

Meine Hauptstadtpflege

LEBEN UND WOHNEN IN BERLIN

MEIN BERLIN
HIPPIES
FRIEDRICHSHAIN

ETHIK
KOMITEE NIMMT
ARBEIT AUF

GENUSS
HERBSTZEIT IST
KÜRBISZEIT

FÜR SIE
ZUM
MITNEHMEN

**Mein größtes
Abenteuer**

TITELTHEMA
LEBENSGESCHICHTEN

Hauptstadtpflege

Stationär und ambulant – in Berlin immer in Ihrer Nähe

1 **Haus Dr.-Hermann-Kantorowicz**
Schönwalder Straße 50–52
13585 Berlin
Tel. 030 355 30 070
Fax 030 355 30 077

2 **Haus Jungfernheide**
Schweigeweg 2–12
13627 Berlin
Tel. 030 367 02 33 0100
Fax 030 367 02 33 0109

3 **Haus John-F.-Kennedy**
Alt-Wittenau 90–90 a
13437 Berlin
Tel. 030 322 92 6400
Fax 030 322 92 6490

4 **Haus Teichstraße**
Teichstraße 44
13407 Berlin
Tel. 030 417 27 52 511
Fax 030 417 27 52 512

5 **Haus Sommerstraße^K**
Sommerstraße 25 c
13409 Berlin
Tel. 030 497 69 03 2562
Fax 030 497 69 03 2580

6 **Haus Jahreszeiten**
Büschingstraße 29
10249 Berlin
Tel. 030 847 11 9122
Fax 030 847 11 9141

7 **Haus Weidenweg**
Weidenweg 42
10249 Berlin
Tel. 030 422 03 510
Fax 030 423 03 548

8 **Haus Leonore**
Leonorenstraße 17–33
12247 Berlin
Tel. 030 779 33 03
Fax 030 779 33 04

9 **Haus Ida-Wolff^K**
Juchaczweg 21
12351 Berlin
Tel. 030 130 14 9801
Fax 030 130 14 9809

10 **Haus Wilmersdorf**
Berkaer Straße 31–35
14199 Berlin
Tel. 030 832 24 2200
Fax 030 832 24 2230

11 **Haus Ernst Hoppe**
Lanzendorfer Weg 30
14089 Berlin
Tel. 030 365 05 57
Fax 030 365 05 47

12 **Haus Seebrücke**
Am Maselakepark 20
13587 Berlin
Tel. 030 550 05 1150
Fax 030 550 05 1180

13 **Haus Louise-Schroeder**
Westphalweg 1
12109 Berlin
Tel. 030 701 94 113
Fax 030 701 94 111

1 **Vivantes Ambulante
Krankenpflege GmbH**
Standort Reinickendorf
Alt-Wittenau 91
13437 Berlin
Tel. 030 130 11 1822
Fax 030 130 11 1825

2 **Vivantes Ambulante
Krankenpflege GmbH**
Standort Kaulsdorf
Myslowitzer Straße 49
12621 Berlin
Tel. 030 130 17 2852
Fax 030 130 17 2854



^K Inklusive Kurzzeitpflege

TITELTHEMA: ABENTEUER
GESCHICHTEN AUS DEM LEBEN

SEITE 16



- 04 MEIN BERLIN**
Kiezspaziergang mit Manuela Schubert und Claudia Stein
- 08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL**
Gesundheitstage auch in diesem Jahr gut besucht
- 10 AUS DEN HÄUSERN**
u. a. Sportfest im Haus Weidenweg, Klassik im Haus Teichstraße
- 14 ETHIK**
Vivantes Hauptstadtpflege richtet Ethikkomitee ein
- 16 TITELTHEMA**
Abenteurer: Geschichten aus dem Leben

- 22 REISE**
Mehr als Goethe & Schiller – Eine Reise nach Weimar
- 24 SPEZIAL**
So kommen Sie sicher durch die dunkle Jahreszeit
- 26 GENUSS**
Herbstzeit ist Kürbiszeit
- 28 GESUNDHEIT**
Rauchentwöhnung
- 30 UNTERHALTUNG**
Rätsel

**RAUCH-
ENTWÖHNUNG**

SEITE 28

WEIMAR

SEITE 22

RÄTSEL
AUF
SEITE 30!



Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen
und Leser,

Sie halten die allererste Herbst-Ausgabe unseres Magazins in den Händen. Wie angekündigt, wollen wir Sie ab sofort häufiger darüber informieren, was alles in unseren Häusern und bei der Vivantes Ambulanten Krankenpflege passiert. Denn da gibt es einiges zu berichten! Eine Chance auch für Sie und Ihr Thema, Vorschläge nehmen wir jederzeit gerne entgegen.

Nun aber inhaltlich zur neuen Ausgabe: Nachdem wir in diesem Sommer mit sehr viel Sonne verwöhnt wurden, steht nun der Herbst vor der Tür. Die Umstellung auf kürzere Tage und durch Laub und Nässe rutschige Straßen und Gehwege fällt vielen Menschen schwer. Gerade Autofahrer sind im September und Oktober oft noch im Sommermodus. Wie Sie sicher durch die dunkle Jahreszeit kommen, verraten wir Ihnen auf den Seiten 24 und 25.

Sicherheit ist nicht das vorherrschende Gefühl, das unsere Protagonisten aus der Titelgeschichte in ihrem Leben erfahren haben. Ganz im Gegenteil. Die beiden Bewohner aus dem Haus Ernst-Hoppe berichten von kleineren und größeren Abenteuern, Umbrüchen und Neuanfängen. Wahrlich spannende Lebensgeschichten, die Sie ab Seite 16 erwarten.

Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst Ihr

R. Herrmann

Unser Friedrichshain



MANUELA SCHUBERT UND CLAUDIA STEIN

Text: Arthur Molt, Fotos: Christian Reister

Vom Frankfurter Tor über die Fontänen am Strausberger Platz bis zum Alex: Die Balkone an der Westseite des Hauses Weidenweg bieten eine schöne Aussicht auf die Friedrichshainer Kieze rund um die Karl-Marx-Allee. Und einen Blick auf eine vertraute Umgebung, denn viele der Bewohnerinnen und Bewohner stammen aus den umliegenden Vierteln, erklärt Einrichtungsmanagerin Manuela Schubert. Mit ihrer Kollegin Claudia Stein zeigt sie uns ihre versteckten Lieblingsorte. Bei „Fräulein Beckers Lieblingsapotheke“ ist der Name Programm. Hinter dem schlichten Schriftzug „Laden 13“ verbirgt sich eine Kiezinstitution. Und zwischen den Mauern sozialistischer Zuckerbäckerarchitektur tun sich unvermittelt lauschige Parks, Rosengärten und Liegewiesen auf. Das Klischee vom lauten Party-Kiez scheint hier weit weg.



Schulanfang bedeutet Hochbetrieb im Laden 13 – Zeit für ein Schwätzchen bleibt in dem bekannten Kieztreffpunkt sonst immer. Nicht nur Schreibwaren gehen hier über die Theke. Die beiden Vivantes Mitarbeiterinnen finden auch die passende Ausrüstung fürs Freibad.

Belgische Schokolade mit gerösteter Mandel ist Manuela Schuberts Lieblingsorte. Ausgefallene Popcorn-Spezialitäten findet die Friedrichshainerin im Verkaufsraum der Knalle Popkornditorei.



Als Kinos noch Lichtspielhäuser hießen, wurde das kleine Kino in der Richard-Sorge-Straße eröffnet. Mit 110 Jahren sind die Tilsiter Lichtspiele Berlins zweitältestes Kino. Und für Claudia Stein ein Stück Kiezalltag.



Für die süßen Spezialitäten dieser Bäckerei stehen die Kundinnen und Kunden schon mal Schlange. Den Kolleginnen der Hauptstadtpflege haben es besonders die Himbeertörtchen angetan. Wer sich nach dem Geschmack seiner Kindheit sehnt, findet hier auch die für Ostberlin typischen Makronen mit Persipanfüllung.



Ein breites Sortiment findet Frau Stein im **Roman- und Comicläden in der Ebertstraße**. Lesestoff nicht nur für junge Menschen und ein Paradies für Sammlerinnen und Sammler.



Fräulein Beckers Lieblingsapotheke ist ein Ort mit Charakter. Die humorvolle Namensgeberin – Apothekerin aus Leidenschaft – hat sich hier nach ihrem Geschmack eingerichtet. Ihre gute Laune und die individuelle Beratung schätzt auch Manuela Schubert.



Lange war die **Liegewiese an der Karl-Marx-Allee** eine abgesperrte Brache. Seit hier im Zuge der Bundesgartenschau neue Pflanzungen angelegt wurden, können die Vivantes Mitarbeiterinnen auf der Wiese wieder Sonne tanken.

Im **Restaurant Pomodorino** am Petersburger Platz lässt es sich gut nach der Arbeit entspannen. Auch eine kleine Pizza zum Mitnehmen genehmigt sich Manuela Schubert gerne auf dem Heimweg.



„Wir haben im Haus Weidenweg schon einige Bewohnerinnen und Bewohner kennengelernt, die an Planung und Ausführung der Prachtbauten in der Karl-Marx-Allee beteiligt waren.“

Manuela Schubert

Zeigen Sie uns Ihren Kiez!
Vorschläge an:
judith.sefzik@vivantes.de

Gesundheitstage auch in diesem Jahr gut besucht

16 Stunden Sport, in vier Häusern, für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – das waren die Gesundheitstage 2018. Nachdem die Veranstaltung im vergangenen Jahr auf viel Resonanz stieß, wurde auch bei der Neuauflage gesportelt, geschwitzt und gesund gesnackt.

Fotos: Reiner Freese – X21.de Photography (2) und Judith Sefzik (2)

Pflegerkräfte haben einen körperlich anspruchsvollen Job. Sich fit zu halten und auf die Ernährung zu achten, ist daher sehr wichtig. Um für das Thema zu sensibilisieren, fanden deshalb in diesem Jahr die zweiten Gesundheitstage statt. An vier Tagen Ende August konnten sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Yoga oder Pilates probieren oder zum Thema Rauchentwöhnung informieren. Am Stand der Vivantes Kliniken wurde dann gleich auch eine Kohlenmonoxid-Messung bei einigen Besucherinnen und Besuchern vorgenommen.

VIEL PROGRAMM

Partner der Gesundheitstage war dieses Mal die AOK. Auch der Urban Sports Club war mit einem Stand vor Ort und informierte über die besonderen Konditionen, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hauptstadtpflege beim Fitnessclub erhalten. „Wir bieten unseren Angestellten viele Vorteile“, sagt Judith Sefzik, die das Sport- und Entspannungsprogramm des kommunalen Unternehmens organisiert hat. Rabatte und Vergünstigungen seien nur ein Baustein.

Von den etwa 950 Beschäftigten nahmen mehr als 120 an den diesjährigen Gesundheitstagen teil. Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter waren auch dieses Mal sehr motiviert und interessiert an den Mitmachaktionen. Damit möglichst viele die Angebote wahrnehmen konnten, organisierten die Einrichtungen einen Shuttle-Service. Zudem zählte die Teilnahme an den Gesundheitstagen als Arbeitszeit.

SPORT UND ERHOLUNG

Ins Schwitzen gerieten viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der T-Wall. An einer Wand leuchten nacheinander Signallichter auf. Ziel war es, das Licht so schnell wie möglich zu verfolgen und zu berühren. So wurden Koordination und Bewegungsfähigkeit gemessen und geschult.

Mit Easy Torque wurde das Kraftniveau der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ermittelt. Es erfasst alle großen Muskelgruppen sowie den Drehmoment aller Hauptmuskelgruppen. An der Station mit der Challenge Disc wurde die Koordinationsfähigkeit gecheckt sowie die Beweglich- und Geschicklichkeit. Das sah einfacher aus als es war. An



„Wir bieten unseren Angestellten viele Vorteile.“

Judith Sefzik

einer Bar lockten zur Stärkung gesunde Snacks und leckere Smoothies.

Die Gesundheitstage sind ein Baustein in der Employer-Branding-Strategie der Vivantes Hauptstadtpflege. „Wir setzen alles daran, als Arbeitgeberin attraktiv zu sein“, sagt Judith Sefzik. Das kommunale Unternehmen bietet daher seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern neben Gehältern angelehnt an den TVöD auch eine betriebliche Altersvorsorge, flexible Arbeitszeiten, 30 Tage Urlaub bei einer 5-Tage-Woche sowie verschiedene Rabatte und Vergünstigungen. ○



Mehr Informationen

Unter www.hier-geht-das.de ist aufgelistet, was Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Vivantes Hauptstadtpflege erwartet.

HAUS IDA-WOLFF

Rock'n'Roll und Petticoat



Die 1950er- und 1960er-Jahre standen im Mittelpunkt des Sommerfestes im Haus Ida-Wolff.

Für Stimmung sorgten „Simone und ihr flotter Dreier“ mit Musik von Caterina Valente über Elvis bis Bill Haley und Trude Herr. Passend zum Thema und mit viel Liebe zum Detail geschmückt war auch der Innenhof. Auch das Team der Sozialen Betreuung erschien zeitgemäß gekleidet und versetzte Bewohnerinnen und Bewohner in Staunen.

HAUS JAHRESZEITEN

Groß und Klein feiern gemeinsam



Spiel und Spaß für Bewohnerinnen aus dem Haus Jahreszeiten: Der Integrationskindergarten „hör-höchste“ hatte zum Kindertag geladen. Mit Bällen und Süßigkeiten als Geschenke waren die Seniorinnen gern gesehene Gäste. Bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen entwickelten sich spannende Gespräche zwischen Alt und Jung. Ehemalige Kindergartenkinder führten einen eigens kreierte Tanz auf und eine Schülerkapelle spielte Musik zum Mitsingen.



Freisteller: oben: © designed by freepik.com, rechts: © treenabeena - Fotolia.com



HAUS WEIDENWEG

Sportfest

Bewegung und Mobilität werden im Haus Weidenweg ganz groß geschrieben. So ist das jährliche Sportfest mittlerweile Tradition und fester Bestandteil des Veranstaltungskalenders.

Zahlreiche Stationen wie Zielwerfen, Torwandschießen, Luftballon-Dart, Leiter-Golf oder Wasserballon-Zielwerfen und der eigens von unserem Kooperationspartner GHD organisierte Hindernis-Parcours, wurden von den Bewohnerinnen und Bewohnern mit viel Enthusiasmus und Freude getestet und gemeistert. Ob zu Fuß, mit dem Rollator oder Rollstuhl – der Parcours war für viele eine echte Herausforderung.



HAUS SEEBRÜCKE UND HAUS SOMMERSTRASSE

Eine Seefahrt durch die Seenlandschaft

Frischen Wind ließen sich die Bewohnerinnen und Bewohner sowie ihre Betreuerinnen und Betreuer des Hauses Seebrücke bei der Seenrundfahrt Oberhavel um die Nase wehen. Auch im Haus Sommerstraße stand in diesem Sommer eine Dampferfahrt auf dem Programm.

Der Tegeler See, Berlins zweitgrößter See, zeichnet sich durch seine reiche Natur und Inselwelt aus und ist einer der Lieblingsorte der Seniorinnen und Senioren aus dem Spandauer Haus.



HAUS LOUISE-SCHROEDER

Volkspark Mariendorf

Ein echter Hingucker waren die jungen Schwäne im Volkspark Mariendorf. Die Seniorinnen und Senioren aus dem Haus Louise-Schroeder beobachteten die Schwanenmutter und ihren Nachwuchs nicht nur beim Spazieren, sondern auch bei der Fütterung. Der Volkspark bildet die größte zusammenhängende Grünfläche Mariendorfs und ist ein beliebtes Ausflugsziel der Bewohnerinnen und Bewohnern.

HAUS JUNGFERNHEIDE

Fischerfest mit Shanty-Chor

Das Wetter passte zum Anlass - und so fand das Fischerfest im Haus Jungfernheide bei Sturm und Regen statt im Garten im Restaurant statt. Dort stimmte der Shanty-Chor Berlin „Aus Leidenschaft zur See“ seine Seemannslieder an. Die Bewohnerinnen und Bewohner genossen dazu frische Erdbeeren, selbstgemachten Kuchen sowie frischen Fisch und andere Köstlichkeiten aus dem Meer.





HAUS LEONORE

Bubikopf und Boas

Unter dem Motto die „Goldenen 20er“ feierten die Bewohnerinnen und Bewohner von Haus Leonore ihr Sommerfest. Der Soziale Dienst sorgte, gekleidet in die aufregende Mode der Zeit, für das größte Staunen. Und auch die vielen Kinder, die zu Besuch in der Einrichtung waren, hatten Spaß an der kleinen Zeitreise.

HAUS ERNST-HOPPE

Angehörigennachmittag

Angehörige hatten Gelegenheit, mit dem Team des Hauses Ernst-Hoppe und den Dienstleisterinnen und Dienstleistern ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite, so konnte der Nachmittag bei Köstlichkeiten vom Grill gemütlich ausklingen.



HAUS TEICHSTRASSE

Echte Klassiker

Mit Höhepunkten der klassischen Musik begeisterte der Pianist Soheil N. die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Teichstraße. Werke von Beethoven, Mozart und Strauss standen unter anderem auf dem Programm. Vor allem Beethovens „Wut über den verlorenen Groschen“ fand großen Beifall. Zwischen den Stücken unterhielt Soheil N. die Zuhörerinnen und Zuhörer mit wissenswerten und spannenden Details über die Komponisten und ihr Leben.



HAUS WILMERSDORF

Es grünt so grün

Bewohnerinnen und Bewohner mit „grünem Daumen“ gibt es reichlich im Haus Wilmersdorf. So entstand das „Projekt Gartenverschönerung“, dem sich die Seniorinnen und Senioren von der ersten Ideenfindung bis zum Pflanzen und Gießen widmeten.

Auch den Einkauf im Bau- und Gartenmarkt übernahm die Gruppe natürlich selbst. Im Garten begannen die Gärtnerinnen und Gärtner dann zunächst mit der zugewachsenen Kräuterspirale: Die alten Pflanzen wurden entfernt, die Erde mit Kompost aufgebessert und untergegraben.

Am nächsten Tag ging es dann an die Pflanzarbeiten. Es wurden nicht nur frische Kräuter gesetzt, sondern diese auch mit den nagelneuen Gießkannen gegossen.



HAUS KANTO

Fisch satt

Das Duo der Havelshipper brachte viel Schwung ins Hafenfest im Haus Dr.-Hermann-Kantorowicz. Die Bewohnerinnen und Bewohner konnten fast alle Lieder aus dem Norden laut mitsingen. Zum Abendessen gab es passend zum Tag verschiedene Fischspezialitäten und ein frisch gezapftes Bier.



Termine

HAUS JOHN-F.-KENNEDY: Am 29. November lädt das Haus in Reinickendorf von 14:30 bis 18 Uhr zum Weihnachtsbasar. Angeboten werden Adventsgestecke, Handarbeiten, Glühwein, Bratwurst und vieles mehr.

HAUS DR.-HERMANN-KANTOROWICZ: Am 26. Oktober feiert das Haus ab 16 Uhr sein Oktoberfest mit bayerischen Leckereien, Musik und Tanz.

HAUS LEONORE: Bereits zum achten Mal lädt das Haus Leonore zum Weihnachtsmarkt: 30. November von 14 bis 17 Uhr.

HAUS IDA-WOLFF: Einen Martinsumzug mit gemütlichem Beisammensein zu Feuerschale, Glühwein und Brötchen veranstaltet das Haus Ida-Wolff am 11. November von 15:30 bis 17 Uhr.

HAUS ERNST-HOPPE: Vorweihnachtliche Stimmung verbreitet der Weihnachtsbasar am 28. November im Haus Ernst-Hoppe von 11 bis 17 Uhr.

HAUS JAHRESZEITEN: Von 10:15 bis 11 Uhr singen Bewohnerinnen und Bewohner sowie Gäste am 7. Dezember Weihnachts- und Winterlieder mit dem Jugendchor des „Chor Jahresringe“.

Weitere Meldungen aus unseren Häusern finden Sie auf unserer Facebookseite. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



facebook.com/
vivanteshauptstadtpflege

Antworten unter der Oberfläche

© finecki - Fotolia.com

Wie sieht die bestmögliche Pflege und Betreuung aus, wenn Bewohnerinnen und Bewohner ihre Wertvorstellungen nicht mehr mitteilen können? Vor dieser Frage steht das Pflege-Team immer wieder. Um hier zu unterstützen und zu beraten, hat die Vivantes Hauptstadtpflege ein Ethikkomitee eingerichtet.

Wie entstand die Idee des Ethikkomitees und wie arbeitet es?

HEIKE SPORKHORST: Unsere Prokuristin Frau Hötzer führte das Ethikkomitee als strategisch wesentliches Gremium bei uns ein. Sie hatte bereits im klinischen Bereich umfassende Erfahrungen gesammelt. Wir gründeten zunächst eine Expertengruppe für ethische Fallbesprechungen, um das Fundament für unsere Arbeit zu legen.

ANTJE STSCHEPIN-LOHFING: Parallel dazu informieren wir Bewohnerinnen und Bewohner sowie Angehörige in den

Häusern und verteilen Flyer, damit alle wissen, dass sie uns jederzeit anrufen können. Wir moderieren und koordinieren für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort. Perspektivisch soll in jedem Haus eine Ansprechpartnerin oder ein Ansprechpartner des Ethikkomitees zu finden sein.

Wie wurden Sie zu Ethikberaterinnen ausgebildet?

ANTJE STSCHEPIN-LOHFING: Wir erhielten eine Weiterbildung, in der es um die übergeordneten Fragen zu Ethik und Moral ging, die sich in unserem Arbeitsalltag stellen können.

HEIKE SPORKHORST: Außerdem bekamen wir ein Instrumentarium für ethische Fallgespräche an die Hand. Wie werden Gespräche geführt? Welche Fragestellungen bringen uns weiter?

Herausfordernd ist es, wenn Menschen sich zum Beispiel aufgrund einer Demenz nicht mehr mitteilen können und keine schriftlichen Entscheidungen verfügt haben. Wie kann man sie dann nach ihrem Willen behandeln und pflegen?

ANTJE STSCHEPIN-LOHFING: Ich habe bei meiner Arbeit mit demenziell erkrankten Bewohnerinnen und Bewohnern festgestellt, dass jeder Mensch uns zeigt, wie es ihm geht und was er möchte – auch wenn er es nicht mehr deutlich sagen kann; so zum Beispiel, indem er das Essen verweigert. Aber natürlich ziehen wir zusätzlich die Erfahrungen und Erlebnisse der Ärztinnen und Ärzte hinzu, fragen Angehörige und das Pflegeteam nach ihren Eindrücken und ihrer Meinung mit Blick auf eine Bewohnerin oder einen Bewohner.

HEIKE SPORKHORST: Gerade bei „unklaren Fällen“ hilft es, sich im Ethikkomitee zu beraten und verschiedene Perspektiven und Meinungen einfließen zu lassen. Das ist besonders für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine Entlastung, die solche Entscheidungen umsetzen sollen – weil sie nicht allein gelassen, sondern von der Empfehlung getragen werden.

Sicher ist es doch gerade für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schwer, wenn Bewohnerinnen und Bewohner sterben, die lange in den Häusern der Hauptstadtpflege gelebt haben?

HEIKE SPORKHORST: Ja, natürlich sind die seelischen Belastungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oft hoch. Aber auch hier kann das Ethikkomitee unterstützen.

Das Ethikkomitee kann nur Empfehlungen aussprechen. Wie gehen Sie damit um, wenn Angehörige zu einer ganz anderen Einschätzung kommen als Sie?

HEIKE SPORKHORST: Wenn es Differenzen zwischen Angehörigen und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Einrichtung gibt, sollte das Ethikkomitee moderierend beraten. Gerade bei sehr dominanten Betreuerinnen und Betreuern ist es für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine Entlastung, das Ethikkomitee hinzuziehen zu können.

ANTJE STSCHEPIN-LOHFING: Es gab einmal einen Palliativpatienten, dem wir es ermöglichen wollten, ohne Schmerzen und in Frieden zu sterben. Weil diese Entscheidung dann von allen getragen wurde, standen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht allein da, wenn die Frage aufgetaucht, ob der Bewohner ins Krankenhaus gebracht werden sollte, obwohl er das gar nicht wollte.

Welche Situationen können neben der Demenz noch zu ethischen Fragen führen?

HEIKE SPORKHORST: Im Haus John-F.-Kennedy leben Bewohnerinnen und Bewohner in einem geschützten Bereich, für den ein richterlicher Unterbringungsbeschluss notwendig ist. Mobile, erheblich verhaltensauffällige Menschen mit einer medizinisch-therapeutisch nicht beeinflussbaren Demenz werden hier betreut. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bereiches entscheiden gemeinsam mit den Betreuerinnen und Betreuern, wie lange ein richterlicher Unterbringungsbeschluss aufrechterhalten werden muss. Ziel ist es, die Bewohnerinnen und Bewohner nur so lange in diesem geschützten Bereich zu betreuen, wie nötig. Eine umfassende Beratung und Schulung des Teams ist da besonders wichtig. ○



Antje Stscheppin-Lohfing (Bild oben) und Heike Sporkhorst (Bild unten), Einrichtungsmanagerinnen der Vivantes Hauptstadtpflege

Hintergründe:

Das Ethikkomitee ist interdisziplinär aufgestellt und besteht aus Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern sowie Pflegefachkräften. Auch Vertreterinnen und Vertreter der Seelsorge, der therapeutischen Angebote sowie Ärztinnen und Ärzte sind Teil des Beratungsteams. Ziel ist es, die Menschen der Hauptstadtpflege individuell zu versorgen und ihnen ein autonomes Leben nach eigenem Willen zu ermöglichen.

Mein größtes Abenteuer

Es muss ja nicht gleich der Mount Everest sein: Auch in den **Hauptstadtpflege Häusern** gibt es faszinierende Menschen mit aufregenden Lebensläufen.

Fotos der Bewohner: Christian Reister



Das Wasser kam über Nacht und als es dann Menschen und Häuser mitgerissen hatte, überlegte Michael Krieger nicht lange. Ein Flugzeug der Bundeswehr brachte ihn und andere Freiwillige in den Hamburger Süden. Sie schleppten Sandsäcke und sicherten Deiche, räumten Müll und Schutt beiseite und brachten verzweifelten Hanseaten wenigstens ein bisschen Hilfe. „Es war eine erschreckende Situation“, sagt Krieger über die Tage im Februar 1962. Er war damals 19, stand unmittelbar vor seinem Abschluss am Gymnasium Poppenbüttel und die Fluthilfe ist nicht die einzige Geschichte seines Lebens, die staunen lässt. Es spielen noch Helmut Schmidt und Willy Brandt große Rollen, es gibt eine Liebe in Berlin, Reisen durch die halbe Welt und schließlich ein Restaurant in Spandau.

Herr Krieger erzählt davon, ganz geborener Hamburger, der er nun mal ist, völlig unaufgeregt und nüchtern. Er habe halt immer einfach gemacht. Von außen betrachtet klingt sein Leben dagegen wie ein Abenteuer. Ein Abenteuer ist ein außergewöhnliches, erregendes Erlebnis oder eine mit einem außergewöhnlichen, erregenden Geschehen verbundene gefährliche Situation, die jemand zu bestehen hat, schreibt der Duden. Und so außergewöhnlich das Leben des Herrn Krieger zeitweise verlief, so ist er auf seine Art, eben auch ein Abenteuerer. Ein Abenteuerer wie der Luftfahrtpionier Charles Lindbergh, der Everest-Erstbesteiger Edmund Hillary, Naturforscher Alexander von Humboldt oder die Atlantik-Überfliegerin Amelia Earhart.

Charles Lindbergh

Charles Lindbergh war im noch jungen Medienzeitalter einer der ersten weltweiten Helden. Nach seinem Rekordflug erhielt er Millionen Glückwunsch-Briefe aus aller Welt, bekam einen Orden nach dem anderen – und natürlich Heiratsanträge. Kaum jemand, der der Faszination des Fliegens nicht erlag. Die ganze Welt nahm auch Anteil als sein Sohn Charles III. bei einer Entführung trotz Lösegeldzahlung getötet wurde.

Edmund Hillary

Als Edmund Hillary am 11. Januar 2008 starb, ehrte ihn die neuseeländische Ministerpräsidentin Helen Clark als „bekanntesten Neuseeländer“ der je gelebt hat. Hillary selbst blieb nach dem größten Abenteuer seines Lebens im besonderen Maße Nepal, den Sherpas und dem Himalaya verbunden. Mit seiner Stiftung „Himalaya Trust“ errichtete er Schulen, Krankenhäuser und Kliniken sowie Straßen und Brücken in der Region. Hillarys Freundschaft zu seinem Gefährten Tenzing Norgay hielt bis zu dessen Tod 1986 an.

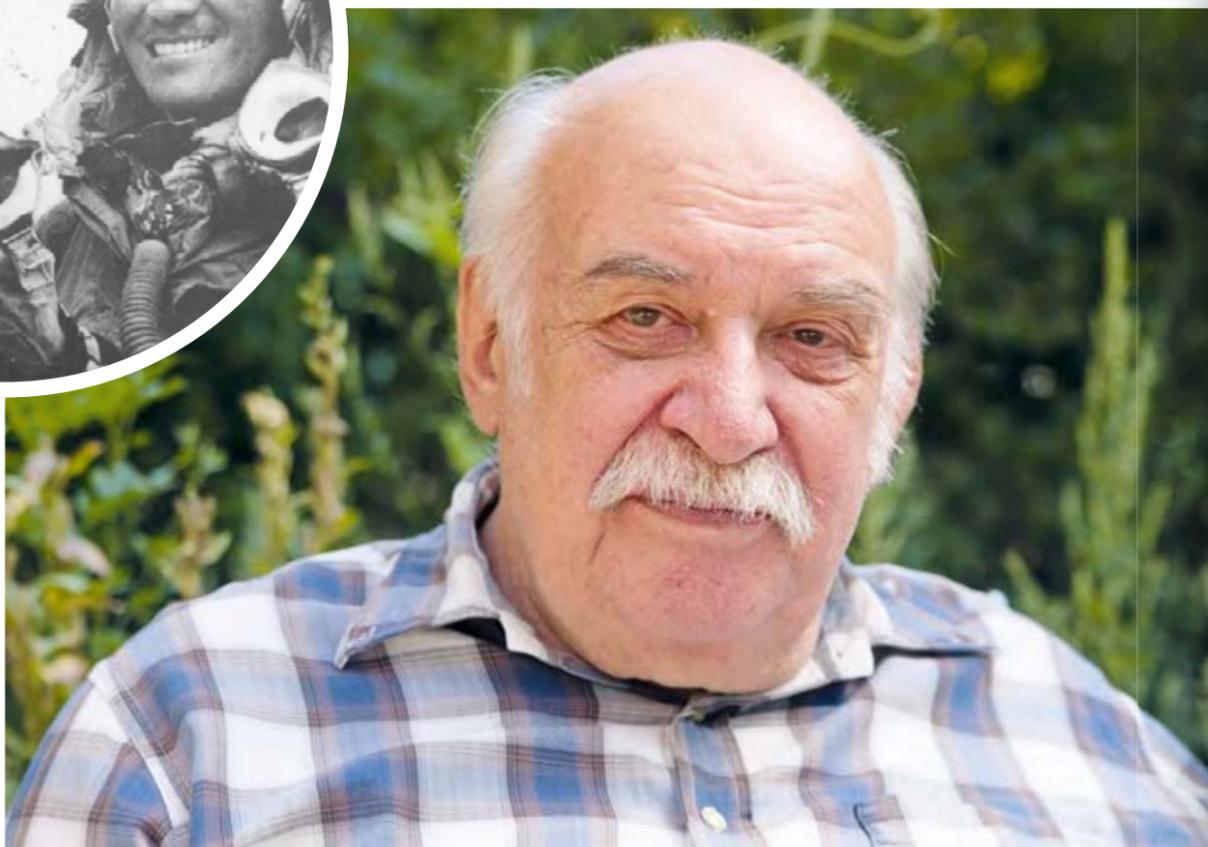


Erlebte große Politik: Michael Krieger

EINE ABENTEUERLICHE ZEIT

Für ihre bahnbrechenden und inspirierenden Taten und ihren Mut werden sie bis heute von den Menschen bewundert. Und Mut bewies auch Michael Krieger, als er in jenen Hamburger Sturmfluttagen half. Jahre später beteiligte er sich an den Studentendemonstrationen der „68er“, engagierte sich im Sozialdemokratischen Hochschulbund und räumt dann doch ein, dass es schon eine „abenteuerliche Zeit“ gewesen sei. „Ich wollte die Dinge in die Hand nehmen und habe mich immer dafür eingesetzt, dass Gesellschaft und Wirtschaft demokratischer und menschenwürdiger gestaltet werden“, meint Krieger.

Dinge in die Hand zu nehmen, war wohl auch das Stichwort für jene, an die wir uns heute als die großen Abenteurer erinnern: Charles Lindbergh hatte sein Studium abgebrochen und musste sich lange durchbeißen, ehe er seinen Pilotenschein machen konnte und nach Station bei den Heeresfliegern schließlich als Postflieger von St. Louis nach Chicago sein Geld verdiente. Als ein New Yorker Hotelier 25.000 Dollar für jenen mutigen Flieger auslobte, der als erster ohne Unterbrechung von New York nach Paris fliegt, kannte Lindbergh nur noch ein Ziel. Zunächst hatte er zwar kein Flugzeug und es waren schon



Neuanfang mit Mitte 40: Reiner Griese

acht Jahre zuvor zwei Piloten nonstop über den Atlantik geflogen, der Ruhm für den ersten Alleinflug gehört aber bis heute Lindbergh.

WAGNIS BRINGT FORTSCHRITT

Als „Superstar“ entstieg er vor 91 Jahren in Paris seiner Maschine und wurde auf der ganzen Welt als Held und großer Abenteurer gefeiert. Und auch wenn er zwischendurch sogar eingeschlafen sein soll: Lindbergh war eine Inspiration. Es waren seine Leidenschaft und sein Mut, die die Luftfahrt weiterbrachten und zeigten, was möglich war.



Amelia Earhart

Schon als Kind und junge Frau hatte Amelia Earhart ihren eigenen Kopf. So erkämpfte sie sich schließlich gegen alle gesellschaftlichen und finanziellen Widerstände ihre Fluglizenz und wurde nach einem 20-stündigen Flug im Juni 1928 die erste Frau, die in einem Nonstop-Flug den Atlantik überquerte. Sie wurde als Heldin gefeiert und setzte sich als Idol junger Frauen öffentlich für Frauen-Rechte ein. Ihr Flugzeug verschwand 1937 über dem Pazifik bei ihrem Versuch, als erster Mensch den Äquator zu umrunden.

„Ich wollte die Dinge in die Hand nehmen.“

Michael Krieger

Derartiger Einsatz und die Bereitschaft ein Wagnis einzugehen, sind es dann auch, die Fortschritt bringen. „Eine Gesellschaft degeneriert ohne Wagnisbereitschaft. Fehlt der Mut zum Wagnis, ist sie nicht in der Lage, Reformen durchzuführen“, sagte der renommierte Wagnisforscher Siegbert Warwitz einst in einem Interview – und unterschied dabei fein zwischen Wagnis und Risiko: Ein Wagnis habe im Gegensatz zum Risiko immer eine ethische Qualität: „Einen Unfall wagt man nicht, den riskiert man.“

„Diese so sonderbare wie einmalige Gabe, es zu wagen“, schrieb denn auch Reinhold Messner einst dem Neuseeländer Hillary zu, der gemeinsam mit seinem Sherpa Tenzing Norgay als erster auf dem Mount Everest stand. Ein Wagnis war auch die Ostpolitik von Willy Brandt. Und Michael Krieger war zumindest zweitweise irgendwie mittendrin.

Als Landesgeschäftsführer der Hamburger SPD gehörte er zu der Gruppe, die in Bonn monatelang zusammensaß und das Wahlkampfprogramm für Willy Brandts Kanzlerwahlkampf 1972 schrieb. Er, der fast ganz Europa bereiste, schnupperte an der großen Weltpolitik – ein Hauch von Abenteuer in der Nase.

VERÄNDERUNGEN ALS ABENTEUER

Und vielleicht trieb ihn auch die Lust auf Neues, als er aus der aktiven Politik ausstieg, für eine Unternehmensberatung in der Wendezeit nach Berlin kam – und Ende der 1990er Jahre komplett umstieg und für viele Jahre ein Restaurant in Spandau führte. Eines hat Herr Krieger dabei nicht gewagt: sich in der Küche zu betätigen. Das Abenteuer wäre ihm dann doch zu groß gewesen. „Ich war kein großer Koch“, sagt er.



Michael Krieger bereiste die halbe Welt, blieb im Herzen aber Hanseat.

Und doch ist sein Leben geprägt von fast abenteuerlichen Wendungen und Veränderungen – so wie bei Reiner Griese. Der 66-Jährige wohnt wie Herr Krieger im Haus Ernst-Hoppe und wagte mit Mitte 40 noch einmal den Neuanfang: Nach 20 Jahren in der NVA und zwei Jahren bei der Bundeswehr schulte der Familienvater um und wurde Vermessungstechniker.

Als Stabschef eines Panzerbattalions in Mecklenburg-Vorpommern war er zuvor für die Ausbildung von mehr als 180 Soldaten verantwortlich. Die Arbeit mit den jungen Leuten war das, was ihn dabei am meisten geprägt hat. „Die Entwicklung jedes Einzelnen vom Abiturienten oder Handwerker zum Soldaten mitzuerleben, war sehr intensiv“, sagt Griese. Und für so Manchen wohl ein echtes Abenteuer. ○

„Ein Herz fassen und etwas Verrücktes tun“



Christo Foerster

Wie sich selbst zwischen zwei Arbeitstagen kleine Abenteuer erleben lassen und warum eine völlig verrückte Radtour manchmal richtig gut tut: „Mikroabenteurer“ Christo Foerster im Interview.

ist Speaker, Coach, Unternehmer und Buchautor. Er steht für kraftvolle, authentische Inspiration jenseits der ausgetretenen Wege. Als ehemaliger Sportchef der Zeitschrift Fit for Fun und Chefredakteur der Zeitschrift Men's Fitness tritt Foerster als Experte rund um die Themen persönliche Motivation und Lebensführung auf.

Meine Hauptstadtpflege: Sie sind einst kurzerhand mit dem Fahrrad über Nacht von Hamburg nach Berlin gefahren. Wie kam es zu dieser Aktion?

CHRISTO FOERSTER: Recht spontan. Ich telefonierte mit einem alten Freund, der in Berlin lebt, und wir stellten fest, dass es höchste Zeit war, uns mal wieder zu treffen. Ich habe ihn gefragt, ob er am nächsten Tag Zeit für ein Frühstück habe, und bin dann noch am gleichen Nachmittag mit dem Rad in Hamburg aufgebrochen. 18 schlaflose Stunden später saßen wir am Brandenburger Tor bei Cappuccino und Apfeltarte zusammen. Diese Aktion hat mir gezeigt, wie sehr es sich oft lohnt, sich einfach ein Herz zu fassen und etwas Verrücktes zu tun.

Was macht ein Abenteuer aus?

Für ein Abenteuer müssen wir uns auf Wege wagen, die wir noch nicht betreten haben. Wir müssen Herausforderungen annehmen, unsere Komfortzone verlassen. Ein Abenteuer birgt also immer auch Ungewissheit. Wenn es uns gelingt, diese Ungewissheit zu akzeptieren, dann warten großartige Erlebnisse auf uns, an denen wir enorm wachsen. Die Komfortzone zu verlassen bedeutet aber nicht zwingend, körperlich an die Grenzen oder über sie hinaus zu gehen. Es kann auch eine große Herausforderung sein, sich ganz achtsam einen vollen Tag auf die Natur einzulassen, völlig jenseits vom Höher-Schneller-Weiter.

Sie haben gerade ein Buch mit dem Titel „Mikroabenteurer“ veröffentlicht. Was muss man sich darunter vorstellen?

Ein Mikroabenteuer ist ein zeitlich begrenztes Abenteuer, das sich ohne großen Aufwand umsetzen lässt, meist direkt vor der Haustür. Bei der Idee des Mikroabenteurers geht es darum, einfach anzufangen, anstatt weiter auf Urlaub, Geld und Mut zu warten. Ein Abenteuer ist nämlich vor allem eine Einstellungssache. Wo es stattfindet, ist zweitrangig. In dem Buch berichte ich von meinen eigenen Mikroabenteuern und gebe Tipps für Touren in ganz Deutschland, zu Ausrüstung und Motivation.

Warum suchen Sie und andere Menschen „Mikroabenteurer“ und machen Abenteuerreisen oder einen Bungee-Sprung?

Ein Bungee-Sprung ist für mich nur ein kurzer Kick. Bei meinen Mikroabenteuern geht es mir vor allem um intensive Naturerlebnisse und darum, näher an mich selbst heranzurücken. Ich glaube, dass viele von uns eine tiefe Sehnsucht nach „echten“ Erlebnissen haben. Und da die im Alltag immer seltener werden, greifen wir im Urlaub oder in der Freizeit nach ihnen. Die Mikroabenteurer ermöglichen es allerdings, auch den Alltag mit „echten“ Erlebnissen aufzufüllen, weil wir sie immer wieder einschieben können, selbst zwischen zwei Arbeitstagen. Das fasziniert mich besonders.

Was haben diese Mikroabenteurer mit den Erlebnissen der von uns allen bekannten „Abenteurer“ wie Marco Polo oder Charles Lindbergh und Alexander von Humboldt zu tun?

Herzlich wenig. Was diese Menschen gewagt und geleistet haben, ist unvorstellbar. Aber so groß müssen wir ja auch gar nicht denken. Sich ständig zu vergleichen, und dann auch noch mit den Besten, bringt uns nicht voran. Wir sollten unsere eigene, ganz persönliche Entdeckungsreise beginnen.

Was wäre für Sie das größte Abenteuer? Oder haben Sie es sogar schon erlebt?

Ich bin zum Beispiel von Deutschland nach Dänemark geschwommen, und ich habe viele Ideen für neue Abenteuer. Aber das größte? Wahrscheinlich das Leben als Familienvater. ○

Mehr als Goethe & Schiller

WEIMAR

Klein, aber kulturell oho: Weimar gilt als die deutsche Dichter- und Denker-Stadt. Johann Wolfgang von Goethe wohnte hier 50 Jahre seines Lebens, gemeinsam mit Friedrich Schiller begründete er die Weimarer Klassik.

Von 1794 bis lediglich 1805 dauerte die gemeinsame Schaffenszeit von Goethe und Schiller in Weimar. Ein paar Jahre nur, die bis heute nachwirken und die Stadt in Thüringen zu einem beliebten Tourismus-Ziel machen. Mehr als 700.000 Gäste übernachten hier jährlich und wandeln auf den Spuren der Dichter – und das in einer Stadt mit lediglich 65.000 Einwohnerinnen und Einwohnern.

Zu besichtigen gibt es nicht nur Goethes und Schillers Wohnhäuser in denen heute Ausstellungen untergebracht sind, sondern auch das Neue Museum Weimar sowie das Bauhaus-Museum mit Werken von Walter Gropius und Johannes Itten.

Doch nicht nur das kulturelle Erbe wird in Weimar sichtbar, auch politisch ging die Stadt mit der verfassunggebenden Deutschen Nationalversammlung in die Geschichte ein. Hier tagte das Parlament in der Anfangszeit der ersten deutschen Republik, der Weimarer Republik, die von 1918 bis 1933 bestand.



© Weimar GmbH - Guido Werner

Foto rechts:
Das Stadtschloss
Weimar wird
gerade saniert.



RAUS INS GRÜNE

Die schnuckelige Kleinstadt Weimar bietet ihren Gästen viel Grün, einen wunderschönen Park und ein romantisch anmutendes Winzerhaus aus dem 16. Jahrhundert, das heute als Goethes Gartenhaus bezeichnet wird. 1776 zog Goethe hier ein, renovierte es und ließ einige Dinge umbauen. 1782 zog es Goethe dann in die Stadt: Das Haus im Park war ihm schlicht zu klein geworden. Hier hatten all seine Bücher einfach keinen Platz. Gegen ein paar Euro Eintritt ist es zu besichtigen, der kleine, gut gepflegte Garten am Haus ist kostenfrei.

Wer den Park verlässt und durch die Gassen Weimars schlendert, dem wird das Stadtschloss ins Auge fallen. 1535 nach mehreren Bränden errichtet, beherbergte es unter anderem Herzog Johann von Sachsen-Weimar, der es überregional bekannt machte. Ein weiteres Feuer im Mai 1774 drohte das Schloss komplett zu zerstören. Doch dank Goethes Hilfe begannen 1789 die Planungen zum Wiederaufbau. Heute finden Gäste in den alten Gemäuern am Ende des Ilmparks ein Museum mit kunsthistorischer Ausstellung und einem Schwerpunkt auf der Malerei zwischen 1500 und 1900. ○



Ruine des
Tempelherrenhauses
im Park an
der Ilm

Fotos diese Seite © Julius Bröckmann



Das bietet Weimar ihren Gästen

Park an der Ilm – Weimars grüne Oase: acht Hektar großer Landschaftspark in der Nähe zur Altstadt

Goethe-Nationalmuseum mit Wohnhaus: im barocken Stil erbautes Haus am Frauenplan, wurde nach Vorgaben des Dichters umgebaut

Herzogin Anna Amalia Bibliothek: 2007 wiedereröffnete Forschungsbibliothek für

Literatur- und Kulturgeschichte mit prächtigem Rokokosaal. Unbedingt Tickets vorbestellen!

Altstadt: Stadtrundgang oder Altstadtführung „Klassisches Weimar“, angeboten vom Stadtmarketing

Mahn- und Gedenkstätte Buchenwald: historische Gebäude und Denkmale sowie Dauerausstellungen zum Konzentrationslager der Nationalsozialisten

Sicher erleuchtet

Es dämmt früh, es regnet viel oder schneit sogar? Auch die dunkle Jahreszeit ist kein Grund, Zuhause zu bleiben. Mit ein paar Tipps sind Sie auch bei schlechtem Wetter möglichst sicher unterwegs – ob mit oder ohne Rollator.

Meist kommt es bei Dämmerung oder Dunkelheit laut amtlicher Statistik zu Unfällen, weil Autofahrerinnen und Autofahrer die Fußgängerinnen und Fußgänger übersehen haben. Deshalb sollten diese dafür sorgen, dass sie jederzeit gut sichtbar sind. Helle kontrastreiche Kleidung verbessert bereits die Sichtbarkeit, zusätzlich eignen sich reflektierende Elemente an der Kleidung sowie an Taschen, Gehstock oder Rollator: Warnwesten, Leuchtstreifen, Klettbander, „Blinkies“, Aufkleber.

EFFEKTIV: HELLE SCHUHE

Versuche zeigen, dass Fußgängerinnen und Fußgänger mit dunkler Kleidung bereits nach 25 Meter Entfernung für

Autofahrerinnen und Autofahrer nicht mehr sichtbar sind. Mit heller Kleidung sind sie bis zu 40 Meter sichtbar. Mit reflektierender Kleidung sind Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer sogar auf 150 Meter Entfernung sichtbar.

Besonders effektiv für Fußgängerinnen und Fußgänger sind im Straßenverkehr übrigens „leuchtende“ Schuhe: Die Autoscheinwerfer erfassen die Schuhe als erstes und schnell ist für die Fahrerinnen oder Fahrer klar, dass ein Mensch auf der Straße ist. Insofern sind helle Punkte für Fußgänger unten wichtiger als oben. Allerdings sind ältere Menschen bei Dunkelheit möglicherweise selbst etwas unsicher, wenn die Sehkraft eingeschränkt ist und der

Wechsel von hellem Scheinwerferlicht und Dunkelheit irritiert.

ZEIT EINPLANEN

Deshalb sollten sie die Fahrbahn nur an gut ausgeleuchteten Stellen oder direkt im Licht der Straßenlaterne überqueren und nicht hinter Hindernissen wie parkenden Autos auf die Fahrbahn treten.

Bei Dunkelheit ist es wichtig, mehr Zeit für den Weg einzuplanen. Bei Frost warten Seniorinnen und Senioren am besten ab, bis die Gehwege gestreut sind. Im Zweifelsfall lassen sie sich von anderen Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmern helfen.

Bei Regen und Schnee sind wasserfeste Schuhe mit rutschfesten Sohlen

und ordentlichem Profil unbedingt zu empfehlen. Bei Eis lassen sich spezielle Spikes unter die Schuhsohlen ziehen. Bei derart extremen Wetterbedingungen sollte aber gut überlegt werden, welcher Weg unbedingt notwendig ist. Wer eine schützende Jacke mit Kapuze trägt, sollte darauf achten, dass die Kapuze zum Beispiel mithilfe eingearbeiteter Bänder oder Schnüre möglichst eng anliegt. So wird der Kopf geschützt, ohne dass das Sichtfeld vor allem beim Drehen des Kopfes eingeschränkt wird.

In den Vivantes Häusern helfen den Bewohnerinnen und Bewohnern gerne die Pflegefachkräfte sowie Physio- oder Ergotherapeuteninnen und -therapeuten bei Fragen zum Umgang mit dem Rollator. ○



Kleine Rollatorschule

Einstellen der richtigen Höhe: Lassen Sie die Arme locker herabhängen. Die Griffe sollten etwa auf Höhe der Handgelenke eingestellt werden.

Die richtige Körperhaltung beim Gehen: Laufen Sie im Rollator und nicht dahinter! Schieben Sie ihn nicht wie einen Einkaufswagen vor sich her, das birgt die Gefahr eines Sturzes. Durch einen möglichst geringen Abstand zwischen Körper und Rollator beugen Sie außerdem Rückenschmerzen vor.

Bremsen während des Gehens: Damit der Rollator bei einem Gefälle nicht wegrollt, können Sie durch Heranziehen und Halten des Bremshebels die Fahrt verlangsamen.

Feststellen der Bremse: Wollen Sie sich hinsetzen, müssen Sie vorher unbedingt die Bremse feststellen. Dazu drücken Sie den Bremshebel mit dem Handballen so weit nach unten, bis er einrastet.

Sitzen auf dem Rollator: Drehen Sie sich zwischen den Handgriffen des Rollators um, so dass Sie mit dem Rücken zur Sitzfläche stehen. Stützen Sie sich mit den Händen auf den Griffen des Rollators ab, beugen Sie den Oberkörper nach vorne und setzen Sie sich langsam hin.

Überwinden von Bordsteinkanten und Türschwellen: Fahren Sie schräg an kleinere Hindernisse heran und schieben Sie die Vorderräder einzeln über die Kante. Verfügt Ihr Rollator über eine Ankipphilfe, kleine Tritthebel auf Höhe der Hinterräder, nutzen Sie diese.



Mehr Informationen zum Umgang sowie Empfehlungen zum Kauf und zur Ausstattung von Rollatoren finden Sie unter:
www.mobil-mit-rollator.de.

Herbstzeit ist Kürbiszeit

In den Monaten September und Oktober erobern wieder viele neue Gemüsesorten die Supermarkt-Regale. Zu den Klassikern der Herbst-Küche zählt der Kürbis, der ganz unterschiedlich zubereitet werden kann – je nach Kürbissorte und -größe.



Buchtipps

„Kürbis“ von Tanja Dusy, GU, 64 Seiten, mit ca. 50 Farbfotos

Gelb und flammendorange wie die Sonne lässt ihr Fruchtfleisch auch Anfänger am Herd mit kulinarischen Kreationen glänzen. Gut, dass der aktuelle GU Küchen-Ratgeber Kürbis jetzt eine neue Vielfalt sonniger, leichter und gesunder Rezepte parat hält – für Snacks, Vorspeisen und Suppen, Süßes und Gebäck, Veggie-Gerichte und alltagstaugliche Kreationen mit Fisch und Fleisch.

Kürbisse sind ein wichtiger Nährstofflieferant. In den meist orangefarbenen Früchten stecken Beta-Carotin als Vorstufe vom Vitamin A, Kalium und Magnesium sowie sättigende Ballaststoffe. Das Fruchtfleisch ist kalorien- und fettarm, die Kerne sind ebenfalls sehr gesund, weisen aber 500 Kalorien pro 100 Gramm auf.

Von den rund 800 verschiedenen Kürbissorten sind nur einige essbar. In den Supermärkten werden vor allem der Hokkaidokürbis, Muskatkürbis und der Butternusskürbis verkauft. Aber auch der Riesenkürbis, bekannt als Roter und Gelber Zentner sowie der Spaghettikürbis sind Sorten, die im Herbst auf den Speiseplan gehören.

Von außen erinnert der bis zu zwei Kilogramm schwere Spaghettikürbis eher an eine Honigmelone. Im Inneren wird dann klar, woher er seinen Namen hat, denn das Fruchtfleisch des Spaghettikürbisses sieht aus wie Pasta. Da es ihn nur selten im Handel gibt, lohnt es sich, zuzugreifen. Die Zubereitung ist denkbar einfach: Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen, mit Olivenöl bestreichen, mit Knoblauch und Rosmarin in den Backofen geben und 30 bis 40 Minuten bei 180 Grad Celsius garen lassen. Anschließend kann das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausgekratzt werden, dabei zerfällt es in Fasern, die Spaghetti ähneln. Welcher Kürbis ist ihr persönlicher Liebling? ○



Ursprünglich in Mittel- und Südamerika beheimatet: der Birnen- oder Butternusskürbis



KAUF Kürbisse gibt es nicht nur im Supermarkt, sondern auch auf dem Wochenmarkt und beim Bauern sowie in vielen Hofläden. Ihre Hochzeit haben sie von September bis November. Der Kürbis aus dem Supermarkt sollte fest sein, keine Druckstellen aufweisen und beim Klopfen hohl klingen. Wichtig ist, nur Kürbisse mit Stiel zu kaufen.



LAGERUNG Im Kühlschrank hält sich ein angeschnittenes Stück etwa zwei bis drei Tage. Wer länger etwas vom Gemüse haben will, kann es auch einfrieren. Das ist bis zu vier Monate möglich. Kürbisse als Ganzes können problemlos einige Wochen gelagert werden. Dazu bevorzugen die meisten Sorten einen dunklen, kühlen Ort. Soll der Kürbis nachreifen, sollte er an einem warmen Ort liegen.

Auch als Suppe ist Kürbis an kühlen Herbsttagen ein Genuss.



Foto oben: © VictoriaBee - istockphoto.com, Foto Mitte: © Grotmarsel - istockphoto.com



ZUBEREITUNG Wer keinen Backofen hat, kann viele Kürbissorten auch gut in kochendem Wasser garen. Dafür sind zehn bis 15 Minuten nötig. In der Mikrowelle ist das Kürbisfleisch bereits nach fünf Minuten weich. Gegessen werden sollten auf jeden Fall nur Speisekürbisse. Dazu zählen die Sorten: Hokkaido, Patisson/Ufo, Butternuss, Muskatkürbis, Sweet Dumpling, Festival, Gelber Zentner, Baby Bear, Langer von Neapel, Roter Zentner, Spaghetti-Kürbis und Atlantic Giant. Zierkürbisse sehen zwar nett aus, verursachen aber bei Verzehr Übelkeit und Bauchschmerzen. Schuld ist der Bitterstoff Cucurbitacin.

TRAU DICH – hör auf!

Was sind schon zehn Jahre weniger Lebenszeit? Gehören Sie auch zu denen, die so denken? Dann sollten Sie nicht weiterlesen, denn wir wollen Sie überzeugen: Es lohnt sich, das Rauchen aufzugeben!

Ganz egal, ob Sie seit 10, 20 oder 30 Jahren rauchen: Aufhören lohnt sich immer! Zehn Jahre ihrer Lebenserwartung werfen starke Raucherinnen und Raucher im Schnitt einfach weg. Zeit, die wertvoll ist – für sie selbst, für ihre Familie, und Freunde, für das Leben! Die, die es geschafft haben aufzuhören, sagen: „Es ist nicht leicht, aber leichter, als viele denken.“ Und erste Ergebnisse überzeugen schnell: Essen und Trinken haben mehr Geschmack, der Blutdruck sinkt, die Atemwege funktionieren besser, die Kurzatmigkeit geht zurück, die Lunge wird freier, der Husten weniger, die Infektionsgefahr reduziert sich. Im Laufe der dann folgenden Monate und Jahre sinkt auch das Risiko für schwere Krankheiten, etwa Lungenkrebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bereits nach fünf Jahren ohne Nikotin liegt das Herzinfarkttrisiko gleichauf mit dem von Nichtrauchern! Gleichzeitig minimiert sich das Risiko für Krebs-erkrankungen in Rachen, Mundhöhle, Speiseröhre und Harnblase um 50 Prozent. Alle diese positiven Fakten sollten Raucherinnen und Raucher eigentlich restlos davon überzeugen, sich vom Nikotin zu befreien, und dennoch tun sie es nicht in ausreichendem Maße. Denn immer noch hängen in Deutschland 28 von 100 Menschen,

10 Jahre rauchfrei!

Das Vivantes Klinikum Neukölln ist seit zehn Jahren ein rauchfreies Krankenhaus. Die Arbeitsgemeinschaft (AG) „rauchfrei“ unter der Leitung von Prof. Dr. Wulf Pankow, Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Infektiologie im Vivantes Klinikum Neukölln, nutzt das besondere Umfeld des Krankenhauses, um den Nichtraucherschutz zu intensivieren – für mehr Lebensqualität der Patientinnen und Patienten wie auch des Personals bei Vivantes.

jeder dritte Mann, jede vierte Frau, an der Zigarette. Warum ignorieren sie Warnhinweise, Aufklärungskampagnen und lassen sich auch von Gruselfotos zerstörter Lungen nicht vom Rauchen abhalten? Antworten gibt Dr. Karin Vitzthum, Therapieleiterin am Institut für Tabakentwöhnung und Raucherprävention (ITR) am Vivantes Klinikum Neukölln. „Das Rauchen wird ‚erlernt‘. Wir kommen alle als Nichtraucherbabys zur Welt, beginnen erst im Laufe unseres Lebens mit dem Rauchen. Wollen wir es uns abgewöhnen, müssen wir es wieder ‚verlernen‘. Das ist mühsam. Hinzu kommt: Die schwerwiegenden Folgen für unsere Gesundheit sind meist nicht unmittelbar zu spüren, sie treten oft erst in späteren Jahren auf – dann allerdings mit großer Wucht. Das Bewusstsein für die gesundheitliche Gefährdung ist deshalb noch nicht so ausgeprägt.“

IN DREI PHASEN DURCH DIE ENTWÖHNUNG

Das ITR unterstützt und begleitet Menschen auf dem Weg, sich vom Nikotin unabhängig zu machen. Es bietet konkrete medizinische Hilfe für ein rauchfreies Leben – auf die individuellen Bedürfnisse jedes Teilnehmenden abgestimmt. Zunächst besuchen die Entwöhnungswilligen acht Termine in Gruppenentwöhnungskursen. Daran schließt sich ein umfassendes Betreuungskonzept durch die Psychologin und die ärztlichen Begleiter an. Das rund einjährige Gesamtprogramm

besteht aus drei Phasen: Diagnostik, Entgiftung, Änderung der Verhaltensregeln. „Die schlimmste Phase der Entgiftung ist meist nach zwei bis vier Wochen überstanden. Die Arbeit an den Verhaltensänderungen ist langwieriger“, erklärt Dr. Karin Vitzthum. Vertraute und geschätzte Gewohnheiten gilt es jetzt zu verändern: die Zigarette zum Bier, nach dem Essen, in Gesellschaft, bei Stress. Zu Ritualen gewordene Handlungsmuster, die bisher zur Zigarette greifen ließen, müssen aufgebrochen und Alternativen gemeinsam entwickelt und erarbeitet werden. Da heißt es: dranbleiben!

KEINER WIRD ALLEIN GELASSEN

Beharrlichkeit und Selbstdisziplin helfen dabei und auch der Austausch in der Gruppe. „Der offene Umgang untereinander, die regelmäßige monatelange Betreuung und die verbindende gemeinsame Erfahrung bewähren sich. Keiner wird allein gelassen, alle erfahren Unterstützung“, sagt die Therapieleiterin. Ausrutscher, Rückfälle, Misserfolge – davor muss sich niemand fürchten. Hier können sie aufgefangen und gründlich analysiert werden. Manch einer benötigt mehrere Anläufe, bis er sagen kann: „Zigarette? Brauch ich nicht mehr!“ ○



Kontakt

Dr. Karin Vitzthum
Therapieleiterin Institut für Tabakentwöhnung und Raucherprävention (ITR)
Vivantes Klinikum Neukölln
Rudower Straße 48
12351 Berlin
Tel. 030 130 14 2487

Termine: 030 130 14 2643
karin.vitzthum@vivantes.de
www.vivantes.de/rauchfrei



Pilotprojekt: Rauchstopp für Schwangere

Wer's schafft, wird belohnt!
Zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai starteten das Vivantes Mutter-Kind-Zentrum und das Vivantes Institut für Tabakentwöhnung und Raucherprävention am Klinikum Neukölln ein Pilotprojekt: Hilft es schwangeren Frauen beim Rauchstopp, wenn sie dafür belohnt werden?

Eine Gruppe Raucherinnen wird beim Aufhörversuch sowohl monetär wie auch psychologisch unterstützt, eine zweite nur psychologisch. Über einen Zeitraum von 20 Schwangerschaftswochen sollen die Teilnehmerinnen zweimal wöchentlich zu einer Kohlenmonoxid-Messung ihrer Ausatemluft ins Klinikum kommen und sich beraten lassen. Nur wer rauchfrei ist, erhält wöchentlich eine Belohnung, die aus Geld oder Gutscheinen bestehen kann. Solche Bonifizierungsanreize werden im deutschen Sprachraum erstmalig eingesetzt und evaluiert.

Bilderrätsel

Halten Sie Ihre grauen Zellen fit! Sudoku, Quiz oder Rätsel – Denksport ist ein Plus für den Kopf. Wie viele Fehler haben sich ins rechte Bild eingeschlichen?



Ihre Lösung

3

Fehler

8

Fehler

10

Fehler

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

Einsendeschluss: 31.10.2018

Wenn Sie gewinnen wollen, senden Sie ihre Lösung an:
judith.sefzik@vivantes.de

Name und Adresse nicht vergessen!

Oder per Post an:
Vivantes Forum für Senioren GmbH
z.H. Judith Sefzik
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 EIN WERTHER'S ORIGINAL SÜSSWAREN-PAKET

Bei Werther's Original ist es seit Jahrzehnten Tradition, mit viel Liebe und Sorgfalt ganz besondere Karamell-Köstlichkeiten zu kreieren – ob Bonbons, Toffees oder Schokoladenspezialitäten.

Mit dem neuen Caramel Popcorn erobert Werther's Original jetzt auch die Herzen der Popcorn-Liebhaber: Knackiges Popcorn vereint mit echtem Werther's Original Karamell zu einem einzigartig köstlichen Geschmackserlebnis. Die Sorte Classic bietet Popcorn umhüllt mit verwöhnendem Werther's Karamell. Die Sorte Brezel ergänzt das süße Zusammenspiel aus Karamell und Brezel mit einem Hauch von Meersalz. Ein überraschender Genuss!

IMPRESSUM

Meine Hauptstadtpflege – Leben und Wohnen in Berlin

VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS

Vivantes Forum für Senioren GmbH
Alt-Wittenau 90, 13437 Berlin

REDAKTION

Judith Sefzik
Tel. (030) 1 3011 1810
Fax (030) 1 3011 1813
judith.sefzik@vivantes.de
www.vivantes-hauptstadtpflege.de

KONZEPTION

Sputnik GmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. (030) 609849 740
Fax (030) 609849 749
brockmann@sputnik-agentur.de
www.sputnik-agentur.de

Redaktionsteam: Julius Brockmann,
Marlen Benen, Arthur Molt
Grafik und Layout: SODESIGN, Berlin

BILDNACHWEISE TITEL

Titelbild: © Christian Reister, Historisches Bildmaterial S. 18: © Archivist – Fotolia.com, S. 19: © Jamling Tenzing Norgay, S. 20: © Archivist – Fotolia.com, Alle anderen Bilder © Christian Reister

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 13 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 Touareg.



Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 8,1 / außerorts 6,2 / kombiniert 6,9;
CO₂-Emission kombiniert, g/km: 182; Effizienzklasse: C



Der SUV einer neuen Generation.

Der SUV einer neuen Generation ist bei uns jetzt vorbestellbar. Der neue Touareg legt durch sein selbstbewusstes gradliniges Design eine einzigartige Präsenz an den Tag. Auf Wunsch erhältliche Technik-Highlights, wie die elektromechanische Wankstabilisierung, die IQ. Light – LED-Matrix-Scheinwerfer und das InnoVision Cockpit, erhöhen Komfort, Fahrerlebnis und Begeisterung auf ein neues Niveau. **Überzeugen Sie sich selbst bei einer Probefahrt.**



Kraftstoffverbrauch, l/100 km: kombiniert zwischen 6,7 und 5,0
CO₂-Emission kombiniert, g/km: zwischen 153 und 121; Effizienzklasse: C und B



Überzeugt. Von Anfang an.

Selbstsicherheit liegt in seinen Genen. Sie schätzen gutes Design und Eigenständigkeit? Der selbstbewusste T-Roc sticht heraus mit seinem expressiven Crossover-Design und seinen zahlreichen Individualisierungsmöglichkeiten. Hinterlassen Sie einen bleibenden Eindruck. Der T-Roc weiß zu beeindrucken.

Überzeugen Sie sich selbst bei einer Probefahrt.

Volkswagen Automobile Berlin GmbH

Tempelhof
Oberlandstr. 39-41 · 12099 Berlin
Tel. 030 / 8908 3055
verkauf.tempelhof@vw-ab.de

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

Zehlendorf
Goerzallee 251 · 14167 Berlin
Tel. 030 / 8908 2823
verkauf.zehlendorf@vw-ab.de

Spandau
Am Juliierturm 10 · 13599 Berlin
Tel. 030 / 8908 1511
verkauf.spandau@vw-ab.de

Tegel
Berliner Str. 68 · 13507 Berlin
Tel. 030 / 8908 4949
verkauf.tegel@vw-ab.de

www.vw-ab.de



Volkswagen