

meine

HAUPTSTADTPFLEGE

ERNÄHRUNG
WO GENUSS AUF
TRADITION TRIFFT

SPEZIAL
TRÄUM SCHÖN

WOHNEN
GÄRTNERN
MIT HERZ

FÜR SIE
ZUM
MITNEHMEN

TITELTHEMA
**Spurensuche in
der Vergangenheit**

Hauptstadtpflege

In Berlin immer in Ihrer Nähe

1 Haus Dr. Hermann Kantorowicz
Schönwalder Straße 50–52
13585 Berlin
Tel. 030 355 30 070

2 Haus Jungfernhöhe
Schweigergeweg 2–12
13627 Berlin
Tel. 030 367 02 33 0100

3 Haus John F. Kennedy
Alt-Wittenau 90–90a
13437 Berlin
Tel. 030 322 92 6410

4 Haus Teichstraße
Teichstraße 44
13407 Berlin
Tel. 030 417 27 52 511

5 Haus Sommerstraße^K
Sommerstraße 25c
13409 Berlin
Tel. 030 497 69 03 2562

6 Haus Jahreszeiten
Büschingstraße 29
10249 Berlin
Tel. 030 847 11 9122

7 Haus Weidenweg
Weidenweg 42
10249 Berlin
Tel. 030 422 03 510

8 Haus Leonore
Leonorenstraße 17–33
12247 Berlin
Tel. 030 779 33 03

9 Haus Ida Wolff^K
Zadekstraße 46
12351 Berlin
Tel. 030 130 14 9801

10 Haus Wilmersdorf
Berkaer Straße 31–35
14199 Berlin
Tel. 030 832 24 2200

11 Haus Ernst Hoppe
Lanzendorfer Weg 30
14089 Berlin
Tel. 030 365 05 57

12 Haus Seebrücke
Am Maselakepark 20
13587 Berlin
Tel. 030 550 05 1150

13 Haus St. Richard
Schudomastraße 16
12055 Berlin
Tel. 030 319 86 16 711

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

15 Haus Rhinstraße^K
Rhinstraße 105
10315 Berlin
Tel. 030 319 89 1700

16 Haus Danziger Straße
Danziger Straße 245
10407 Berlin
Tel. 030 428 42 61 300

17 Haus Franckepark
Götzstraße 20a
12099 Berlin
Tel. 030 757 74 81 600

18 Haus Kaulsdorf
Münsterberger Weg 96
12621 Berlin
Tel. 030 130 17 4005

K Wenckebach Kurzzeitpflege
Wenckebachstraße 23
12099 Berlin
Tel. 030 130 19 9028



^K Inklusive Kurzzeitpflege

Stand: 07/2023 / Haus Kaulsdorf, Britz, Kantorowicz © B. Freese / Wenckebach © M. Wuestenhagen

TITELTHEMA SPURENSUCHE IN DER VERGANGENHEIT

SEITE 16



04 MEIN BERLIN
Kiezspaziergang mit Desiree
Romero & Yarazet Moreno

08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL
10 Jahre Haus Seebrücke

10 ERNÄHRUNG
Wo Genuss auf Tradition trifft

12 AUS DEN HÄUSERN
U. a. mit Sportfesten in
den Häusern Weidenweg und
Britz, einem Cocktailabend
im Haus John F. Kennedy und
tierischem Besuch im Haus
St. Richard

16 TITELTHEMA
Spurensuche in der Vergangenheit

22 REISE
Partnerstadt Tokio

24 WOHNEN
Gärtnern mit Herz

26 NACHGEFRAGT
Auf einen Plausch mit ...

28 SPEZIAL
Träum schön – Guter Schlaf

30 UNTERHALTUNG
Schwedenrätsel



**PARTNERSTADT
TOKIO** SEITE 22



**WOHNEN
SEITE 24**



Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen
und Leser,

kennen Sie Ihre Vorfahren? Das Thema Ahnenforschung fasziniert die Menschen seit jeher. Neue Methoden wie Gentests zeigen, von wem wir abstammen. Mit ihnen lässt sich zudem die eigene Familiengeschichte erforschen. Wir haben uns mit Stefan Becker, freigestellter Praxisanleiter aus dem Haus Teichstraße, und Dagmar Fischer, Mitarbeiterin der sozialen Betreuung im Haus Wilmersdorf, auf Spurensuche gegeben. Lesen Sie die ganze Geschichte ab Seite 16.

Hella-Alicia Bode war schon als Kind fasziniert von der Natur. Die Bewohnerin des Hauses Leonore ist eine wahre „Blumenfee“ und sorgt sich liebevoll um die Bepflanzung und Pflege des Dachgartens. Lassen Sie gemeinsam mit ihr den Sommer ausklingen und lesen Sie auf den Seiten 24 und 25, wie Frau Bode zum Gärtnern kam und warum sie auch im Alter noch immer gerne zu Gießkanne und Harke greift.

Auf den Seiten 28 und 29 widmen wir uns dem Thema Schlaf und erläutern, wie er auch im Alter gelingen kann. Denn ein guter Schlaf ist unverzichtbar, um die körperliche und geistige Gesundheit sowie die Fähigkeit zur Bewältigung des Alltags aufrechtzuerhalten. Daher ist es wichtig, auf ausreichenden und qualitativ hochwertigen Schlaf zu achten.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihr

R. Herrmann

Unser Mitte




DESIREE ROMERO & YARAZET MORENO

Text: Rebecca Hoffmann, Fotos: Christian Reister

Es ist ein sonniger Spätsommertag, wie er nicht besser sein könnte – das Licht golden, die Temperatur heiß. Wir treffen die beiden Hauptstadtpflege Mitarbeiterinnen auf dem Bahnsteig vom U-Bahnhof Museumsinsel. Während Desiree Irais Romero Merlos im Haus Wilmersdorf arbeitet, ist Yazaret Guadalupe Moreno Borjas im Haus Danziger Straße tätig. Die beiden Pflegefachkräfte sind über ein Auslandsrekrutierungsprogramm aus Mexiko nach Deutschland gekommen und absolvieren gerade parallel zur Tätigkeit in den Häusern ihren Vorbereitungskurs für die Anerkennung ihrer im Heimatland erworbenen Fachkraft-Ausbildung. Der Bahnhof ist daher der Mittelpunkt für die Freundinnen, wenn sie zum Lernen in die Staatsbibliothek oder in ein Café gehen. Und so entdecken wir mit den beiden heute die Hauptstadt von ihrer vielleicht eher touristischen, aber dennoch beeindruckend schönen Seite.

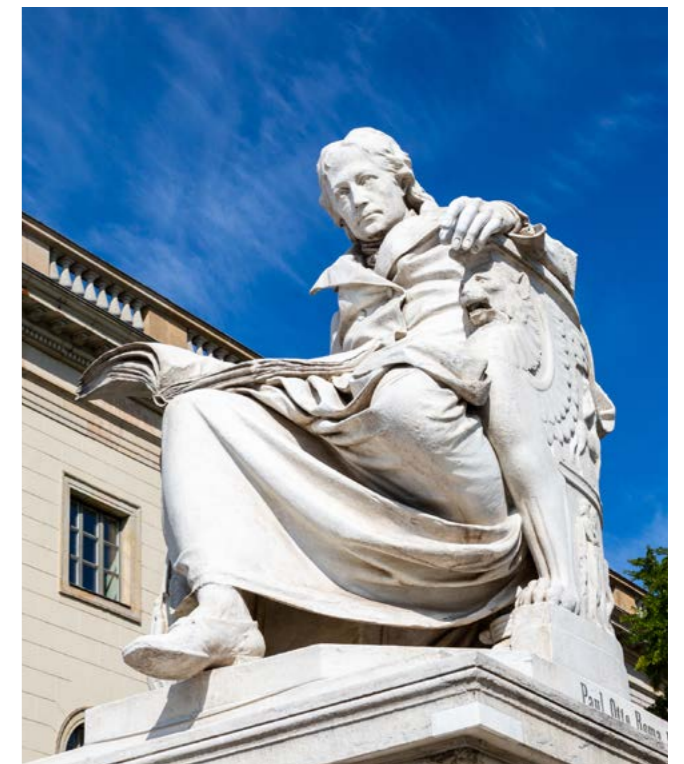


Das bis 2018 nach Plänen des britischen Architekten David Chipperfield gebaute Besucherzentrum auf der Museumsinsel ist ein beliebter Ort für Fotomotive und Zugang zum bekannten Pergamonmuseum. Ebenso finden hier Sonderausstellungen statt.


 James-Simon-Galerie
Bodestraße, 10178 Berlin

„Nach Berlin zu kommen,
war eine gute Entscheidung.“

Desiree Irais Romero Merlos




Die nach den Brüdern Alexander und Wilhelm (Foto Statue) benannte Universität ist wohl eines der beliebtesten Ziele und Wahrzeichen für Touristinnen und Touristen sowie Neuankömmlinge in Berlin.


 Humboldt-Universität zu Berlin
Unter den Linden 6, 10117 Berlin



Für Bücherwürmer und Zugezogene ist Dussmann ein Paradies. Auf fünf Etagen gibt es Bücher, Musik, Filme, Hörbücher, Papeterie und Noten. Ein Highlight: die Berlin-Abteilung, die alles an Belletristik und Sachliteratur zur Hauptstadt liefert.


 *Dussmann das KulturKaufhaus
Friedrichstraße 90, 10117 Berlin*

275 Jahre Hochkultur. Nach umfangreichen Sanierungsmaßnahmen bis 2017 lassen sich wieder Oper, Konzert und Ballett erleben. Für Neulinge besonders empfehlenswert: die kostenlose Open-Air-Reihe „Staatsoper für alle“.

 *Staatsoper Unter den Linden
Unter den Linden 7, 10117 Berlin*




Das architektonische Highlight dieses 2021 eröffneten Bahnhofs ist der vom Schinkelschen Bühnenbild zur Oper „Die Zauberflöte“ aus dem Jahr 1816 inspirierte Sternenhimmel – und deswegen auch so beliebt als Fotomotiv.


 *U-Bahnhof Museumsinsel (Linie U5)
10178 Berlin*



Auf dem Open-Air-Wochenendmarkt werden Werke lokaler Künstlerinnen und Künstler angeboten. Wer noch Dekoration für die Wohnung oder Schmuck sucht, findet hier das passende Kunstwerk.

 *Berliner Kunstmarkt an der Museumsinsel
Am Zeughaus 1-2, 10117 Berlin*

Die Bronze-Skulptur von Reinhold Felderhoff von 1898 ist nur eine von vielen im Kolonnadenhof vor der Alten Nationalgalerie, der als grüne Oase zum Verweilen einlädt.

 *Skulptur der Diana im Kolonnadenhof
Bodestraße, 10178 Berlin*



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

Happy Birthday, Haus Seebrücke!

Vor 10 Jahren eröffneten wir unser Haus Seebrücke in Spandau. Jetzt gab es eine große Geburtstagsfeier. Einige der Menschen, die von der ersten Stunde an dabei waren, blicken für uns zurück.

Der Beginn war ein Kraftakt. So würde es Hans-Jürgen Duske zwar selbst kaum beschreiben, aber es gab viel zu tun neben dem laufenden Betrieb des damals in die Jahre gekommenen Hauses in Hohengatow. Der damalige Einrichtungsmanager und zuständige Baubetreuer suchte für ein neues Haus in Spandau nach einem passenden Baugrundstück. Und er fand die perfekte Lage: direkt am Maselakepark, mit Blick auf die Havel und mit Einkaufsmöglichkeiten ums Eck. Geplant wurde ein helles, offenes Haus: „Hotelcharakter sollte es haben“, sagt Duske, „mit einem Bad an jedem Zimmer, mit vielen Fenstern und offenen Essens- und Begegnungsräumen.“

RIESIGE MANNSCHAFTSLEISTUNG

Von der Grundstückssuche bis zur Fertigstellung des Haus Seebrücke vergingen rund drei Jahre. Im September 2013 war es dann so weit: Die Bewohnerinnen und Bewohner zogen vom Haus Hohengatow ins Haus Seebrücke. Auch neue Mitwohnende kamen hinzu, so dass die 179 Plätze direkt belegt waren. Bianca Groh, Bewohnerin der ersten Stunden, erinnert sich: „Wir waren alle aufgeregt und haben uns über den tollen Empfang im neuen Haus sehr gefreut, alles war so schön geschmückt und einladend hergerichtet.“

Dass der Umzug so reibungslos geklappt hat, ist vor allem dem Team zu verdanken, betont Hans-Jürgen Duske: „Das war eine riesige Mannschaftsleistung.“ Bereits in den Wochen vor dem Umzug haben die Mitarbeitenden sogar in ihrer Freizeit mit angepackt, Kisten geschleppt, geputzt und vieles aufgebaut. Damit sich die Bewohnerinnen und Bewohner möglichst schnell in der neuen Umgebung zu Hause fühlen, statteten sie die Zimmer vor Einzug mit persönlichen Dingen wie Bildern, Tagesdecken, und Kuscheltieren aus. Gabriela Schödler, stellvertretende Pflegedienstleitung im Haus Seebrücke, erinnert sich gerne an diese Zeit: „Ein guter Zusammenhalt war vorher schon da, aber diese Aktion hat uns noch mehr zusammengeschweißt.“

GEMEINSAM STATT EINSAM

Überhaupt zieht sich das Motto des Hauses – „Gemeinsam statt einsam“ – von Beginn an durch den Alltag. Dass dies kein bloßes Chichi ist, kann Einrichtungsmanagerin Antje Stschepin-Lohfing tagtäglich beobachten: „Viele Bewohnerinnen und Bewohner gehen zu den Mahlzeiten in unser Restaurant und genießen das gemeinsame Essen. Und sie geben aufeinander acht. Ist beispielsweise mal jemand nicht an seinem Platz, erkundigen sie sich direkt nach dem Befinden der fehlenden Person.“

Rechts: Hans-Jürgen Duske und Antje Stschepin-Lohfing im Jahr 2013



Am Wasser gelegen: das Haus von oben



Oben: Pflegedienstleiterin Bärbel Kuhlmann mit Einrichtungsmanagerin Antje Stschepin-Lohfing und Elias Schlegel vom Sozialdienst



Links: Spruch vom Zimmermann beim Richtfest

Aber auch einschneidende Erlebnisse wie die Evakuierung nach einem Bombenfund oder einem Brand zeigen den Zusammenhalt im Haus Seebrücke. „Mitarbeitende, die in ihrer Freizeit im Radio davon hörten, machten sich ohne zu zögern auf den Weg, um mitzuhelfen“, sagt Sozialarbeiter Elias Schlegel. „Das ist ein ganz besonderes Wir-Gefühl.“

IMMER IN BEWEGUNG

Neben dem Zusammenhalt ist Antje Stschepin-Lohfing noch etwas anders wichtig: „Wir sind ein sehr mobiles Haus und wollen mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern immer in Bewegung bleiben.“ Deshalb gibt es nicht nur viele Touren in die nähere Umgebung, wie zum Picknick in den Park, sondern auch größere Ausflüge. Im Sommer geht es für einen Tag an die Ostsee, vor Weihnachten gibt es eine Fahrt auf den Weihnachtsmarkt nach Dresden oder Lübeck oder es findet ein Musicalbesuch statt. Alle, die möchten, kommen mit, auch diejenigen, die sich die Ausflugskosten eigentlich nicht leisten könnten. Unterstützt wird das Haus dabei vom Förderverein „Hand in Hand mit Senioren am Maselakepark“ und dem Verein „Lebensherbst“.

O, DU MEIN SCHÖNES HAUS

Für Bewohner Heinz Zander sind es vor allem die freundlichen Pflegefachkräfte, die Versorgung durch Ärzte direkt im Haus und die festlichen Weihnachtsfeiertage, die das Haus Seebrücke so besonders machen, oder, um es in seinen Worten zu sagen: „Et jibt nüscht zu meckern.“ Der 88-Jährige, der in Gesprächen eher zurückhaltend ist, schreibt seine Gedanken lieber auf. Seit seiner Kindheit verfasst er selbst Gedichte. Auch zum Jubiläumstag des Haus Seebrücke hat er zur Feder gegriffen und ein Loblied gereimt. Und Bewohnerin Bianca Groh? Die fasst es so zusammen: „So viele Worte, wie ich sagen möchte, gibt es gar nicht, deshalb einfach danke, danke, danke an alle.“ ◯

Wo Genuss auf Tradition trifft

Die Esskultur spielt eine entscheidende Rolle im Leben von älteren Menschen, da sie weit mehr als nur Nahrungsaufnahme ist. Gemeinsame Mahlzeiten fördern soziale Bindungen, wecken Erinnerungen und schaffen ein Gefühl der Zugehörigkeit.



Kontakt

Nadine Jaenisch
Leiterin Ernährungs- und Hauswirtschaftsmanagement

Tel 030 130 11 1816
Mobil 0151 264 68 647
nadine.jaenisch@vivantes.de

Traditionell werden mit der deutschen Küche oft deftige Gerichte wie Eisbein, Sauerkraut, Kartoffelknödel und Fleischgerichte mit dunkler Sauce in Verbindung gebracht. „In den letzten Jahren hat jedoch ein Trend zur Wiederentdeckung und ‚Verjüngung‘ der traditionellen deutschen Küche eingesetzt“, berichtet Nadine Jaenisch, Leiterin des Ernährungs- und Hauswirtschaftsmanagements bei der Vivantes Hauptstadtpflege. So würden Großmutter's Rezepte mit viel Kreativität den heutigen Geschmäckern und Ansprüchen angepasst. Vegetarische Gerichte mit alternativen Eiweißquellen gewinnen an Bedeutung. Auch bei der Vivantes Hauptstadtpflege fließen diese Aspekte in die Essensplanung ein.

REISE IN DIE VERGANGENHEIT

Wenn man verstehen will, wie der Speiseplan der Hauptstadtpflege Häuser gestaltet ist, lohnt sich ein Blick in die Geschichte. Viele Bewohnerinnen und Bewohner sind kurz nach dem Krieg geboren. Insbesondere in den 1950er und 1960er Jahren hatten viele Familien wenig Geld und mussten auch an Lebensmitteln sparen. Die Menschen waren gezwungen, kreativ zu sein und mit den verfügbaren Ressourcen auszukommen. „Wir haben versucht, den Speiseplan der Hauptstadtpflege Häuser grob an einer Essensplanung dieser Zeit zu orientieren“, erläutert Nadine Jaenisch. Beispielsweise könnten am Montag Reste vom Sonntagsbraten verwendet worden sein, um Eintöpfe oder Aufläufe zuzubereiten. Fleisch war teuer und knapp, daher wurde versucht, möglichst alles zu nutzen. Freitags gab es, vor allem in katholischen Haushalten, Fisch oder vegetarische Gerichte.

BRATEN NUR AM SONNTAG

Ein Braten könnte das Wochenende eingeleitet haben. „Der Sonntag war oft der Tag für einen größeren Braten oder ein festliches Mahl. Dann wurde gemeinsam gegessen und Zeit mitein-

ander verbracht“, erläutert die Leiterin des Ernährungs- und Hauswirtschaftsmanagements. Deshalb spiele die Tischkultur eine wichtige Rolle in den Restaurants und Speisesälen der Häuser. „Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verwandeln das Essen von einer einfachen Nahrungsaufnahme in ein besonderes geselliges Erlebnis.“



„Der Sonntag war oft der Tag für einen größeren Braten oder ein festliches Mahl.“

Nadine Jaenisch

Dies beinhaltet nicht nur das Eindecken, sondern auch das Pflegen von Tradition, Lebensstil und den Genuss beim Essen. Rotes Geschirr wird zur Unterstützung von Menschen mit Sehbeeinträchtigungen verwendet. Beim Essen soll niemand außen vor bleiben: „Es gibt eine Vielzahl von Ess- und Trinkhilfen, um ein schönes Tischenerlebnis auch für Bewohnerinnen und Bewohner mit Einschränkungen zu ermöglichen“, sagt Nadine Jaenisch.

In den Wohnbereichsküchen der Häuser finden sich kleine familiäre Essgruppen, die dem Wohngemeinschaftsprinzip folgen. Es gibt Koch- und Backgruppen, die nach den Rezepten der Bewohnerinnen und Bewohner zubereitet werden. Die Wohnküche fungiert als Zentrum, das an die familiäre vergangener Zeiten erinnert und das gemeinsame Essen und die soziale Interaktion fördert. ○

HAUS FRANCKEPARK

Currywurst-Express

Deutsche Kraftfahrzeug-Ingenieurskunst trifft auf ein Berliner Original: Im Haus Franckepark war im Sommer ein historischer Framo-Lieferwagen aus den 50er-Jahren von der Gaststätte „Alte Pumpe“ zu Gast. Im Gepäck hatte er leckere Berliner Currywurst mit Pommes, die die Herzen bei den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden des Hauses Franckepark höherschlagen ließ. Augenschmaus und Gaumenfreude zugleich – und das bei schönstem Wetter im Garten.



HAUS ST. RICHARD

Tierischer Besuch

Therapiehund Alessia war mit Frauchen Kathrin zum ersten Mal im Haus St. Richard. Anfangs waren alle noch etwas zögerlich, schließlich muss man sich ja erst einmal kennenlernen. Nachdem Alessia und die Bewohnerinnen und Bewohner auf Schnupper- und Leckerli-Kurs gegangen sind, wuchs das Vertrauen zueinander aber schnell. Das Streicheln und Spielen mit einem Hund senkt bei vielen Seniorinnen und Senioren den Stresspegel und schafft eine entspannte Atmosphäre. Dies kann dazu beitragen, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohler fühlen und besser entspannen.

HAUS JOHN F. KENNEDY

Geselliger Cocktailabend

Viel Spaß hatten die Bewohnerinnen und Bewohner beim Cocktailabend im Haus John F. Kennedy. Ein DJ sorgte für stimmungsvolle Musik und eine Cocktailbar im Saal für die passenden Getränke. So schlürften die Teilnehmenden leckere, bunte Cocktails mit und ohne Alkohol. Die Berliner Weiße mit Schuss kam ebenfalls sehr gut an. Es wurde viel gequatscht, geschunkelt, gesungen und gemeinsam getanzt. Ein rundum gelungener Abend!



HAUS WEIDENWEG

Spaß trotz Regen

Das Team des Hauses Weidenweg hatte das Sportfest im Garten geplant, doch der Wettergott kam ihnen leider in die Quere. Macht aber nichts: Kurzerhand wurden alle Aktivitäten nach drinnen verlegt. Die Bewohnerinnen und Bewohner mussten Stationen mit unterschiedlichen Disziplinen absolvieren. Am Ende gab es eine Urkunde und eine Medaille. Das gegenseitige Anspornen weckte so manchen Ehrgeiz, animierte einige zum Mitmachen und brachte viele zum Staunen und Jubeln über den eigenen Erfolg.



HAUS JAHRESZEITEN

Fruchtige Erfrischung

So ein leckerer Smoothie ist schon etwas Feines. Das dachten sich auch die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Jahreszeiten. Beim Smoothie-Nachmittag im Foyer konnten sie exotische Kombinationen probieren. Doch es muss nicht immer Obst von weit her sein. Bei einem kleinen Vortrag über heimische Obstsorten lernten die Bewohnerinnen und Bewohner die Besonderheiten von Äpfeln, Kirschen und Beeren kennen, die direkt ums Eck wachsen.





HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Sommerparty

Sommerzeit ist Partyzeit: Bei Sommerfesten in allen Hauptstadtpflege Häusern ließen es sich die Bewohnerinnen und Bewohner so richtig gut gehen. So auch bei schönstem Wetter im Haus Jungfernhöhe. Hier feierten Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und Mitarbeitende ein rauschendes Fest im Garten. Das Trio „Brazilians of Samba Berlin“ und das Duo „Hasselberg“ sorgten für eine Megastimmung. Beim Sommerfest im Haus Dr. Hermann Kantorowicz musste der Hitze getrotzt werden. Mit buntem Programm an einem tollen Nachmittag ging es ebenfalls raus in den Garten. Zur Abkühlung servierte das Team erfrischende Getränke und Eis. Zur Unterhaltung waren der Musiker „Legatow“ und die „Fabsisters“ ins Haus gekommen. Zum Abschluss des Tages wurde dann auch noch der Pizzaofen angeworfen. Wer wollte, konnte sich seine Pizza auf Wunsch belegen lassen oder Spaghetti Carbonara genießen.



HAUS RHINSTRASSE

Ausflug ins Grüne



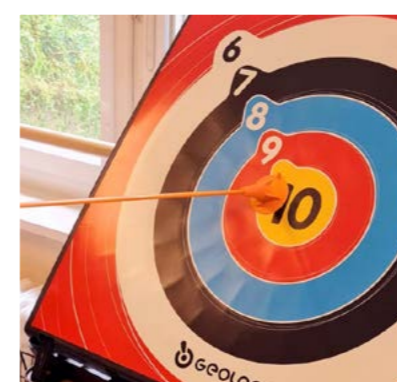
Die freigestellte Praxisanleiterin Heike Rüdiger hat mit ihren Auszubildenden des Hauses Rhinstraße einen schönen Nachmittag in den Gärten der Welt verbracht. So konnten sich alle losgelöst vom Arbeitsumfeld in entspannter Atmosphäre und bei einem Picknick viel besser kennenlernen und austauschen.



HAUS BRITZ

Spiel, Spaß, Sport!

Beim Sportfest im Haus Britz ging es hoch her: Disziplinen wie Bogenschießen, Minigolf oder Gummistiefel-Weitwurf verlangten Geschicklichkeit und Konzentration. Zu gewinnen gab es schöne Überraschungskörbe sowie selbstgebastelte Medaillen. Natürlich stand der Spaß an diesem Nachmittag im Mittelpunkt. Und Spaß hatten alle, auch die Zuschauenden. Anschließend gab es zur Stärkung Currywurst und Pommes an der „Curry-Tonne“ im Garten.



IMPRESSUM

Meine Hauptstadtpflege

VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS

Vivantes Forum für Senioren GmbH
Alt-Wittenau 90
13437 Berlin

REDAKTION

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

KONZEPTION

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

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

BILDNACHWEISE

Titelbild: ©freepik.com, S. 3 & 8: ©Reiner Freese-x21de, S. 9 oben: ©Maik Porsch, Mitte: ©Reiner Freese-x21de, Unten: ©Jan Roehl, S. 10 & 11: ©bonchan | iStock.com, S. 16-20: Grafik ©pch.vector | freepik.com, S. 22: Grafik: ©tettygreen | adobestock.com, S. 23: ©JonaSanpo Tokyo | adobestock.com, ©SeanPavonePhoto | iStock.com, S. 25: Grafik ©winkimages | freepik.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.

Spurensuche in der Vergangenheit

Mit dem Wunsch, die eigene familiäre Herkunft besser zu verstehen, beginnt bei vielen Menschen die Reise in eine vergangene Welt. Stefan Becker aus dem Haus Teichstraße und Dagmar Fischer aus dem Haus Wilmersdorf nehmen uns mit.

Wir alle sind das Ergebnis aus Erfahrungen, Entscheidungen und Erlebnissen unserer Vorfahren. Jede und jeder von uns trägt eine einzigartige Geschichte in sich. Die Erkundung dieser Geschichte eröffnet uns Einblicke in kulturelle und familiäre Ursprünge und erweckt die Vergangenheit zum Leben. Um unsere Wurzeln zu entdecken, ermöglicht uns die Ahnenforschung, auch Genealogie genannt, die Spurensuche in der Vergangenheit.

Auf diese Reise macht sich seit vielen Jahren Stefan Becker, freigestellter Praxisanleiter aus dem Haus Teichstraße. Der begeisterte Hobby-Ahnenforscher entdeckte seine Leidenschaft für Geschichte bereits in jungen Jahren. „Ich komme aus einem kleinen Dorf im Siegerland, in dem noch viele Fachwerkhäuser stehen. Schon damals faszinierten mich die Inschriften der Balken und ich fragte mich, wer sie dort hineinritzte“, erzählt Becker. Seine Großeltern verstarben früh, weshalb er nie eine Verbindung zu ihnen hatte. „Becker

ist wahrlich ein Allerweltsname und ich war mir sicher, nichts über meine Ahnen herausfinden zu können.“ Den wahren Funken der Begeisterung entzündete ein Zufallsfund: die alte Familienbibel der Beckers. „Bei der Bibel handelt es sich um eine Hochzeitsbibel, in der die Geburtsdaten meiner Vorfahren bis 1842 zurückgingen“, freut sich Becker. „Daraufhin habe ich direkt den Computer angeworfen, die Daten recherchiert und war innerhalb von zehn Minuten im Jahr 1589.“

DIE ERSTEN SCHRITTE IN EINE ANDERE WELT

Mit dem Wunsch, die eigene familiäre Herkunft besser zu verstehen, beginnt bei vielen Menschen die Reise in eine vergangene Welt. Aber wo startet die Suche? Ein idealer Ausgangspunkt ist, bei Zeitzeugen Informationen zu sammeln – insbesondere die Großeltern können sich als wahre Schatzkiste entpuppen. „Wenn die Großeltern noch leben, lohnt es sich, hier direkt nachzufragen und die Informationen aufzuschreiben. Woher kommen ihre Eltern, wann sind sie geboren und wo – vielleicht fällt ihnen sogar noch das Datum

der Hochzeit ein“, rät Becker. Diese Angaben können bereits eine gute Starthilfe für die zukünftige Forschung sein. Auch das gemeinsame Durchforsten von Bildern weckt Erinnerungen und erweist sich oft als nützlich.

Auch Dagmar Fischer, Mitarbeiterin der sozialen Betreuung, machte sich auf die Suche nach ihren Vorfahren. „Mein Enkelsohn hat sich zu seinem 30. Geburtstag gewünscht, mehr darüber zu erfahren, woher er kommt“, erklärt die gebürtige Berlinerin. Ein Geburtstagswunsch, den sie ihrem Enkelsohn nicht ausschlagen konnte. Ihr Stammbaum führt mittlerweile bis 1835 zurück. Die 78-Jährige begann ebenfalls mit dem Zusammentragen von Geburtsdaten ihrer Eltern, Großeltern und Schwiegereltern.

SPURENSUCHE IN ARCHIVEN

Der nächste Schritt besteht in der Datenüberprüfung in Standesämtern und Kirchenbüchern. Hier lassen sich die offiziellen Aufzeichnungen über Geburten, Hochzeiten, Todesfälle und Taufen

finden. Standesämter sind seit dem Jahre 1877 dazu verpflichtet, Aufzeichnungen zu führen, während für die Zeit davor Kirchenbücher eine wertvolle Quelle sind. Sie entpuppen sich oft als Zeitkapseln vergangener Epochen. Eine Herausforderung jedoch stellt meist die alte Schrift dar, in denen sie verfasst wurden. Plattformen im Internet wie „archion.de“ bieten bereits digital eine umfassende Sammlung von Kirchenbüchern. „Kirchenbücher beginnen in Deutschland frühestens um 1530. Viele fangen aber auch viel später an und sind oft lückenhaft“, erzählt Becker. Das habe nicht selten mit Krisen, wie dem 30-jährigen Krieg oder Epidemien zu tun. „Die Recherche kann oft eine Sisyphus-Arbeit sein und erfordert Geduld. Steuerlisten, Erbschaftsverträge oder sogar Eheverträge können dabei aber auch spannende Einblicke bieten.“

UNEHHELICHE KINDER UND ADELIGE VERWANDTE

Auf der Suche nach Vorfahren stößt man nicht nur auf trockene Daten, sondern oft auch auf überraschende Wendungen und Enthüllungen.



Der freigestellte Praxisanleiter Stefan Becker erforscht seinen Stammbaum.



„Das Erzählen schafft eine Verbindung zur Vergangenheit. Und gerade Fotoalben sind dafür eine wahre Schatzkammer.“

Stefan Becker



„Man weiß nie genau, was man findet und gerade das ist das Faszinierende dabei“, so Becker. Durch die Sichtung der Dokumente können plötzlich Cousins, Cousine oder entfernte Verwandte auftauchen, von denen man vorher nichts wusste. Nicht selten gibt es auch Hinweise auf uneheliche Kinder und Väter, die vermeintlich meinten, welche zu sein. Besonders faszinierend wird es, wenn die Nachforschungen zu adeligen Familien oder berühmten Persönlichkeiten führen. Überraschungen erlebte auch der freigestellte Praxisanleiter: „In meiner Ahnengalerie habe ich gleich zwei Vorfahren, die Opfer der Hexenprozesse waren. Und das Paradoxe daran: Im Gerichtsprozess war einer meiner Vorfahren auch an der Verurteilung beteiligt.“ Gerade diese unerwarteten Enthüllungen machen Ahnenforschung zu einem fesselnden Unterfangen, für die sich die Arbeit lohnt.

DIE KUNST DES FRAGENSTELLENS

Ältere Menschen nach ihren Erinnerungen und Geschichten zu fragen, geht oft nur mit Fingerspitzengefühl. Denn insbesondere, wenn es um sensible Themen geht, wie Krisen und Krieg, spielen Offenheit und Einfühlungsvermögen eine entscheidende Rolle. Offene Fragen, also Fragen, die keine Antwort vorgeben, sind der Schlüssel zu alten Erinnerungen. „Das Erzählen schafft eine Verbindung zur Vergangenheit. Und gerade Fotoalben sind dafür eine wahre Schatzkammer und bieten eine Brücke in die alte Zeit“, sagt Becker. Dabei sind Alltagsgeschichten oft genauso bedeutsam und aufschlussreich, wie große historische Ereignisse. „Meine Oma in Berlin ist gerne schwarz Bahn gefahren. Dabei soll sie immer einen tierischen Spaß gehabt haben“, sagt der Hobby-Ahnenforscher und lacht.

AUS DEN FEHLERN DER VORFAHREN LERNEN

Die Familiengeschichte an nachfolgende Generationen weiterzugeben, ist für viele Personen enorm bedeutend. „Ich bin die letzte in meiner Linie“, erzählt Dagmar Fischer. „Deshalb habe ich für meinen Enkel und meine Tochter alle Dokumente gesammelt und ein Buch daraus erstellt, inklusive eines Stammbaumes.“ Neben den Daten, Fakten und Bildern der Familie schrieb sie auch die Kennenlerngeschichte ihrer Großeltern auf – denn auch diese Erzählung möchte Dagmar Fischer ihrer Familie mitgeben. Die familiäre Vergangenheit prägt auch die Gegenwart und

ihre Geschichte kann helfen, Ereignisse besser zu verstehen und einzuordnen. Einschneidende Erlebnisse, wie der Zweite Weltkrieg und der Holocaust, beeinflussen auch die nachgehenden Generationen. „Ich komme aus einer Generation, in der gegessen wurde, was auf dem Tisch kommt – eine Folge der Hungerjahre nach dem Zweiten Weltkrieg“, erzählt Becker. Dabei sei es enorm wichtig, das Erzählte nicht nur hinzunehmen, sondern auch kritisch zu hinterfragen. „Geschichte ist kein Kapitel, sondern ein Fluss. Wer in die Zukunft schaut, sollte auch immer zurückschauen und aus den Fehlern seiner Vorfahren lernen.“ ○

„DNA lügt nicht“

Die Welt der Ahnenforschung öffnet ein faszinierendes Tor zur Vergangenheit. In dieser spannenden Reise geht es nicht nur darum, Namen und Daten zu sammeln, sondern auch die Geschichten und Lebenswege unserer Vorfahren zu entdecken, wie Ahnenforscherin Andrea Bentschneider im Interview verrät.

Meine Hauptstadtpflege: Frau Bentschneider, was fasziniert Sie an der Ahnenforschung?

Andrea Bentschneider: Meine Großeltern sind im Bombenangriff 1943 ums Leben gekommen. Als ich mit 19 Jahren ein Bild von meiner Großmutter sah, hatte ich das Gefühl in den Spiegel zu gucken – ich wollte mehr über sie erfahren. Allerdings begann ich erst mit der Ahnenforschung, als ich in New York lebte. Dort kontaktierte mich ein Amerikaner mit gleichem Nachnamen, der seine Verwandtschaft erforschte und mich im New Yorker Telefonbuch gefunden hat. Seit dieser Mail habe ich mehr als 2000 Personen in meiner Familie gefunden – und später entschlossen, mein Hobby zum Beruf zu machen.

Welche Ratschläge würden Sie jemandem geben, der sich in die Welt der Ahnenforschung einarbeiten möchte?

Es ist enorm wichtig, ältere Familienmitglieder zu befragen und vorhandene Dokumente zu sammeln, wie Urkunden, Tagebücher, Briefe und Fotos. Ahnenforschungssoftware und die Nutzung von Online-Datenbanken können zudem sehr hilfreich sein. Man sollte aufpassen, sich nicht zu verzetteln und sich darauf konzentrieren, was auch wirklich belegbar ist – denn es kann auch vorkommen, dass zwei Personen mit dem gleichen Namen am gleichen Ort lebten. Regionale Ahnenforschungsvereine sind eine gute Anlaufstelle sowie professionelle Ahnenforscher*innen.

Momentan erleben DNA-Tests einen wahren Boom. Wie verändert sich die Ahnenforschung durch diese neue Methode?

DNA-Tests liefern wertvolle Informationen über die genetische Veranlagung einer Person. Sie haben damit einen erheblichen Einfluss auf die Ahnenforschung. Sie können Fragen beantworten, die sich durch die herkömmliche Ahnenforschung nicht klären lassen, wie beispielsweise Adoptionen oder unbekannte Väter. So können sie auch überraschende Ergebnisse ans Licht bringen und unerwartete Verwandtschaftsverhältnisse aufdecken. DNA lügt nicht und darüber sollte man sich bewusst sein.

Die Tests stehen vermehrt in der Kritik. Haben Sie Empfehlungen für Menschen, die überlegen einen DNA-Test für Ahnenforschungszwecke zu machen?

Ich bin der Meinung, dass die Entscheidung bei jedem selbst liegt. Wie bei allen Internet-Aktivitäten besteht auch hier ein gewisses Risiko, das bei DNA-Tests natürlich aufgrund der persönlichen Natur etwas ausgeprägter ist. Wenn man konkrete Fragen hat, wie beispielsweise zur Adoption, Herkunft oder verlorene Verwandte, ergibt ein DNA-Test durchaus Sinn. Ich würde empfehlen, sich gründlich über die Anbieter zu informieren. Ancestry hat zwar eine größere Nutzerbasis, die jedoch überwiegend aus Nordamerika stammt. Daher empfinde



Andrea Bentschneider

ist hauptberuflich Ahnenforscherin. Die Hamburgerin beschäftigt sich seit mehr als 25 Jahren mit der systematischen Ahnenforschung und gründete 2004 ihr Unternehmen „Beyond History“. Zusammen mit ihrem Team erforscht sie Familiengeschichten von Privatpersonen und Unternehmen aus der ganzen Welt.

ich MyHeritage als interessanter für Europäer*innen, die nach Verwandten suchen.

Wir haben bereits über überraschende Ergebnisse bei der Ahnenforschung gesprochen – welcher Fall ist Ihnen in Ihrer Karriere besonders in Erinnerung geblieben?

Mein bisher spannendster Fall hat sich im Theater-Milieu der 1850er Jahre abgespielt. Im Fokus stand dabei eine alleinstehende Hebamme mit sieben unehelichen Kindern, die in einer großen Villa in Dresden lebte. Durch viel Recherche konnte ich enthüllen, dass der Vater der Kinder ein Hamburger Theaterdirektor war. Die Mutter war eine ehemalige Schauspielerin aus Dresden, hat ihn in Hamburg kennengelernt und bekam dort zwei Kinder von ihm. Während der gesamten Zeit pendelte sie zwischen Hamburg und Dresden, um Kinder zu gebären und zu taufen und setzte dabei ihre Affäre fort, was zu weiteren Kindern führte. Der Theaterdirektor hingegen war mit einer anderen Frau verheiratet. Insgesamt lassen sich 15 Kinder auf ihn zurückführen. ○

Hightech und Tradition

Tokio

Zwischen futuristischen Wolkenkratzern und historischen Schreinen erwartet Gäste in Tokio eine beeindruckende Stadt, die zu den dichtbesiedeltsten der Welt zählt. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der japanischen Kultur.



Tokio ist das politische, wirtschaftliche und kulturelle Zentrum Japans, in dem ca. 14 Millionen Menschen leben. Die Metropole beherbergt zahlreiche historische Tempel, Schreine und kulturelle Stätten. Besonders bekannt ist Tokio auch für das abwechslungsreiche Nachtleben mit vielen Karaoke-Bars. Als ein Paradies für Manga-, Anime- und Videospiel-Fans lockt die Stadt jedes Jahr Millionen Touristinnen und Touristen an. Sie verspeisen in den Restaurants nicht nur typische Gerichte wie Sushi und das Klebereis-Dessert Mochi, sondern sind auch vom Stadtdesign und der innovativen Architektur beeindruckt. Diese steht im Kontrast zu Naturschönheiten wie dem Shinjuku Gyoen National Garden oder dem Ueno Park, der ein ganz anderes, grünes Tokio zeigt.

IM HERZEN DER EDO-KULTUR

Der Sensoji ist Tokios ältester und bedeutendster buddhistischer Tempel. Seine Geschichte reicht bis ins Jahr 628 zurück. Der Legende nach sollen damals Fischer eine goldene Statue gefunden haben. Sie warfen sie mehrmals ins Wasser, doch die Statue kam immer wieder zu ihnen zurück. Um sie zu ehren, wurde der Sensoji-Tempel gebaut. Das heutige purpurrote Gebäude hat allerdings nichts mit dem ursprünglichen Tempel zu tun. Im Laufe der Geschichte wurde die Haupthalle unzählige Male zerstört. Der letzte Wiederaufbau fand nach dem Zweiten Weltkrieg statt. Im Inneren steht auch die Statue der Kannon, der Göttin der Barmherzigkeit, und kann von Besucherinnen und Besuchern besichtigt werden. Zum Tempel-Gelände gehören neben der Haupthalle auch noch das Haupttor, das bewacht wird von den Göttern des Windes und des Donners sowie eine fünfstufige Pagode (siehe Bild linke Seite). Weitere Tore und eine 200 Meter lange Einkaufs- und



Bild links: Geishas gehören zur japanischen Kultur

Bild unten: Modernes Stadtzentrum am Abend

Souvenir-Straße, auf der sich die Gäste mit Andenken oder Süßigkeiten eindecken können, komplettieren das Ensemble.

SENTO-BÄDER

Das Baden in einem Sento gehört zur japanischen Kultur und ist auch in Tokio weit verbreitet. Früher hatten aufgrund von Brandschutzbestimmungen nur wenige Häuser ein eigenes Badezimmer. Stattdessen ging man in ein öffentliches Badehaus. Diese Kultur mit strengen Regeln blieb über die Jahrhunderte bestehen. Noch heute gilt: Vor dem Baden muss man sich gründlich von Kopf bis Fuß mit Seife waschen, darf keine Badebekleidung tragen und sollte sein eigenes Handtuch mitbringen. Das Baden in einem Sento dient nicht der Körperhygiene. Bevor man die Räume betritt, müssen die Schuhe ausgezogen werden. Die traditionellen Baderäume sind holzverkleidet. Es stehen meist mehrere, unterschiedlich temperierte Becken zur Verfügung. Alle sind jedoch mindestens 40 Grad warm. Die an den Wänden aufgemalten Naturlandschaften sollen die Besucherinnen und Besucher entspannen. Moderne Sentos haben getrennte Bereiche für Frauen und Männer sowie Schließfächer. ○



Die Städtepartnerschaft

- Besteht seit dem 14. Mai 1994
- Kooperationsvereinbarung von 2014 legt Schwerpunkte auf Stadtentwicklung, Umwelt und Kultur fest
- Jugendfußballteams aus Berlin nehmen an internationalem Turnier in Tokio teil
- Das Basketball-Team ALBA Berlin kooperiert mit der Deutschen Schule in Yokohama
- Die Unis FU Berlin, TU Berlin und HU Berlin sowie Charité pflegen seit mehr als 20 Jahren enge Kontakte mit Unis in Tokio

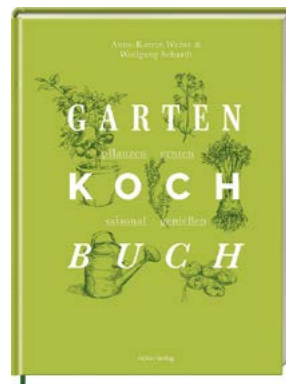
Gärtnern mit Herz

Im Haus Leonore ist eine „Blumenfee“ eingezogen. Bewohnerin Hella-Alicia Bode schwärmt fürs Gärtnern und sorgt sich liebevoll um die Bepflanzung und Pflege des Dachgartens.

Hella-Alicia Bode war schon als Kind fasziniert von der Natur: „Meine Eltern haben sich in jungen Jahren den Traum von einem eigenen kleinen Garten in Berlin-Mariendorf erfüllt“, erzählt sie. Kein Wunder also, dass sie eine Lehrstelle als Floristin antrat. Alles über Pflanzen zu lernen und sich auch die vielen lateinischen Namen zu merken, machte ihr schon immer viel Freude. Doch nicht nur Blumen hatten es ihr angetan. Im heimischen Garten baute die heute 80-Jährige auch jede Menge Obst und Gemüse an, was natürlich ganz klassisch eingemacht wurde. „Die Regalwand auf dem langen Korridor in unserer Moabiter Wohnung war vollgestellt mit Einweckgläsern“, erinnert sie sich.

Bevor sie ins Haus Leonore kam, wohnte sie in einer Parterrewohnung, die auf der Vorder- und Hinterseite je einen großen Hofgarten hatte. Hier pflanzte sie Sonnenblumen an und beobachtete Spatzen, Stieglitze, Zeisige und andere Singvögel, die sich über die Kerne freuten. Kein Wunder also, dass Hella-Alicia Bode heute viel auf der Dachterrasse des Hauses Leonore anzutreffen ist und im Frühjahr fleißig half, ein paar Frühlingsblüher einzupflanzen und zu gießen. „So ist für mich ein Wunsch in Erfüllung gegangen, den ich noch gar nicht hatte“, sagt sie. Ihr ganzer Stolz ist vor allen Dingen der Naschgarten, bestehend aus Gurken, Tomaten, grünen Bohnen und Zuckerkürbissen.

„Ach, es gibt hier oben so viel zu entdecken. Da kann einem Blumenfreund das Herz aufgehen.“ Und genau aus diesem Grund lädt die Bewohnerin alle ein, mit dem Fahrrad bis in die 7. Etage zu fahren, sich einen Stuhl zu schnappen und die Natur zu beobachten. „Das beruhigt die Seele“, ist sich die „Blumenfee“ sicher. ◊



Buchtipp

„Das Gartenkochbuch“ von Anne-Katrin Weber und Wolfgang Schardt, Hölker Verlag, 184 Seiten

Von Erdbeeren, Spargel und Mangold bis hin zu Kohl und Quitten – die Autor*innen zeigen in mehr als 70 Rezepten, wie Sie das ganze Jahr über das Beste aus Ihrer Ernte herausholen können. Ob Zucchini-Käse-Päckchen vom Grill, Holunderblütengelee, Kürbis-Ricotta-Lasagne oder Schwarzwurzelgratin – entdecken Sie die Aromenvielfalt der Gartenschätze!



Hella-Alicia Bode aus dem Haus Leonore



GEMEINSCHAFT: Die Anfänge des urbanen Gärtnerns findet man im New York der 70er-Jahre. Hier entstanden auf leeren Grundstücken Gemeinschaftsgärten, mit denen die Bewohnerinnen und Bewohner das Stadtbild verschönern wollten.



URBAN GARDENING: Das Anpflanzen und Pflegen von Pflanzen in städtischen Umgebungen, wie Städten und Gemeinden, wird mit dem englischen Begriff „Urban Gardening“, also urbanes Gärtnern, bezeichnet. Dabei werden oft kleinere Flächen wie Balkone, Terrassen, Hinterhöfe oder Gemeinschaftsgärten genutzt, um Obst, Gemüse, Kräuter und Blumen anzubauen. Das Urban Gardening bietet eine Möglichkeit, sich mit der Natur zu verbinden, selbst angebaute Lebensmittel zu genießen und grüne Oasen inmitten des Beton-Dschungels zu schaffen.



SCHREBERGÄRTEN: In Deutschland gibt es mehr als eine Million Kleingärten – überwiegend in größeren Städten, da hier den Menschen der Platz für Gartenland fehlt. Sie haben eine lange Tradition. Ihre Ursprünge gehen auf das 19. Jahrhundert zurück. Ursprünglich wurden Kleingärten für Industriearbeiter angelegt, die sich in ihrer freien Zeit in den Grünanlagen erholen sollten. Zudem konnten sie Lebensmittel anbauen und so Geld sparen. Heutzutage sind Lauben, Schrebergärten oder Parzellen, wie sie auch oft genannt werden, bei allen Bevölkerungsschichten beliebt. Allein in Berlin gibt es ca. 71.000. Die durchschnittliche Größe pro Parzelle beträgt etwa 300 Quadratmeter.



Auf einen Plausch ...



...im Haus Kaulsdorf. Bewohnerin Karin Müller und Betreuungsassistentin Ina Petersen geben uns in unserer Rubrik „Nachgefragt“ persönliche Einblicke.



Ina Petersen

Bitte vervollständigen Sie die Sätze.

Mein Lebensmotto lautet...

Karin Müller: ... versuchen, alles mit Freude zu betrachten.

Ina Petersen: ... immer positiv und beschwingt durchs Leben gehen.

Ich habe noch nie ...

Karin Müller: ... jemanden in eine missliche Lage gebracht.

Ina Petersen: ... jemandem absichtlich geschadet.

Ich liebe ...

Karin Müller: ... meinen Mann und die Familie.

Ina Petersen: ... meine Familie und meinen Hund.

Freundlich ...

Karin Müller: ... bemühe ich mich immer zu sein.

Ina Petersen: ... sein ist für mich Respekt zeigen.

Fernsehen ...

Karin Müller: ... gucke ich bedingt.

Ina Petersen: ... nur wenn ich etwas Zeit habe, am liebsten schaue ich Filme, zum Beispiel Historiendrama.

Glück bedeutet mir ...

Karin Müller: ... wenn ein guter lieber Mensch, der krank war, wieder gesund wird.

Ina Petersen: ... alles!

Ich werde wütend ...

Karin Müller: ... bei Ungerechtigkeit.

Ina Petersen: ... bei ungerechter Behandlung und manchmal über mich selbst, wenn etwas nicht so klappt wie es geplant war.

Familie und Vorfahren prägen unser Leben, sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Karin Müller: Die Liebe und Geborgenheit, die ich im Elternhaus erfahren habe, haben mich sehr geprägt. Das ist auch für die Heranwachsenden sehr wichtig.

Ina Petersen: Mich hat ein starker Familienzusammenhalt mit viel Liebe und Geborgenheit geprägt. Dieser ist so stark, dass wir heute noch alle in einem Wohngebiet wohnen und uns gegenseitig helfen und unterstützen.

Erzählen Sie uns von einer Ihrer schönsten Kindheitserinnerungen?

Karin Müller: Für mich waren die Sonntage, die ich mit der ganzen Familie verbracht habe am schönsten. Das Beisammensein, mit den Cousinen spielen und das Essen fand ich immer sehr schön.

Ina Petersen: In meiner Kindheit haben wir Ausflüge mit der Familie im Wohnwagen gemacht – und das zu jeder Jahreszeit. Das war immer sehr schön.

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

Karin Müller: Als Kind wollte ich gerne Lehrerin werden. Als Erwachsene habe ich dann aber eine Ausbildung zur Industriekauffrau in den Wasserwerken gemacht. Dort habe ich auch meinen Mann kennengelernt. Später habe ich dann noch in der Buchhaltung gearbeitet. Schließlich absolvierte ich dann doch noch das Studium zur Mathematiklehrerin und habe auch in diesem Beruf gearbeitet.

Ina Petersen: Mein Traumberuf war Schaufenstergestalterin. Ich habe dann den Beruf Kauffrau im Einzelhandel erlernt und 26 Jahre ausgeübt. Schon immer habe ich gerne mit Menschen zusammengearbeitet.

Welches Land oder welche Stadt würden Sie gerne bereisen?

Karin Müller: Ich wäre gerne mal nach Amerika gereist, am liebsten nach New York. Ich wollte gucken, wie die Menschen dort so leben und mal „mittendrin im Trubel“ sein.

Ina Petersen: Ich würde gerne nach Irland reisen mich reizt die Landschaft. Vielleicht erfülle ich mir den Wunsch noch.

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

Karin Müller: Angela Merkel hätte ich gerne einmal getroffen und sie gefragt, wie sie als Politikerin ihre ethischen Grundsätze einhalten kann, da sie ja streng religiös erzogen wurde.

Ina Petersen: Da fällt mir auf Anhieb keine Person ein. Ich hätte gerne einige Vorfahren von mir getroffen und gefragt, wie sie damals gelebt haben.

Worüber haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?

Karin Müller: Das letzte Mal herzlich gelacht habe ich über meine kleine Urenkelin und darüber, was diese so anstellt.

Ina Petersen: Ich bin ein sehr lebensfroher Mensch und lache so oft herzlich, auch über Kleinigkeiten.

Wie alt wären Sie gerne noch einmal und warum?

Karin Müller: Ich wäre gerne noch einmal zwischen 20 und 30 Jahre alt. Das war eine schöne und aufregende Zeit, in der viel passiert ist.

Ina Petersen: Jedes Alter hat seine tollen Seiten, aber nur ein paar Jahre jünger würden reichen. Ich würde alles noch einmal so entscheiden und leben wollen. ○

Träum schön!

Ein erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden in jedem Lebensabschnitt. Erfahren Sie, wie er auch im Alter gelingen kann.

Unsere allnächtliche Reise ins Land der Träume spielt eine entscheidende Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden. Gut bringt es der Volksmund auf den Punkt: Schlaf ist die beste Medizin. Denn tatsächlich ist eine Schlafstörung ein ernsthaftes Problem. Dauerhaft nicht erholsamer Schlaf beeinträchtigt den Alltag der Betroffenen und kann sogar dessen Gesundheit schädigen.

Schlafmangel, der wissenschaftliche Begriff lautet Insomnie, macht dem Menschen wahrscheinlich schon seit Anbeginn seiner Tage zu schaffen. Daran ist erkrankt, wer ohne ersichtlichen medizinischen Grund mindestens dreimal pro Woche über einen Zeitraum von ein bis drei Monaten Ein- und/oder Durchschlafstörungen

hat, beziehungsweise frühmorgendlich erwacht. Laut DAK-Gesundheitsreport 2017 leidet jeder zehnte Arbeitnehmer in Deutschland unter schweren Schlafstörungen mit Ein- und Durchschlafstörungen, schlechter Schlafqualität, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung.

IM ALTER VERÄNDERT SICH DER SCHLAF
Aber warum ist guter Schlaf so wichtig? Schlaf ist eine grundlegende biologische Funktion, die nahezu jeden Aspekt des

Lebens betrifft. Auf körperlicher Ebene unterstützt er die Regeneration von Zellen und Gewebe, stärkt das Immunsystem, reguliert den Stoffwechsel und fördert ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Überdies spielt Schlaf eine entscheidende Rolle bei der Gedächtnisbildung und beim Lernprozess.

Qualitativ hochwertiger Schlaf dauert bei gesunden Erwachsenen etwa sieben bis neun Stunden je Nacht. In dieser

häufiger während der Nacht auf. Als Gründe kommen hormonelle Veränderungen in Betracht, medizinische Ursachen, aber auch bestimmte Medikamente.

Wer nachts viel grübelt, sollte seinen negativen Gedanken nicht trauen, wie Schlafforscher Markus B. Specht im Gespräch mit dem Zeit-Magazin verrät. Der Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Schlafmedizin an der Helios Klinik Wiesbaden weist darauf hin, dass dies vor allem hormonell bedingt ist.

DREI DINGE VERMEIDEN

Wer nachts aufwacht, sollte es vermeiden auf die Uhr zu schauen oder sich zu ärgern. Besser ist es, zu entspannen, ruhig zu atmen oder etwas Langweiliges zu denken. Wer definitiv nicht wieder einschlafen kann, sollte aufstehen und

Weitere Tipps:

- Dunkle und ruhige Schlafumgebung mit angenehmer Raumtemperatur schaffen
- Regelmäßige körperliche Aktivität – allerdings nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen
- Schwere Mahlzeiten und Koffein am Abend vermeiden – auch Alkohol ist kontraproduktiv
- Stets zur gleichen Zeit ins Bett gehen und wieder aufzustehen – auch an Wochenenden

etwas Monotones machen, rät Schlafforscher Specht. Ein kurzes Nickerchen am Tag kann zudem helfen, die verlorene Nachtruhe auszugleichen. Medizinerinnen und Mediziner weisen aber darauf hin, dass dieser Schlaf nicht länger als 20 Minuten dauern und nicht zu spät am Nachmittag stattfinden sollte, da ansonsten wiederum der Nachtschlaf gestört werden kann.

Wer regelmäßig schlecht schläft und tagsüber unter den Folgen leidet, sollte einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Es könnte sein, dass er oder sie unter einer Schlafstörung leidet, die behandelt werden muss. Zwar können im Alter Veränderungen in den Schlafmustern auftreten. Aber das ist normal. Wichtig ist, auf die Signale des Körpers zu hören und mit einer optimalen Schlafumgebung die bestmöglichen Bedingungen für erholsamen Schlaf zu schaffen. ○

Schwedenrätsel

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

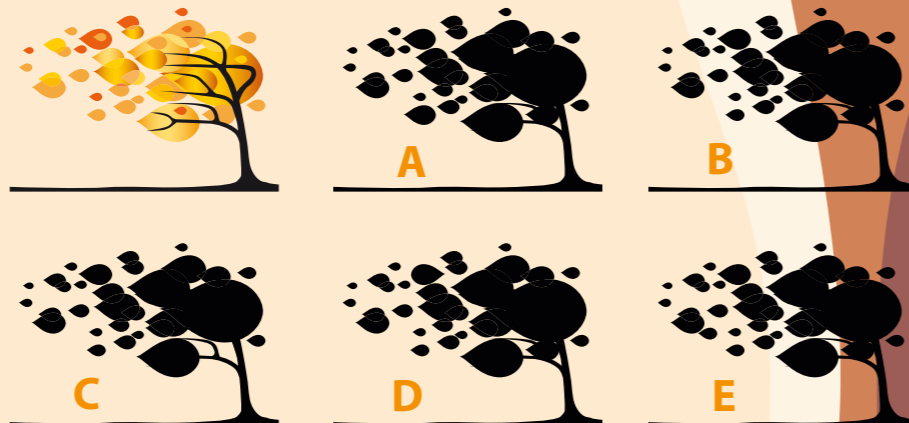
| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------|--|------------------------------|-------------------------|------------------|
| ein Balte | festgelegter Zeitpunkt | kleines hirschartiges Waldtier | Umgebung, Milieu, Natur | Substanz in den Knochen | Futterpflanze | nämlich | Rücklage | Schaukelreck; geometr. Figur | Urgroßmutter (Kosewort) | Betonungszeichen |
| straff, gespannt | | | | innige Zu-neigung | | | | plötzliches Anreißen | | |
| aufgebrühtes Heißgetränk | | | Wachszellenbau der Bienen | | 8 Sportgerät | | schwarzer, metallisch glänzender Singvogel | | 2 Fleiß, Wissbegierde | |
| | | 6 | | Feldertrag | | | | ein Europäer | | |
| Vernehmung | bereit, entschlossen | Stadt an der Spree | Abk. für Lastkraftwagen | | ein Brotbelag | heller Farbton | Ruder (Seemannssprache) | | | |
| kleiner Kerl, Kobold | | 5 | | fühlen, berühren | Reizleiter im Körper | | | lockern; enträtseln | | 7 |
| | | | Stockwerk | Fischfett | | flüssiges Fett | 4 | fein, empfindlich | schwierige Zeit | Gesichtsfärbung |
| Lichtspieltheater | Bundesstaat der USA | | | | Sitzbereich im Theater | Staat in Südamerika | gelbbraune Malerfarbe | | | |
| | | | Anstrengung, Mühe | | | | | spanisch: Fluss | | |
| frei von Unebenheiten; rutschig | Pflanzenfaser | | | Blutgefäß | | | Mittel zum Waschen | | 1 | |
| | | | unbestimmter Artikel | | | edle Blume | | Platzdeckchen (englisch) | | |
| Unsinn, Schabernack | bestehen, existieren | | | starke Hitze | | 3 | Organ des Harnsystems | | | |

Ihre Lösung

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Schatten gesucht

Welcher der Schatten von A bis E stammt von der Abbildung oben links?



Ihre Lösung

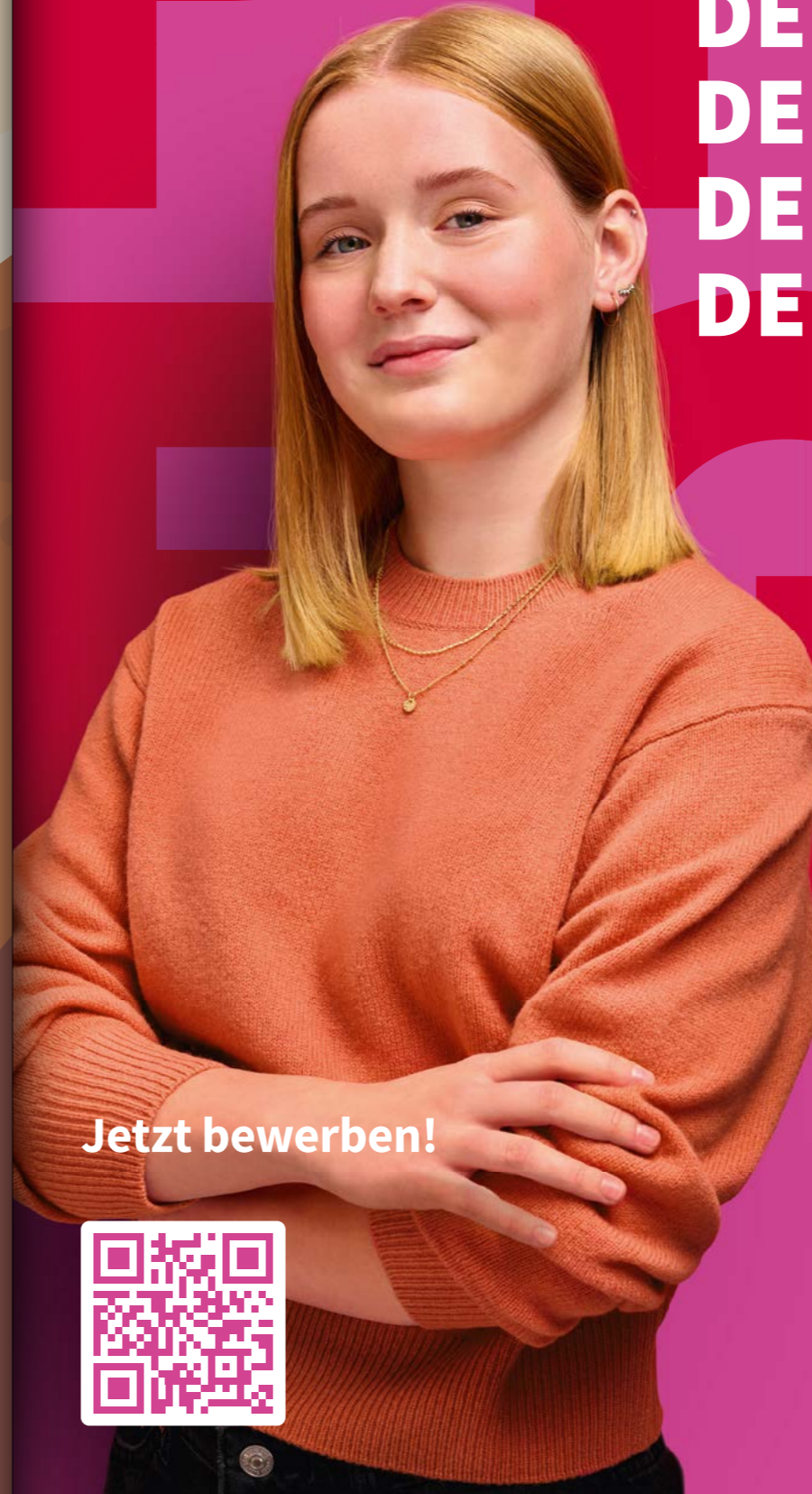
Jetzt bewerben!



Vivantes
HAUPTSTADTPFLEGE

Hier bist du wichtig.

**DEIN KIEZ,
DEIN TEAM,
DEIN JOB,
DEINE ZUKUNFT.**





Für das Mehr an Freiheit: Der neue vollelektrische ID.7

Jetzt bei uns bestellbar.

Der neue ID.7 Pro: Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 16,3–14,1; CO₂-Emission in g/km: kombiniert 0
Fahrzeugabbildungen zeigen Sonderausstattungen und können vom Auslieferungsstand abweichen.

Was lieben Sie am Autofahren? Die Vorfreude, neue Strecken und Orte zu entdecken, oder das Freiheitsgefühl, wenn man auf malerischen Straßen entlangfährt und die weite Landschaft vor einem liegt?

Im neuen vollelektrischen ID.7 wird nahezu jede Fahrt zum Erlebnis. Das neueste Modell unserer ID. Familie überzeugt nicht nur durch extra viel Platz und hohe Reichweite, sondern steigert das Fahrgefühl mit dem Komfort und der Eleganz einer Oberklasse-Limousine. Bis zu fünf Passagiere können im neuen ID.7 Platz nehmen. Dank des großzügigen Raumangebots mit extra viel Beinfreiheit und Premiumsitzen mit optionaler Massagefunktion genießen Sie auch längere Reisen.

Der neue ID.7 kann je nach Batteriekapazität mit bis zu 700 km rein elektrisch unterwegs sein. Unterwegs lässt sich die Batterie an DC-Schnellladesäulen (Gleichstrom) bei gemäßigter Außentemperatur und einer Ladeleistung von bis zu 200 kW in ca. 25 Minuten wieder von 10 auf 80 Prozent aufladen.

Die große Glasfläche im Dachhimmel lässt sich per Touch oder per Sprache von blickdicht auf klar umschalten. Dank optionaler Wellnessprogramme können Sie durch ein Zusammenspiel von Sound, Ambientelicht, Panoramadach, Massage und Klimatisierung Ihre ganz eigene Wohlfühlatmosphäre schaffen. Willkommen im ID.7 Himmel!

Der Verkauf hat bereits begonnen. Die Preise starten ab 56.995,- € inkl. MwSt..



Der neue ID.7 Pro ist ab sofort bei uns bestellbar. Wir freuen uns über Ihren Besuch und beantworten Ihnen gern Ihre Fragen.

Volkswagen Automobile Berlin & Potsdam



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

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

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

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

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

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

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

VOLKSWAGEN AUTOMOBILE BERLIN GMBH, AG CHARLOTTENBURG, HRB 54308, GF: ANDREAS WAPPLER, HENRI STRÜBING, WWW.VW-AB.DE