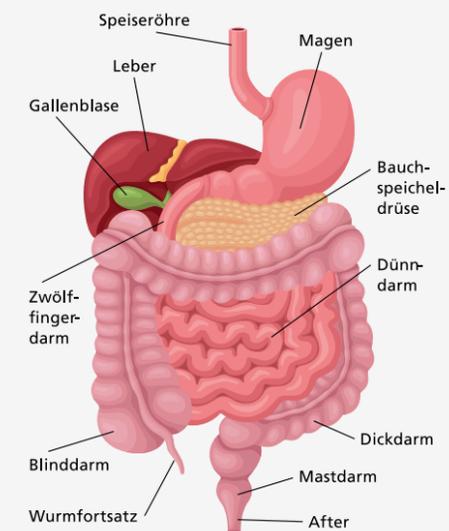
Kontakt

Dr. med. Hans-Ulrich Jahn
Chefarzt der Klinik für Innere
Medizin, Gastroenterologie,
Diabetologie und Geriatrie im

Vivantes Klinikum Kaulsdorf
Myslowitzer Str. 45
12621 Berlin

Tel. 030 130 17 2240
hans-ulrich.jahn@vivantes.de
www.vivantes.de

DER DARM



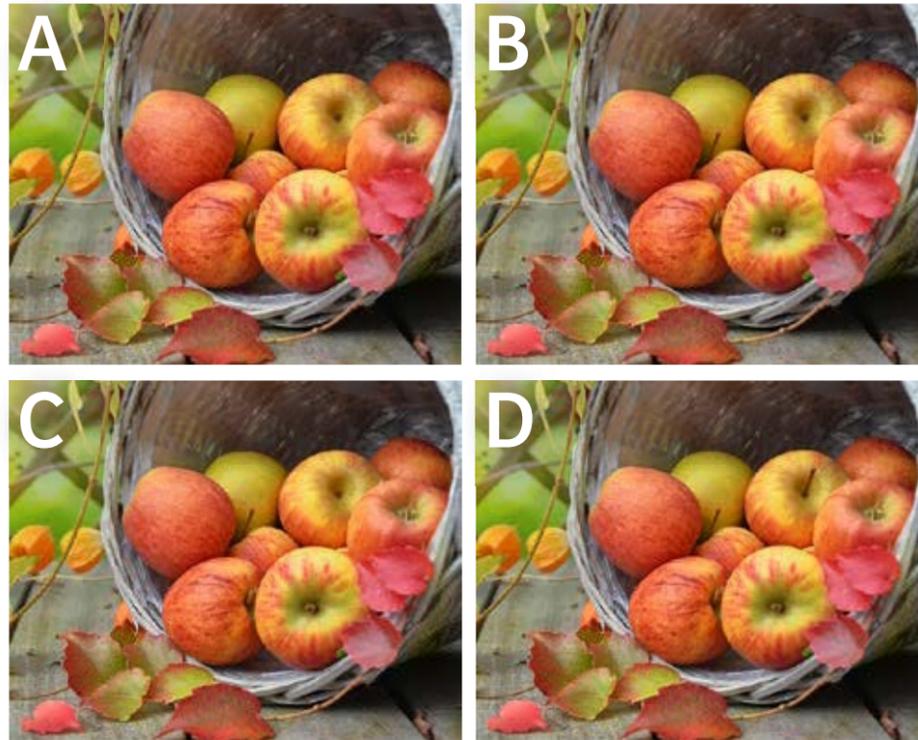
ERKRANKUNGEN UND VORSORGE

Einige Darmerkrankungen verlaufen akut, andere chronisch. Akute machen sich durch Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen oder Durchfall bemerkbar, sie werden durch Viren, Bakterien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausgelöst. Meist bleiben sie folgenlos und klingen nach ein bis zwei Wochen ab. Chronische Erkrankungen beeinträchtigen die Gesundheit lebenslang. Im Rahmen des Krebsfrüherkennungsprogramms können Sie ab dem Alter von 50 Jahren regelmäßig Untersuchungen zur Darmkrebs-Früherkennung in Anspruch nehmen. Ist ein Mitglied Ihrer Familie an Darmkrebs erkrankt, sollten Sie bereits zehn Jahre vor dem Alter, in dem die Erkrankung festgestellt wurde, mit Ihrer Vorsorge beginnen. Wird Darmkrebs in einem frühen Stadium erkannt, sind die Heilungsaussichten gut bis sehr gut.

Weitere Infos: www.bundesgesundheitsministerium.de/krebs-frueherkennung.html

Quartett

Halten Sie Ihre grauen Zellen fit! Sudoku, Quiz oder Rätsel – Denksport ist ein Plus für den Kopf. Eines der Bilder A bis D unterscheidet sich von den anderen. Welches ist es?



Lösung



Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden.

Einsendeschluss: 30.11.2020

Wenn Sie gewinnen wollen, senden Sie den richtigen Buchstaben 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

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



GEWINNEN SIE EINE AUSGABE VON „DIE KRÄUTER IN MEINEM GARTEN“

Ein ausführliches Werk, das moderne wissenschaftliche Erkenntnisse mit traditionellen Überlieferungen und ganzheitlichen Energieformen aufs Beste verbindet. In einem umfassenden Pflanzenlexikon werden über 500 wirksame Heilpflanzen unserer Heimat von Alant und Alpenveilchen bis Zwergholunder und Zwiebel beschrieben.

Übersichtlich alle Informationen mit über 700 Farbfotos, Anbauanleitungen, Blüte- und Sammelzeit, Trocknung, Anwendung als Heilmittel, Rezepte mit Zubereitung für Tees, Tinkturen, Weine, Liköre, Schnäpse, Essig, Säfte, Salben und Bäder. Zugeordnete Edelsteinenergien, TCM, Kräutermagie, Planetenzuordnung, Homöopathie, Bach-Blüten, Schüssler Salze, und viele Tabellen zur Mittelfindung, Symptomenverzeichnis, Kräutergärten, Sachregister. Das große Kräuterhausbuch für den ständigen Gebrauch in Garten und Küche.

Mehr Informationen:
www.freya.at

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, Violetta Stahurski, Manuel Goerlich, Arthur Molt, Tina Theißing
Grafik und Layout: SODESIGN, Berlin

BILDNACHWEISE

Titelbild: © Ink Drop – shutterstock.com, S. 3: © X21de – Reiner Freese, S. 16/17: © Ink Drop – shutterstock.com, S. 18: © X21de – Reiner Freese, S. 19 links: Christian Reister, Logo S. 17: wir.berlin, S. 18: Lebenshilfe Berlin, S. 19: Howoge, S. 29: AlonzoDesign – iStock.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.

Sie wollen einen abwechslungsreichen 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

Der neue ID.3 - Elektromobilität für alle



Neugierig?

Hier gibt es alle Informationen zur ID.3 Familie



Informationen zur e-Mobilität bei Volkswagen



„Life - Style – Business – Family – Tech – Max“

So heißen die sechs der sieben bestellbaren und ab Oktober lieferbaren vorkonfigurierten Modelle. Sie basieren auf dem Basismodell ID.3 "Pro Performance" mit einer 58-kWh-Batterie (Netto-Batterie-Energie-Inhalt) für bis zu 420 km Reichweite (WLTP) und einem 150kW Performance Heckantrieb. Dieser liefert ein maximales Drehmoment von 310 Nm für nahtlosen Beschleunigungsspaß in knappen 3,4 Sekunden aus dem Stand auf 60km/h. Die Zukunft steht bereit. Steigen Sie ein.

Nutzen Sie unser attraktives Leasing Angebot für Privatkunden!

ID.3 Pro Performance 150 kW (204 PS) 1-Gang-Automatik



Kraftstoff Strom, Kraftstoffverbrauch l/100 km: 14,5 kWh/100 km, CO₂-Emissionen g/km komb.: 0
Effizienzklassen: A+1, Jahressteuer für dieses Fahrzeug: 0 €², Energieträgerkosten bei einer Laufleistung von 20.000 km Stromkosten 904,80 € bei Strompreis von 0,3120 €/kWh

Fahrzeugpreis	32.924,99 €
jährliche Fahrleistung	10.000 km
Laufzeit	48 Monate
einmalige Sonderzahlung	6.000,00 € ^{2,3}
monatliche Leasingrate	257,00 € ^{1,2,3}

Lackierung: Mondsteingrau Schwarz
Innendesign: Platinum Grey - Soul-Schwarz/soul-schwarz / Dusty Grey Dark/ Schwarz/Schwarz

Ausstattung: LED-Scheinwerfer mit Fahrlichtschaltung automatisch, Ambientebeleuchtung 10-farbig, Multifunktionslenkrad Touch-Bedienung, e-Sound, App-Connect Wireless, Außenspiegel elektrisch einstell- und beheizbar, Digitaler Radioempfang DAB+, Einparkhilfe, Klimaanlage "Air Care Climatronic", Ladekabel Mode 3 Typ 2, 16 A, Radio "Ready 2 Discover", Schlüssellooses Startsystem "Keyless Start", Telefonschnittstelle, Verkehrszeichenerkennung, u.v.m.

¹ Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Leasingvertrag nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Überführungspauschale und Zulassungskosten berechnet der ausliefernde Betrieb separat. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen gesetzlichen Mehrwertsteuer. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher.

² Die einmalige Sonderzahlung entspricht der aktuellen BAFA Förderung. Sie muss durch den Kunden beantragt und vor der Auslieferung des Fahrzeugs an das ausliefernde Autohaus überwiesen werden.

³ Der Umweltbonus (für Basismodelle bis zu einem Nettolistenpreis von 40.000 €) setzt sich derzeit zu zwei Dritteln (6.000 €) aus einem staatlichen Anteil (Bundesanteil), der vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA), Referat 422, Frankfurter Straße 29-35, 65760 Eschborn, www.BAFA.de ausgezahlt wird, sowie zu einem Drittel aus einem Herstelleranteil zusammen. Der Herstelleranteil, übernommen von der Volkswagen AG, wird automatisch vom Nettolistenpreis abgezogen und mindert somit die gesetzliche Umsatzsteuer. Der Herstelleranteil ist nur verfügbar für Fahrzeuge mit einer Zulassung in Deutschland. Die Auszahlung des Bundesanteils erfolgt durch das BAFA nach positivem Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags. Anträge auf Förderung mit einem erhöhten Bundesanteil (Innovationsprämie) i. H. v. 6.000 € können beim BAFA bis zum 31.12.2021 gestellt werden. Die Gewährung des Umweltbonus mit gleichen Bundes- und Herstelleranteilen i. H. v. jeweils 3.000 € (netto) endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens am 31.12.2025. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns.

Das Angebot gilt für Privatkunden bis 31.12.2020 und nur solange der Vorrat reicht. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

Volkswagen Automobile Berlin GmbH

Tempelhof
Oberlandstr. 39-41
12099 Berlin
Tel. 030 / 8908 1022
verkauf-tempelhof
@vw-ab.de

Charlottenburg
Franklinstr. 5
10587 Berlin
Tel. 030 / 8908 1333
verkauf-charlottenburg
@vw-ab.de

Spandau
Am Juliierturm 10
13599 Berlin
Tel. 030 / 8908 1422
verkauf-spandau
@vw-ab.de

Zehlendorf
Goerzallee 251
14167 Berlin
Tel. 030 / 8908 1623
verkauf-zehlendorf
@vw-ab.de

Tegel
Berliner Str. 68
13507 Berlin
Tel. 030 / 8908 1822
verkauf-tegel
@vw-ab.de

