

Meine Hauptstadtpflege

LEBEN UND WOHNEN IN BERLIN

REISE
WITTENBERG

AUSBILDUNG
NEUES SYSTEM

WOHNEN
VERRÜCKT NACH ROT

AUSGABE 19 JULI 2019

FÜR SIE
ZUM
MITNEHMEN

**Titelthema
Mondlandung**

EIN SCHRITT FÜR
DIE EWIGKEIT

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**
Schweiggerweg 2–12
13627 Berlin
Tel. 030 367 02 33 0100
Fax 030 367 02 33 0109

3 **Haus John-F.-Kennedy**
Alt-Wittenau 90–90a
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

14 **Haus Britz**
Buschkrugallee 139
12359 Berlin
Tel. 030 670 66 610
Fax: 030 670 66 6112

15 **Haus Rhinstraße ^K**
Rhinstraße 105
10315 Berlin
Tel. 030 319 89 1700
Fax 030 319 89 1711

16 **Haus Danziger Straße**
Danziger Straße 245
10407 Berlin
Tel. 030 240 74 1300
Fax 030 240 74 1399

17 **Haus Franckepark**
Göttsstraße 20a
12099 Berlin
Tel. 030 240 74 1600
Fax 030 240 74 1699

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



04 MEIN BERLIN
Kiezspaziergang mit Corinna Wiesner-Andersch & Claudia Kühne

08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL
Die Schattenseiten der Sommerhitze

10 AUS DEN HÄUSERN
u. a. Erinnerung an Marika Röck in Haus Louise-Schroeder, Königliches Gemüse in Haus Wilmersdorf, Azubimesse im Sportforum

14 AUSBILDUNG
Eine Ausbildung für alle

16 TITELTHEMA
50 Jahre Mondlandung: Ein Schritt für die Ewigkeit

22 REISE
Lutherstadt Wittenberg

24 SPEZIAL
Hilfe, die ankommt!

26 WOHNEN
Völlig verrückt nach Rot

28 PSYCHOLOGIE
Einmal anfassen, bitte!

30 UNTERHALTUNG
Grün sehen – Buchempfehlungen



Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt sie, diese Momente, die sich ins kollektive Gedächtnis einbrennen: Steffi Grafs erster Wimbledon-Sieg oder die Mondlandung sind solche Ereignisse. Viele von Ihnen wissen noch genau, was sie am 21. Juli 1969 gemacht haben, als Neil Armstrong als erster Mensch den Mond betrat. In unserer Titelstory widmen wir uns dem Phänomen Raumfahrt, sprechen mit einem Experten des Technik Museums Speyer und lassen natürlich auch unsere Bewohnerinnen zu Wort kommen.

Es war eine heiße Woche damals im Juli 1969. Auch für dieses Jahr erwarten Meteorologen extrem warme und trockene Tage. Gerade für Seniorinnen und Senioren hat der Sommer damit auch seine Schattenseiten. Auf den Seiten 8 und 9 zeigen wir Ihnen, wie Sie sich vor den hohen Temperaturen schützen können und wie wir auf unsere älteren Bewohnerinnen und Bewohner achten.

Bei Vivantes sind wir von Natur aus völlig verrückt nach der Farbe Rot. Ist sie doch Teil unseres so genannten „Corporate Designs“, also unseres Logos und der Dienstkleidung zum Beispiel. In den 70er-Jahren war Rot allgegenwärtig. Rote Telefone, rote Lampen, rote Möbel – wir alle kamen nicht an einem knalligen Rotton vorbei. Nun ist eine abgemilderte Variante wieder angesagt. Wir beleuchten den Farbtrend auf den Seiten 26 und 27.

Ihnen wünsche ich einen schönen Sommer. Viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst Ihr
R. Herrmann

Unser Prenzlauer Berg




CORINNA WIESNER-ANDERSCH UND CLAUDIA KÜHNE

Text: Arthur Molt, Fotos: Christian Reister


Wer bei Prenzlauer Berg nur an die Schönhauser Allee, den Kollwitzplatz oder Mauerpark denkt, sollte einmal auf einem Spaziergang die abwechslungsreichen Kieze an der Grenze zu Friedrichshain entdecken. Corinna Wiesner-Andersch und Claudia Kühne, Vivantes Mitarbeiterinnen aus dem Haus Danziger Straße, zeigen uns, mit welchen Überraschungen die Gegend rund um ihren Arbeitsplatz aufwarten kann: Wir entdecken an der Storkower Straße eine heimelige Nähwerkstatt, auf dem Dach des Europasportparks genießen wir unberührte Blumenwiesen und alternativ zur üblichen Runde Jogging, erkunden wir spontan einen Hüpfburgen-Park. Unternehmungslustige kommen auch beim Bummeln im Böttzowviertel auf ihre Kosten. Die kreativen Geschäftsideen bieten hier alles – außer gewöhnlich.



In der Nähwerkstatt der beta gGmbH haben die Vivantes Hauptstadtpflege Mitarbeiterinnen Dekoration für ihr Sommerfest in Auftrag gegeben. Über die gemeinnützige Einrichtung zur Unterstützung von Langzeitarbeitslosen können auch immer wieder Praktikanten ins Haus Danziger Straße vermittelt werden.


 Nähwerkstatt beta gGmbH,
Storkower Straße 158, 10407 Berlin

Ohne Eisladen wäre es nicht der Prenzlauer Berg! Wer einmal die Geschmacksrichtungen Kürbiskern-Vanille oder Moscow Mule ausprobieren möchte, ist hier richtig.

 Eisladen Rosa Canina,
Hufelandstraße 7, 10407 Berlin



Berlins größte Schwimmhalle hat nicht nur atemberaubend hohe Sprungtürme, auch die Freifläche auf dem Dach bietet einen großartigen Ausblick über Prenzlauer Berg.

 Schwimm- und Sprunghalle
im Europasportpark Berlin
(SSE), Paul-Heyse-Straße 26,
10407 Berlin



„Wenn ich am Wochenende eine Runde drehe, schaue ich gerne auf dem Flohmarkt und bei meinen Lieblingsläden im Bötzowviertel vorbei.“


Claudia Kühne

Im Kreativmarkt Fachfrau können Heimwerkerinnen und Heimwerker Ausstellungsfläche mieten und ihre Produkte verkaufen. Ideal für Geschenkideen, findet Frau Wiesner-Andersch.

 *Fachfrau,*
Bötzowstraße 37, 10407 Berlin




Auf der Hufelandstraße lässt es sich angenehm bummeln. Bei einer so hübschen Auslage wie dieser gehen auch die beiden Kolleginnen nicht einfach vorüber.


 *Grünschnabel Floristik,*
Hufelandstraße 25, 10407 Berlin



Für einen Kaffee in lässiger Atmosphäre geht es ins Kahrmann's Own. Betrieben von Schauspieler Christian Kahrmann, besser bekannt als Benny Beimer aus der Lindenstraße.


 *Café Kahrmann's Own,*
Bötzowstraße 21,
10407 Berlin

„Du solltest einen Laden haben, soviel wie du immer umräumst!“ Mit diesen ungehaltenen Worten ihres Mannes war die Idee für das eigene Geschäft geboren, erzählt uns Oriett Juschak.

 *Schneewitte,*
Hufelandstraße 12,
10407 Berlin



Die Hüpfburgen-Oase: Der ideale Ort, um sich ohne Verletzungsgefahr auszutoben. Nicht nur für Kinder!

 *Hüpfburgen-Oase,*
Kniprodestraße Ecke
Danziger Straße,
10407 Berlin



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

Die Schattenseiten der Sommerhitze

Sonnenbrillen, Hüte und kühle Getränke – Möglichkeiten, sich vor den hohen Temperaturen zu schützen, gibt es zuhauf. Doch was müssen eigentlich ältere Menschen beachten? Und wie kann man selbst vorbeugen? Wir bringen Licht ins Dunkel.

Wir alle erinnern uns noch an den letztjährigen Rekordsommer. Heiße Temperaturen von Mai bis Oktober, kaum Regen sowie lange Schlangen vor den Eisdielen. Doch während sich viele Kinder und Jugendliche über den sommerlichen Höhenflug freuen, leiden insbesondere ältere Menschen unter der Hitze. Sie klagen über Kreislaufprobleme, Unwohlsein oder allgemeine Abgeschlagenheit und Schwäche.

Denn im Alter verändert sich die Zusammensetzung unseres Körpers, so dass es zu einer verlangsamten Wärmeregulierung kommt. Auch das vorhandene Flüssigkeitsvolumen ist gegenüber jüngeren Menschen verringert, weswegen sich starkes Schwitzen bei Seniorinnen und Senioren auf die Dehydrierung des Körpers auswirken kann.

Fiona Späth vom Haus Teichstraße kennt die Herausforderungen bei hohen Temperaturen. Die stellvertretende Pflegedienstleiterin betont vor allem die situative Vorgehensweise: „Menschen mit Herz- oder Nierenleiden dürfen beispielsweise nicht so viel trinken. Daher ist es wichtig auf die Bewohnerinnen und Bewohner individuell einzugehen.“

TRINKEN SIE GENUG

Das Durstgefühl tritt bei Seniorinnen und Senioren häufig verzögert ein und ist nicht so stark wie bei jüngeren Menschen. Deshalb sollten Ältere bei hohen Temperaturen viel trinken, sofern keine gesundheitlichen Einschränkungen dagegensprechen. Ärzte empfehlen zwei bis drei Liter Wasser am Tag. „Im Haus Teichstraße erstellen wir zur besseren Übersicht anlassbezogene Trinkprotokolle, die von unserem Personal dokumentiert werden“, sagt Fiona Späth. Zu empfehlen ist vor allem stilles oder Leitungswasser, da es keine Kohlensäure enthält und den Magen nicht aufbläht. Ebenfalls geeignet sind Saftschorlen und ungesüßte Teesorten.

SCHÜTZEN SIE SICH

Obacht an Tagen mit starker Sonneneinstrahlung! Wer an heißen Tagen die Wohnung verlassen muss, sollte sich unbedingt mit Sonnenschutzmittel eincremen und eine Kopfbedeckung tragen, die einem Sonnenstich vorbeugt.

BLEIBEN SIE RUHIG

Anstrengende Tätigkeiten und Aktivitäten steigern die Hitze im Körper. Gegen einen kleinen Spaziergang im Freien ist nichts einzuwenden, doch auf schweißtreibende Aktivitäten in der Sonne sollte verzichtet werden. Hierfür

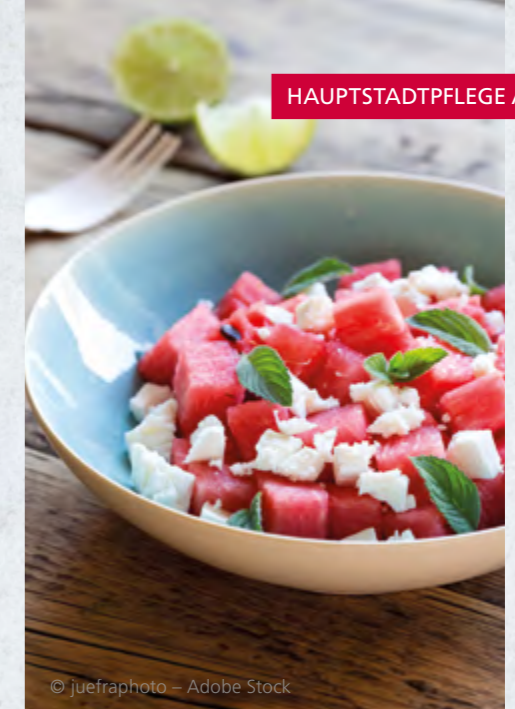
bietet sich der frühe Morgen an, wenn es noch erträglich ist. „Wir wollen niemanden etwas verbieten, sondern passen lediglich die Aktivitäten den Temperaturen an“, erklärt Fiona Späth. Auch ein Fußbad kann eine willkommene Abkühlung sein.

LÜFTEN SIE DURCH

In geschlossenen Räumen staut sich die Hitze sehr schnell. Daher öffnen die Pflegerinnen und Pfleger im Haus Teichstraße am frühen Morgen oder späten Abend Fenster und Terrassentüren, um durchzulüften. Ventilatoren oder Klimaanlage sorgen zusätzlich für eine angenehme Abkühlung.

ESSEN SIE LEICHT

Leichtes Essen ist bei Hitze zu empfehlen. Essen Sie vermehrt Salat, Obst und Rohkost, das nicht schwer im Magen liegt und für zusätzliche Flüssigkeitszufuhr sowie Vitamine und Mineralstoffe sorgt. Mit einem Schmunzeln fügt Fiona Späth hinzu: „Einen Vorteil hat das heiße Sommerwetter: Wir haben häufig unterschiedliche Eissorten im Angebot, welche sich großer Beliebtheit erfreuen. Denn was gibt es Schöneres als eine Abkühlung, die auch noch schmeckt?“ ☺



© juefraphoto – Adobe Stock

Sommerliches Salat-Rezept

Zutaten:

Eine Wassermelone, kernlos
2 Bio-Zitronen
80g Walnusskerne
1/2 Bund Minze
350g Feta-Käse
Pfeffer
2 EL Olivenöl

Zubereitung: Melone in Spalten schneiden, Schale entfernen. Fruchtfleisch in große Würfel schneiden. Zitronen waschen, halbieren und Melone mit Zitronensaft beträufeln. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Wassermelone in eine Salatschüssel geben, Feta-Käse grob zerkrümeln. Nüsse, Minze und etwas Pfeffer darüberstreuen, mit Öl beträufeln. Wir wünschen guten Appetit!



HAUS LOUISE-SCHROEDER

Erinnerungen an **Marika Röck**

Biografiearbeit ist bei der Hauptstadtpflege in allen Häusern ein wichtiger Bestandteil im Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Im Haus Louise-Schroeder war in diesem Zusammenhang nun ein ganzer Monat der Schauspielerin, Sängerin und Tänzerin Marika Röck gewidmet. Die Bewohnerinnen und Bewohner lauschten ihren Liedern, sahen ihre Filme, schauten sich Bilder an und wurden so zu Gesprächen und Erinnerungen animiert. Gemeinsam mit dem Betreuungsteam wählten die Bewohnerinnen und Bewohner Bilder des einstigen Ufa-Stars aus, rahmten sie und hängten sie auf.

HAUS JUNGFERNHEIDE

Blütenpracht

Ein wahres Meer voller Tulpen zeigte sich unseren Bewohnerinnen und Bewohnern beim Ausflug in den Britzer Garten. Gemeinsam mit dem Betreuungsteam und Ehrenamtlichen genossen die Damen und Herren den bunten Anblick sowie den strahlenden Sonnenschein. Kaffee und Kuchen gehörten natürlich auch zum Programm.



HAUS JAHRESZEITEN

Im Gartenglück

Wie gut das riecht! Das Haus Jahreszeiten hat ein neues Hochbeet, in dem das Betreuungsteam mit Unterstützung der Bewohnerinnen und Bewohner Kohlrabi, Minze und verschiedene Salate gepflanzt hat. Auch Pflege und Ernte gehören natürlich zu den Aufgaben des „Gartenteams“. Das übernahm auch gleich die Verschönerung der Terrasse des Lampionsaals. Dort blühen nun Geranien und Männertreu.



HAUS WEIDENWEG

Tierische Mitbewohner

Hanni, Nanni und Fanny freuen sich über eine neue Mitbewohnerin: Im Haus Weidenweg zieht eine weitere Häsin zu den drei Tieren. Im Hasenhain ist auf jeden Fall Platz genug und auch die Bewohnerinnen und Bewohner sind schon gespannt auf noch mehr Leben im Stall.

HAUS DANZIGER STRASSE

Azubimesse

Das Team des Hauses Danziger Straße hat uns mit einem Stand auf der Auszubildendenmesse im Sportforum Weißensee vertreten. Es wurde „genetzwerkt“ und über Berufe in der Altenpflege informiert. Auch die neue Ausbildung, die ab 2020 eingeführt wird, war Thema am Stand.



HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Königliches Gemüse

Die Spargelsaison lockte Bewohnerinnen und Bewohner des Haus Wilmersdorf mit dem Betreuungsteam zu einem Ausflug auf den Spargelhof nach Klaistow. Neben Spargel in schier unendlichen Mengen lockte der Hof mit einem bunten Angebot von geräuchertem Fisch und Blumenzwiebeln über Korbwaren, Keramik, Obst und Gemüse. Auch in den Häusern John-F.-Kennedy, Jungfernheide und Dr.-Herrmann-Kantorowicz wurde das königliche Gemüse mit Ausflügen nach Kremmen und zum Jakobs-Spargelhof gefeiert.



HAUS JOHN-F.-KENNEDY, TEICHSTRASSE

Fit wie ein Turnschuh

Vor dem Dienst oder zum Feierabend trainierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Häuser JFK und Teichstraße für den Berliner Firmenlauf. Dann kam der große Tag, am 22. Mai 2019, um 19:00 Uhr ging es los. Alle hatten viel Spaß und freuten sich dabei zu sein. Es gab für alle eine Medaille, denn jeder kam ins Ziel. Die Teams der Häuser sind mächtig stolz auf ihre Kolleginnen und Kollegen!



Termine

DIE HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER FEIERN DEN SOMMER! HIER EIN ÜBERBLICK:

HAUS WILMERSDORF: Sommerliches Grillen mit musikalischer Unterhaltung steht am 11. Juli von 15 bis 18 Uhr im Haus Wilmersdorf auf dem Programm.

HAUS SEEBRÜCKE: Ab an den Strand! Am 12. Juli feiert das Haus Seebücke eine Beachparty. Besucherinnen und Besucher erwartet ein Sommerfest voller Überraschungen und spannender Ideen rund um das Thema Strand. Von 15 bis 19 Uhr.

HAUS TEICHSTRASSE: Am 13. Juli lädt das Haus Teichstraße „Jung und Alt aus der Umgebung“ zum Sommerfest ein. Gefeiert wird von 13 bis 17 Uhr.

HAUS JOHN-F.-KENNEDY: Mit Musik, Tanz und einem Grillbüfett feiert das Hauptstadtpflege Haus am 25. Juli sein Sommerfest von 15 bis 18 Uhr.

HAUS JUNGFERNHEIDE: Von 14:30 bis 19 Uhr steigt am 25. Juli das Sommerfest im Haus Jungfernheide. Mit großem Unterhaltungsprogramm, Musik und Grillbüfett.

HAUS WEIDENWEG: Am 23. August von 15 bis 17:30 erwartet das Haus Weidenweg seine Gäste zum Sommerfest und Tag der offenen Tür mit Musik und allerhand Köstlichkeiten.



HAUS DR.-HERMANN-KANTOROWICZ, JOHN-F.-KENNEDY, IDA WOLFF

Verwöhnzeit am Muttertag

Ein Grund zum Feiern war der Muttertag auch bei der Hauptstadtpflege. Im Haus Ida Wolff freuten sich die Bewohnerinnen über ein Glas Sekt und frisch gebackene Waffeln mit Schokolade, selbstgemachte rote Grütze und Sahne oder Eierlikör. Die Krönung bildeten kleine Marshmallows. Im Haus John-F.-Kennedy gab es Eis mit Erdbeeren, der Musiker Udo Nitschke spielte auf. Mit einem Büfett und Livemusik feierten die Bewohnerinnen im Haus Dr.-Herrmann-Kantorowicz den Muttertag. Schließlich sangen und schunkelten alle gemeinsam.



facebook.com/
vivanteshauptstadtpflege

Eine Ausbildung für alle

2020 geht eine neue Pflegeausbildung an den Start: Wir erklären, was die Zusammenlegung von Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege bedeutet.

Foto: Christian Reister



2100 Stunden Theorie, 2500 Stunden Praxis – So lang lernen Azubis.

Bisher waren die drei Ausbildungen in den Bereichen Altenpflege, Kinderkrankenpflege und Gesundheits- und Krankenpflege strikt voneinander getrennt. Künftig lernen die Schülerinnen und Schüler zwei Jahre lang gemeinsam die gleichen Inhalte. Erst im dritten Jahr gibt es die Möglichkeit, einen Bereich zu vertiefen.

Auszubildende, die gerne in Altenpflegeeinrichtungen arbeiten wollen und hier ihren Schwerpunkt sehen, können dann einen gesonderten Abschluss in der Altenpflege erwerben. Es besteht aber auch die Möglichkeit, die genera-

listische Ausbildung fortzusetzen und nach drei Jahren mit der Berufsbezeichnung „Pflegefachfrau“ bzw. „Pflegefachmann“ abzuschließen.

KEIN SCHULGELD

Pflegefachfrauen und -männer können ihre Arbeitsbereiche künftig leichter wechseln. Ihr Abschluss soll zudem EU-weit anerkannt werden. Eine positive Nachricht für alle Auszubildenden: Das umstrittene Schulgeld entfällt und alle erhalten eine angemessene Ausbildungsvergütung. Zudem wird ein Pflegestudium eingeführt. Es soll die berufliche Pflegeausbildung ergänzen und weitere Aufstiegsmöglichkeiten schaffen.



Grafik: © nasharaga - shutterstock

Das zuständige Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erhofft sich bei der Reform der Ausbildung, dass die Inhalte moderner und praxisnäher gestaltet werden. Dazu sollen auch die Pflegeschulen besser ausgestattet sowie die Praxisanleitung im Betrieb weiter verbessert werden.

ZWISCHENPRÜFUNG

Neu: Nach zwei Dritteln der Ausbildung müssen die Schülerinnen und Schüler eine Zwischenprüfung ablegen. Den Bundesländern ist es so möglich, eine Pflegeassistenten- oder -helferausbildung anzuerkennen. Auch bei Nicht-Bestehen der Prüfung kann die Ausbildung fortgesetzt werden. Pflegefachfrauen und -männer dürfen demnächst mehr eigenständig entscheiden. Zukünftig ausschließlich von ihnen durchgeführt werden dürfen zum Beispiel die Pflegeplanung und Evaluation.

Die Umsetzung der Reform erfolgt in Stufen. Nachdem das Bundeskabinett am 13. Juni 2018 die Ausbildungs- und Prüfungsverordnung für die Pflegeberufe verabschiedet hatte, stimmte im September des vergangenen Jahres auch der Bundesrat zu. Die neue Ausbildung startet ab Januar 2020. ○

Drei Fragen an Franziska Meyer zu Schwabedissen, Leiterin der Praktischen Ausbildung Vivantes Hauptstadtpflege



Wie bereitet sich die Vivantes Hauptstadtpflege auf die Zusammenlegung der Ausbildungen vor?

Wir arbeiten in den Expertengruppen der Freigestellten Praxisanleiterinnen und -anleiter aktuell an der inhaltlichen Ausgestaltung. Da die Reform sehr umfassend ist, gibt es für alle Praxisanleiterinnen und -anleiter eine Pflichtfortbildung zu den gesetzlichen Neuerungen und den Besonderheiten für die Praxisanleitung. Zudem führen wir auch Verhandlungen mit potenziellen Kooperationspartnerinnen und -partnern und nehmen an diversen Veranstaltungen und Gremien der Senatsverwaltung für Pflege teil. Schließlich werden zusätzliche Praxisanleiterinnen und -anleiter weitergebildet.

Vor welchen Herausforderungen stehen Sie aktuell?

Die Zusammenlegung der drei Ausbildungen wirkt sich sehr weitreichend aus. Wir müssen zum Beispiel alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit dem Thema Ausbildung zu tun haben, über die Inhalte des neuen Gesetzes informieren und diese darauf vorbereiten. Zudem müssen wir Kooperationsvereinbarungen schließen und die Vorgaben der Aufsichtsbehörden erfüllen. Da es noch keinen festgeschriebenen Lehrplan gibt, uns also ein Curriculum zur Orientierung fehlt, ist noch nicht ganz klar, welche Inhalte zu welcher Zeit die neuen angehenden Pflegefachfrauen und -männer lernen werden. Dies sind aktuell die Herausforderungen, vor denen wir stehen. Wir sind aber zuversichtlich, dass sich bis zur vollständigen Einführung alle noch offenen Fragen klären können.

Was geschieht im nächsten Jahr mit all denjenigen, die noch im „alten System“ ihre Ausbildung begonnen haben?

Wer sich aktuell bereits in einer Ausbildung befindet, muss sich keine Gedanken machen. Sie oder er wird die Ausbildung nach dem alten Gesetz und dessen Vorgaben abschließen können. ○

Ein Schritt für die Ewigkeit

Manche Ereignisse bewegen die Menschen in der ganzen Welt und über alle Grenzen hinweg. Sie graben sich tief ins Gedächtnis ein – wie vor genau 50 Jahren die erste Mondlandung. Auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner erinnern sich lebhaft.



„Das ist ein kleiner Schritt für einen Menschen, ein riesiger Sprung für die Menschheit.“

Neil Armstrong

Als Neil Armstrong 385.000 km von Berlin entfernt seinen berühmten kleinen Schritt tat, saß Marianne Ryta gebannt vor dem Fernseher. „Ich konnte es nicht glauben“, sagt die 71-Jährige, die heute im Haus John-F.-Kennedy wohnt, über jene Nacht, die Millionen Menschen in der ganzen Welt staunend zurückließ. Bis heute bietet die Mondlandung Stoff für Legenden und Mythen, Verschwörungstheorien und Hoffnungen. „Es war so unheimlich mutig. Man wusste doch nicht, was passieren würde“, beschreibt Marianne Ryta die Minuten, in denen Armstrong und sein Kollege Edwin „Buzz“ Aldrin am 21. Juli vor genau 50 Jahren als erste Menschen auf dem Mond standen.

Es war die Erfüllung eines Menschheitstraums und zugleich der Triumph der USA über die Sowjetunion in einem irren Rennen inmitten des Kalten Krieges. Und es ist wie bei der Ermordung John. F. Kennedys oder dem 11. September 2001: Jede und Jeder hat noch den Moment im Kopf, als sie oder er von dem Ereignis erfuhr. Im Sommer 1969 saß die damals 21 Jahre alte Marianne Ryta, Hausfrau und Mutter einer kleinen Tochter, mit Ur-Oma, Großmutter, Schwiegereltern und ihrem Mann im heimischen Wohnzimmer vor dem Fernseher. „Ich wollte das unbedingt mitverfolgen. Ich wollte mitreden können, es hat doch jeder davon gesprochen“, sagt sie heute.

Auch Ruth Eggert, Bewohnerin des Hauses Sommerstraße, erinnert sich noch genau an das Ereignis. Gemeinsam mit Freunden und Familie saß die heute 82-Jährige im Wohnzimmer gebannt vor dem Fernseher: „In dem Moment war es mucksmäuschenstill. Keiner hat ein Wort gesagt. Als Neil Armstrong schließlich den Fuß auf den Mond setzte, haben wir laut gejubelt und lagen uns in den Armen.“



Mond-Mythos 1: Zu perfekte Fotos!

Die Bilder der ersten Menschen auf dem Mond gehören wahrscheinlich zu den berühmtesten Bildern der Geschichte. Die Astronauten selbst haben die Bilder geschossen. Sie benutzten dafür Hasselblad-Kameras, die sie auf Brusthöhe um den Hals trugen. Einen Sucher hatten sie nicht. Immerhin waren sie zur Bedienung mit Handschuhen minimal angepasst. Aber sind die Bilder für diese Umstände nicht viel zu scharf und gut? Zum einen wurden natürlich längst nicht alle Bilder veröffentlicht, viele unscharfe, unperfekte Aufnahmen blieben intern. Außerdem haben die Astronauten vor dem Mondflug sechs Monate lang mit einem professionellen Fotografen die Bedienung der Kameras geübt. Das Scharfstellen erfolgte in den vier rastbaren Schritten und ging deshalb relativ schnell und einfach.

Marianne Ryta saß damals gebannt vor dem Fernseher.



© Christian Reister

Mond-Mythos 2: Eine flatternde Fahne!

Auf dem Mond gibt es keine Atmosphäre, es herrscht kein Wind. Da war es doch völlig unmöglich, dass die von den Astronauten aufgestellte Fahne flatterte! Oder? Die Filmaufnahmen zeigen, dass die Flagge sich immer nur dann bewegte, wenn die Astronauten sie kurz zuvor berührt hatten. Aufgrund der sechsfach geringeren Gravitationskraft (Massenanziehung) gegenüber der Erde ist es nachvollziehbar, dass das Material sich etwas länger bewegte. Außerdem war der Stoff an einer Querstange befestigt um sie etwas auszubreiten. Fotos zeigen zudem, dass die Flagge sich nur bewegte, wenn sie berührt wurde. Ansonsten hing sie still.



© NASA

27 STUNDEN LIVE-BERICHTE

Auf der ganzen Welt saßen geschätzte 500 bis 600 Millionen Menschen vor den Bildschirmen, die Hälfte aller Fernsehgeräte war zugeschaltet. Auch die deutschen Sender ARD und ZDF befeuerten das Mondfieber. Die ARD, die insgesamt 27 Stunden am Stück live berichtete, ließ eigens in Köln die Kabine der Mondfähre Apollo 11 in Originalgröße nachbauen und Weltraum-Redakteur Günter Siefarth in der Attrappe Platz nehmen. Dort vollzog der Sender dann an nachgebauten Hebeln und Schaltern jeden Schritt der Astronauten einzeln nach. Auch die Konkurrenz vom ZDF bastelte den Kommando-Stand der Apollo-Kapsel nach und stellte sich eine originalgroße Landefähre ins Studio.

Für Marianne Ryta und Ruth Eggert war es die Faszination des Unbekannten, die sie mit vielen anderen teilten. „In allen Wohnungen brannte Licht und die Leute saßen vor den Radios oder vor den Fernsehern“, erzählt Eggert. Zudem gab es mit Wernher von Braun auch einen deutschen Physiker, der an der Mission zum Mond beteiligt war. „Hiervon erzählte mein Vater und war mächtig stolz, dass auch Deutschland indirekt an der Mondlandung beteiligt war.“

Erinnert sich noch ganz genau an die Mondlandung: Ruth Eggert



© NASA

Mond-Mythos 3: Schräge Schatten!

Auf einigen Aufnahmen sind Schatten zu sehen, die nicht parallel zueinander verlaufen. Aber wenn die Sonne die einzige Lichtquelle auf dem Mond ist, müssten dann nicht alle Schatten parallel verlaufen? Zum einen ist die Oberfläche des Mondes keine plane Ebene. Unebenheiten verzerren die Schatten, so dass sie kürzer oder länger erscheinen oder einen anderen Winkel aufweisen. Außerdem entstehen beim Fotografieren sogenannte Projektionseffekte. Auch Bahnschienen scheinen auf einem Foto irgendwann zusammenzulaufen, obwohl sie doch immer parallel zueinander liegen. Eine zweite Lichtquelle auf dem Mond hätte übrigens auch bedeutet, dass es mehrere Schatten eines Menschen oder einer Sache gibt. Das ist auf den Mondbildern aber nicht der Fall.

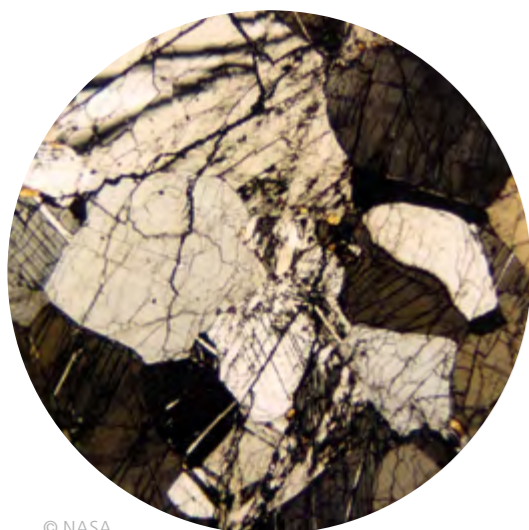
Marianne Ryta hat die Astronauten bewundert – und hatte zugleich Angst um sie. Auch für den damaligen US-Präsidenten Richard Nixon hatte man bereits eine Trauerrede vorbereitet, für den Fall, dass die Astronauten nicht heil zur Erde zurückkehren sollten. Ryta erinnert denn auch an das schreckliche Unglück der Challenger, die am 28. Januar 1986 und nur 73 Sekunden nach dem Start in einem riesigen Rauchball auseinanderbrach und alle sieben Astronautinnen und Astronauten in den Tod riss. „Hier hat sich gezeigt, wie gefährlich die Raumfahrt ist. Und die Familien der Astronauten mussten damals alles mit ansehen“, sagt Marianne Ryta.

TOURISTEN AUF DEN MOND?

Ohnehin: Die große Gefahr, die Kosten, der unverhältnismäßige Aufwand – nach Armstrong und Aldrin standen nur noch zehn weitere Astronauten in insgesamt fünf Apollo-Missionen auf dem Mond. Seit dem 11. Dezember 1972 scheint er wieder weiter weg als vor Armstrong. Und auch wenn heute schon von Touristenflügen zum Mond die Rede ist: Wie auch Marianne Ryta sehen viele nicht unbedingt mehr den Sinn an der Erkundung des Mondes durch Menschen. „Wir sollten auf unserer Erde sehen, dass wir die Probleme in den Griff bekommen wie das Klima oder Krankheiten.“

Mond-Mythos 4: Falsche Steine!

Als die ersten Menschen auf dem Mond zur Erde zurückkehrten, hatten sie knapp 381 Kilogramm echtes Mondgestein dabei. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass das Gestein definitiv vom Mond stammt. Es weist eine Zusammensetzung auf, die es so auf der Erde nicht geben kann. Außerdem wurde das Gestein mit Bodenproben von unbemannten sowjetischen Mondmissionen verglichen. Aber, so meinten Skeptiker, hätten die Steine nicht auch von Sonden heruntergebracht oder als Mondmeteoriten auf der Erde gefunden worden sein? Mondmeteoriten gibt es nur sehr wenige, insgesamt wurden überhaupt nur 30 Kilogramm Mondgestein auf der Erde nachgewiesen. Mit insgesamt drei unbemannten Luna-Sonden brachte die Sowjetunion Mondgestein zur Erde – insgesamt nicht mal 400 Gramm. Um die fast 400 Kilo Mondgestein zur Erde zu bringen, hätte es also viele, viele Sonden mehr geben müssen.



© NASA

*„Ich fühlte mich nicht wie ein Riese.
Ich fühlte mich sehr, sehr klein.“*

Neil Armstrong

An der Faszination für die ersten Männer auf dem Mond ändert das aber auch nach 50 Jahren nichts. Die Bilder von der ersten Mondlandung gehören zum kollektiven Gedächtnis der Menschheit und Verschwörungstheoretikerinnen und -theoretiker arbeiteten sich jahrzehntelang an wilden Mythen und einer möglichen Inszenierung der Mondlandung ab.

GAGARIN WAR SCHNELLER

Marianne Ryta erinnert sich an die politische Dimension der Mondmission und den Wettlauf der USA gegen die Sowjetunion. Die hatte ja acht Jahre zuvor am 12. April 1961 mit Kosmonaut Juri Gagarin den ersten Menschen überhaupt ins All befördert. 2011 ernannten die Vereinten Nationen den 12. April deshalb zum Internationalen Tag der bemannten Raumfahrt. Doch im Juli 1969 waren die Amerikaner die großen Sieger. „Es gab so viele Theorien, dass die Mondlandung nur inszeniert gewesen sei. Ich habe das nie geglaubt“, sagt Marianne Ryta. Da war die Großmutter von Ruth Eggert ganz anderer Meinung. „Sie war fest davon überzeugt, dass der Mond eine Scheibe sei und niemand dort landen konnte“, erzählt Frau Eggert lachend.

Neil Armstrong, der am 25. August 2012 starb, konnten all die Diskussionen nichts anhaben. Der erste Mann auf dem Mond bleibt unvergessen. ○



Gerhard Daum

ist Leiter der Ausstellung „Apollo and Beyond“ im Technik Museum Speyer. Daum arbeitete als Raumfahrtjournalist, erlebte am Cape Canaveral 55 Space Shuttle-Starts mit und traf bei seinen USA-Aufenthalten auch Apollo-Astronauten.

„Wir Menschen sind Forscher und Entdecker“

Warum uns die Mondlandung auch 50 Jahre später noch immer in den Bann zieht und wir wieder zum Mond fliegen sollten. Gerhard Daum vom Technik Museum Speyer im Interview.

Meine Hauptstadtpflege: Ihr Museum zeigt Europas größte Ausstellung für bemannte Raumfahrt. Was fasziniert die Menschen so am Weltall?

Gerhard Daum: Es fängt beim Blick zum Mond in der Nacht an – etwas sehr Emotionales für viele Menschen. Auch die Schwerelosigkeit im Weltall ist für uns auf der Erde kaum vorstellbar. Die allerwenigsten von uns werden dieses Gefühl jemals erleben. Zwar gibt es Parabelflüge, bei denen man für etwa 20 Sekunden den Zustand der Schwerelosigkeit simuliert, doch Astronauten auf der ISS leben und arbeiten über Wochen und Monate im Weltall, das ist natürlich etwas ganz anderes. Mich persönlich begeistert das Thema seit meiner Kindheit. Ich schrieb damals einen Brief an den Raketeningenieur Wernher von Braun. Hätte ich keine Antwort bekommen, würde es heute die Ausstellung in Speyer nicht geben.

Sie zeigen unter anderem Raumanzüge, ein Space Shuttle und einen 3,4 Milliarden alten Mondstein. Woher bekommen Sie Ihre Ausstellungstücke?

Von den 600 Exponaten sind 450 in meinem Privatbesitz. Dazu kommen 100, die dem Museum gehören und 50 Leihgaben. Ich habe das Glück über

mein umfangreiches Netzwerk immer wieder an interessante Exponate zu gelangen. Der Mondstein ist eine Dauerleihgabe der NASA. Wäre der im Privatbesitz, würde sicherlich das FBI mal an meine Tür klopfen. Unser Museum musste eine lange Liste mit Kriterien erfüllen, um ihn zu bekommen. Der Stein wurde übrigens am 1. August 1971 von den Apollo 15-Astronauten David R. Scott und James B. Irwin von einem Basalt-Felsblock auf dem Mond abgeschlagen. 42 Jahre befand er sich in einem Forschungslabor der NASA in Houston bevor er nach Speyer kam. Ich habe ihn persönlich im Handgepäck nach Frankfurt transportiert.

Was ist eigentlich höher einzuschätzen: Die Leistung der Ingenieure, die die Mondlandung ermöglicht haben oder die Leistung der Astronauten, die schließlich dort oben die Schritte vollzogen haben?

Es war ein Zusammenspiel, bei dem man die Flugkontrolleure am Boden nicht vergessen darf. Insgesamt waren 400.000 Menschen am Apollo-Programm beteiligt. Und, was viele nicht wissen: Armstrong war lediglich zwei Stunden auf dem Mond. Insgesamt war die erste bemannte Mondmission, Apollo 11, recht kurz. Die Missionen 15 bis 17 waren sehr viel mehr

durch die Wissenschaftler geprägt. Mission 11 war vor allem dazu da, um zu zeigen, dass Amerikaner vor den Russen zum Mond fliegen können.

Das Zitat Neil Armstrongs vom riesigen Sprung für die Menschheit kennt heute noch jeder. Warum war die Landung auf dem Mond ein so einschneidendes Ereignis?

Ganz einfach, weil wir als Forscher und Entdecker bis zu dem Zeitpunkt immer alles auf der Erde erkundet haben. Zum ersten Mal verließen dann im Juli 1969 Menschen die Erde, um sie nicht nur ein bisschen zu umkreisen. Stattdessen waren sie so weit weg, dass sie auf seinem Trabanten landen konnten. Es war damit das größte, positive Ereignis des 20. Jahrhunderts.

Warum sollten Menschen heute noch auf den Mond fliegen?

Aus meiner Sicht ist es nach wie vor sinnvoll zum Mond zu fliegen. Früher war der Mond mal als Sprungbrett zum Mars gedacht. Aber auch zu Forschungszwecken für die Medizin und Biowissenschaften. Eine Mondmission wäre auch zur weiteren Erforschung und Gewinnung von Helium-3 als Brennstoff interessant. ○

Lutherstadt Wittenberg



Geschichte hautnah erleben: In Wittenberg knapp 100 Kilometer südwestlich von Berlin gehen Besucherinnen und Besucher auf eine faszinierende Zeitreise.

Ob es den Anschlag der 95 Thesen Martin Luthers an das Eingangsportal der Wittenberger Schlosskirche wirklich gegeben hat, ist umstritten. Fakt ist, die kleine Stadt in Sachsen-Anhalt lockt 500 Jahre später mit der Geschichte rund um die Reformationsbewegung zahlreiche Gäste an. Sie begeben sich auf die Spuren des Augustinermönchs Luther, der mit seiner Abkehr von der römisch-katholischen Kirche Wittenberg zum „Rom der Protestanten“ machte.

Die Lutherstadt Wittenberg beheimatet heute gleich vier Bauwerke, die im Jahr 1996 zum

UNESCO-Welterbe ernannt wurden. Dazu zählen die Schlosskirche zu Wittenberg, das Lutherhaus, die Stadtkirche St. Marien sowie das Melanchthonhaus.

SCHLOSSKIRCHE ZU WITTENBERG

Martin Luther machte die Schlosskirche weltweit bekannt. Am 31. Oktober 1517 soll er an die Tür der Kirche seine 95 Thesen gegen den Ablasshandel geschlagen haben. Erbaut wurde die Kirche bereits im Jahr 1506 auf den Grundsteinen eines alten Schlosses. Erst vor wenigen Jahren fanden umfangreiche Sanierungsarbeiten am UNESCO-Welterbe statt.

Fotos rechts:
Lutherdenkmal
und die Elbe bei
Wittenberg



LUTHERHAUS

1504 wurde in der heutigen Collegienstraße ein Augustiner-Kloster erbaut. Später wurde es zum Wohnhaus des Reformators Luther, in dem er mit seiner Familie und seiner Frau Katharina von Bora lebte. Heute beherbergt es das größte reformationsgeschichtliche Museum der Welt. Leben und Wirken Martin Luthers werden in einer interessanten Dauerausstellung den Gästen nähergebracht. Besonders die Mönchskutte, die 10-Gebote-Tafel des Künstlers Lucas Cranachs sowie Luthers Bibel sind vielbeachtete Exponate.

MELANCHTHONHAUS

Ebenfalls in der Collegienstraße finden Besucherinnen und Besucher Wittenbergs das Melanchthonhaus. Handschriften, Drucke, Gemälde und Büsten des wichtigsten Weggefährten Martin Luthers sind in einer Ausstellung im Neubau zu sehen. Reformator Philipp Melanchthon wird oft als „Lehrer Deutschlands“ bezeichnet. Er verfasste die theologischen Werke „Loci communes“ und die „Confessio Augustana“, das erste offizielle protestantische Glaubensbekenntnis.

STADTKIRCHE ST. MARIEN

In der Stadtkirche St. Marien lohnt sich eine Führung. Hier predigte Martin Luther. Seine Kanzel ist bis heute erhalten und als Leihgabe des Lutherhauses auch zu besichtigen. Darüber hinaus beherbergt die Kirche wertvolle Tafelbilder des Malers Lucas Cranach der Ältere, ein kunstvoll dekoriertes Taufbecken von Hermann Vischer sowie eine prunkvolle Orgel. ○



Bilder diese Seite: © Tourist-Information Lutherstadt Wittenberg und dem WittenbergKultur e.V.

Hörsaal im
Lutherhaus



Anreise

Mit dem Auto: Auf der A9 (Nürnberg–Berlin) nehmen Sie die Ausfahrt Coswig (8) und folgen der B187 bis Wittenberg

München oder RE3 Richtung Lutherstadt Wittenberg

Mit der Bahn: Ab Berlin Hbf oder Südkreuz mit dem ICE Richtung

Mit dem Fahrrad: Europaradweg R1, Radweg Berlin–Leipzig oder Elberadweg durch Biosphärenreservates Mittelbe

Hilfe, die ankommt!

Das höchste Gut eines Menschen ist seine Selbstständigkeit. Wenn diese aufgrund einer Erkrankung nicht oder nur eingeschränkt zur Verfügung steht, können Pflegehilfsmittel hier Abhilfe schaffen. Das Ziel dabei: Eine selbstständigere Lebensweise sowie Förderung des Selbstwertgefühls.



Kleine Hilfen können eine große Wirkung entfalten. Diese Prämisse gilt auch in der Pflege. Im Haus Dr.-Hermann-Kantorowicz merkt Florian Raddatz täglich, welche große Unterstützung Pflegehilfsmittel im Alltag für die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Angestellten sein können.

Der stellvertretende Pflegedienstleiter betont vor allem die Bedeutung der aktivierenden Pflege, die in allen Häusern verfolgt wird: „Wir wollen in der Pflege Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Hilfsmittel sind dabei unersetzlich, da sie die Mobilität der Bewohnerinnen und Bewohner fördern.“ Ziel ist es, langfristig eine größtmögliche Selbstständigkeit bei alltäglichen Bewegungsabläufen zu gewinnen. Immer im Mittelpunkt dabei: die individuellen Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner. „Bei der aktivierenden Pflege gehen wir gleichermaßen sensibel wie fordernd vor. Wir wollen die Menschen ermutigen, selbst aktiv zu werden und diese Fähigkeiten stärken“, betont Florian Raddatz.

Im Rahmen der Pflegeversicherung genießen Pflegebedürftige das Recht auf eine Versorgung mit Pflegehilfsmitteln. Immer unter der Voraussetzung, dass diese wegen Krankheit oder Behinderung nicht von der Krankenversicherung oder anderen Leistungsträgern erbracht werden.

Wenn neue Bewohnerinnen und Bewohner in das Haus Dr.-Hermann-Kantorowicz einziehen, dann bringen sie teilweise auch schon eigene Hilfsmittel mit, wie zum Beispiel Rollstühle und Rollatoren. Andere Pflegehilfsmittel werden hingegen von der Pflegeversicherung leihweise überlassen. Bei der Vivantes Hauptstadtpflege gibt es eine große Bandbreite dieser technischen

Helfer: Ob Pflegebetten, Sturzmatten oder spezielle Duschsysteme – sie alle eint eine Eigenschaft: Hilfe zur Selbsthilfe. So ermöglicht beispielsweise ein spezieller Badewannenlift Menschen, die nicht lange ohne Hilfe stehen können, das selbstständige Duschen. Darüber hinaus sind auch Sitzwannen mit Whirlpoolfunktion im Einsatz.

Im Zuge des Pflegestärkungsgesetz erhalten seit 2017 nun auch demenziell Erkrankte die gleichen Pflegeleistungen, die körperlich Erkrankten schon lange zustehen. Im Haus Dr.-Hermann-Kantorowicz gibt es seit kurzem eine neue Rufanlage, die genau erkennt, wenn zum Beispiel demenziell veränderte Bewohnerinnen und Bewohner die Räumlichkeiten verlassen und sich in Gefahr begeben. Ein Sensor übermittelt umgehend ein Signal an Pflegerinnen und Pfleger, die sich dann um die Bewohnerin oder den Bewohner kümmern können, indem sie die betroffene Person z.B. beim Spaziergang begleiten. ○

„Wir wollen in der Pflege Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Hilfsmittel sind dabei unersetzlich.“

Info

Sie möchten ein Pflegehilfsmittel beantragen? Sprechen Sie gerne Ihre Pflegedienstleitung vor Ort an. Diese berät Sie und stellt einen Kontakt zu einer Ärztin oder einem Arzt her, die oder der dann das Hilfsmittel verordnet. Das Rezept geht an ein Sanitätshaus, welches wiederum die Kosten bei der Krankenkasse einreicht.

Völlig verrückt nach Rot



Buchtipps

„Wohlfühlfaktor Farbe“

von Iris Houghton und Wiebke Rieck, Blottner Verlag, 288 Seiten, 380 farbige Bilder

Wie gestaltet man Räume mit Farben, die ganz individuell zu einem passen? Das Buch „Wohlfühlfaktor Farbe – Ein Praxishandbuch für die Gestaltung in Ihrem Zuhause“ hat die Antwort. Mit diesem Ratgeber lernt man schnell wie Farbe „funktioniert“, wie man einen Raum analysiert, was harmonische Farbkombinationen sind und wo man wie welche Farbe einsetzt. Die richtige Farbe für das gewünschte Gefühl oder den gewollten Effekt auszusuchen kann jeder lernen!

Kühle Grün- und Blautöne waren lange Zeit sehr angesagt. Doch jetzt kündigt sich eine farbliche Veränderung an: Warme und vielfältige Rot-Nuancen erobern deutsche Kleiderschränke und Wohnräume.

Mit der Farbe Rot verbinden viele Menschen Leidenschaft, eine hitzige Diskussion, das Glas Wein. Rot spaltet die Gemüter. Waren in den 70er-Jahren knallig-rote Möbelstücke, Leuchten und Telefone oder gar Wände schick, geriet die Farbe viele Jahre in Vergessenheit. Man hatte sich an ihr einfach sattgesehen.

In diesem Jahr erleben sinnliche Rottöne ihr Comeback: Nicht nur in der Mode und auf den Laufstegen dieser Welt sind Töne wie „Chili Pepper“, „Cranberry“ und exotisches Feigenrot allgegenwärtig. Auch für Innenräume und sparsam dosiert, ist die Farbe Rot geeignet und immer häufiger anzutreffen. Sie wirkt dabei wie ein Signal, dass das Auge überrascht, denn gewohnt sind wir vor allem weiße und abgetönte, gelbe Wände.

Wem rote Flächen zu auffällig sind, legt sich lieber ein paar Accessoires in der Farbe zu oder arbeitet mit roten Textilien wie einem Teppich. Um eine schöne Wirkung zu erzielen, ist es wichtig, den Rotton dabei mehrfach zu wiederholen – zum Beispiel im Kerzenhalter, den Blumen oder dem Beistelltisch. Die Palette an Rottönen ist vielfältig. Wer nicht auf einen knalligen, sondern gedämpften Rotton wie Ziegelrot, Sienna oder Terracotta setzt, hat lange etwas davon. Denn diese Rottöne wirken stimulierend, aber nicht anstrengend. Auch die Farbe des Jahres ist ein Rotton. ○

Neue Wandfarbe gesucht?
Rot ist wieder angesagt.

Nicht nur im Außenbereich ist die Farbe ein Hingucker.



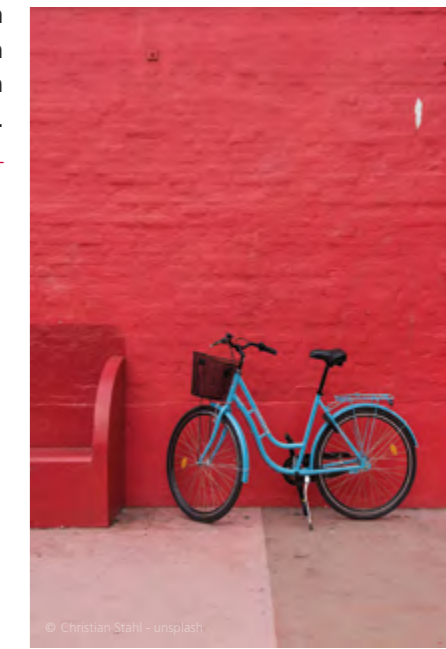
PANTONE Der Rotton Living Coral ist die Farbe des Jahres 2019. Ausgewählt wurde sie vom Farbinstitut Pantone. Das amerikanische Unternehmen stellte ursprünglich Farbkarten für die Kosmetik- und Modebranche her und erlangte weltweit durch die Entwicklung von zwei Farbsystemen Bedeutung. Rund 5.000 Pantone-Farben sind darin definiert. Genutzt werden sie vor allem von Designerinnen und Designern.



AUSWAHLVERFAHREN Bevor das Farbinstitut die Farbe des Jahres bestimmt, schauen sich Expertinnen und Experten in der ganzen Welt nach Trends um. Beobachtet wird die Unterhaltungs- und Filmbranche sowie die Modebranche. Aber auch die Sozialen Medien spielen eine wichtige Rolle beim Auswahlprozess. Was im Internet en vogue ist, sieht man wenig später auch im heimischen Kleiderschrank und im Wohnzimmer.



FARBE DES JAHRES 2019 Inspiriert ist die Auswahl des Korallenrots als Farbe des Jahres von der Natur. Ähnlich wie Korallenriffe leuchtet Living Coral in ihrer natürlich-kühlen Umgebung und sticht besonders zwischen den Blau- und Grüntönen unter Wasser hervor. Living Coral ist seit dem Jahr 2000 die 20. Farbe des Jahres, die Pantone bestimmt hat.



© Christian Stahl - unsplash

Einmal anfassen, bitte!

Möchten Sie mal wieder in den Arm genommen werden? Dann geben Sie Ihrer Sehnsucht nach – denn Berührungen machen glücklich.

Körperkontakt und Berührungen sind wichtig für uns Menschen, fast so wichtig wie die Luft zum Atmen. Regelmäßiges Kuscheln, intensive Umarmungen, Streicheln, Schulterklopfen oder auch ein freundlicher Händedruck – körperliche Nähe hat positiven Einfluss auf unsere Gesundheit.

Ein angenehmer Körperkontakt bringt unser Gehirn auf Hochtouren: Tief in seinem Zentrum wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Dieser Wunderstoff hat eine erstaunliche Wirkung: Wir atmen ruhiger, unser Herzschlag senkt sich, und der Blutdruck geht runter – wir entspannen. Dem auch als „Kuschelhormon“ bezeichneten Oxytocin werden noch mehr positive Auswirkungen zugeschrieben: Es schützt vor Krankheiten, lindert Schmerzen und ist Grundlage dafür, dass Menschen vertrauen und lieben können. Darüber hinaus macht es Kinder kräftiger und klüger, denn positive Berührungen sorgen für neue Verknüpfungen im Gehirn.

DIE HAUT ALS KONTAKTORGAN

Die Haut ist das Organ, mit dem wir am umfassendsten und stärksten mit der Umwelt in Kontakt stehen. In einer Reihe von Studien konnten Wissenschaftler die Wirkungen von Berührungen nachweisen. Welche existenzielle Bedeutung zärtliche und liebevolle Hautreize für Säuglinge haben, ist hinlänglich bekannt. Die

38
Prozent

aller Deutschen leben in Singlehaushalten.

Hirnreifung von Babys wird durch Berührung angeregt, ohne Körperkontakt kommen normale Wachstumsprozesse nicht in Gang. Experimente haben ergeben: Zu früh geborene Zwillinge entwickelten sich besser und schneller, wenn sie nah beieinander liegen und sich berühren konnten. Schülerinnen und Schüler gingen selbstbewusster zur Tafel, wenn Lehrerinnen oder Lehrer sie vorher ermunternd auf Arm oder Schulter geklopft hatten. Patientinnen und Patienten waren weniger schmerzempfindlich, wenn jemand ihre Hand hielt. Kellnerinnen und Kellner bekamen mehr Trinkgeld, wenn sie ihren Gästen mit einer leichten Armberührung ein positives Gefühl vermittelt hatten. Diese Erkenntnisse macht sich inzwischen auch die Alten- und Krankenpflege zunutze: Körperliche Nähe ist heute fester Bestandteil von Therapie- und Versorgungskonzepten. In der Umkehr leiden Menschen, denen ein regelmäßiger Körperkontakt fehlt, die selten berührt oder gestreichelt werden, vermehrt an Krankheiten, Ängsten und Unglücklichsein, Säuglinge entwickeln sich verzögert, Seniorinnen und Senioren ziehen sich zurück.

KUSCHELPARTYS UND UMARMUNGEN

Expertinnen und Experten schlagen bereits Alarm und erkennen eine „chronische Berührungsarmut“: In unserer Gesellschaft komme Berührung viel zu kurz, noch nie habe der Mensch so wenig Haut-zu-Haut-Kontakt gehabt wie

Das sollten wir viel öfter tun, denn es tut uns gut: umarmen, anfassen, Nähe zulassen.

heute. Das Gefühl der Verbundenheit ginge mehr und mehr verloren, darunter leide die Gesundheit.

Viele Erkrankungen lassen sich auf Vereinsamung, Vereinzelung, Berührungs- und Körperlosigkeit zurückführen. Tatsache ist: Die Bereitschaft, Bindungen einzugehen, nimmt in unserer leistungs- und karriereorientierten Gesellschaft ab. Der Anteil der Singlehaushalte liegt in Deutschland bei über

38 Prozent, jedes achte Paar führt eine Fernbeziehung. Sex ist zwar allgegenwärtig, aber das Einander-Berühren fehlt. Ersatzangebote üben deshalb einen hohen Reiz aus: Das menschliche Grundbedürfnis nach körperlicher Nähe ist mitverantwortlich für den Wellnessboom, die Beliebtheit von fernöstlichen Massagetechniken und esoterischen Heilmethoden. Experimentierfreudige treffen sich inzwischen zu Kuschelpartys, bei denen es nicht

um Sex, sondern allein um sanftes gegenseitiges Berühren geht. Vor einigen Jahren machte eine „Free Hugs“-Kampagne Schlagzeilen: Ihre Mitglieder boten auf öffentlichen Plätzen Gratis-Umarmungen an. Im krassen Gegensatz dazu lockt das Internet mit seinen unbegrenzten Möglichkeiten. Es entführt uns verstärkt in die virtuelle, die körperlose Welt, die uns die körperliche Nähe aber nicht ersetzen kann. ○



Grün sehen

Unsere Buch-Empfehlungen und ein Film für den Sommer



Als sie zu ihrer Tante in ein kleines Dorf im Südwesten Englands zieht, wirkt die stolze Schönheit Bathsheba Everdene wie eine Exotin. Sie scharf

eine Reihe von Verehrern um sich, darunter den bescheidenen Schäfer Gabriel Oak, den wohlhabenden Farmer William Boldwood und den charmanten Soldaten Francis Troy. Doch welcher ist der Richtige?

„Am grünen Rand der Welt“ bedeutete für Thomas Hardy 1874 den literarischen Durchbruch. Diese Neuausgabe in attraktiver Sonderausstattung bietet die zeitgemäße Übersetzung von Peter Marginter und Roswith Krege-Mayer.

Thomas Hardy, „Am grünen Rand der Welt“, 432 Seiten, Taschenbuch, dtv, 10,90 Euro

Kurz mal raus aus der Stadt und rein ins Grüne: Die 66 schönsten Ausflüge zwischen Havel und Spree, Barnimer Land und Märkischer Schweiz. Dieser Ausflugsplaner führt zu den schönsten Naturparks und Seenlandschaften, zu Schlössern und Gärten, in alte Städte und malerische Dörfer rund um Berlin. Ob kleine Ausflüge für Familien mit Kindern, längere Fahrradtouren oder Kurz-mal-raus-aufs-Land-Expeditionen – in diesem Erlebnisführer findet jeder den passenden Ausflug. Der besondere Service des Buchs: Beginn und Ende jeder Unternehmung sind bequem mit der S- oder Regionalbahn zu erreichen.



Klaus Scheddel, „Ab ins Grüne – Ausflüge mit der Berliner S-Bahn“, 192 Seiten, broschiert, via reise verlag, 13,95 Euro



Die Autorin Sylwia Gervais liebt es draußen zu sein. Die Natur gibt ihr Kraft und Lebensfreude, sie erlebt den Wechsel der Jahreszeiten

am liebsten hautnah. Dazu passt eine pflanzliche Ernährung perfekt. Sylwia Gervais kocht mit frischem Gemüse und regionalen Produkten rund ums Jahr leckere Mahlzeiten, die dem Körper gut tun. Am liebsten nimmt sie Zutaten direkt aus ihrem kleinen Garten. Das können Sie auch! Dieses Buch bietet viele hilfreiche Tipps und eine Fülle toller Rezepte für eine grüne Küche, egal ob man viel oder nur wenig Platz hat. Lassen Sie sich inspirieren!

Sylwia Gervais, „My Little Green Kitchen – Ernten, kochen, genießen“, 208 Seiten, Hardcover, Hölker Verlag, 30,00 Euro



Feinfühlig Komödie

Schorsch (Elmar Wepper) ist Gärtner in seiner bayerischen Kleinstadt und schuffet täglich in seinem Betrieb, der kurz vor der Pleite steht. Er redet nicht gern und auch nicht viel. Nur über den Wolken, in seinem klapprigen Propeller-Flugzeug, einer alten Kiebitz, fühlt sich Schorsch wirklich frei. Doch dann missfällt dem Chef des lokalen Golfplatzes der

Grünton des Rasens und Schorsch bleibt auf seiner Rechnung sitzen. Als der Gerichtsvollzieher kurz darauf sein geliebtes Flugzeug pfänden will, setzt sich Schorsch in die Kiebitz, packt den Steuerknüppel und fliegt einfach davon.

„Grüner wird's nicht“, Majestic Home Entertainment, DVD, Blu-ray, ab 11,99 Euro

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 Seifzik
Tel. 030 130 11 1810
Fax 030 130 11 1813
judith.seifzik@vivantes.de
www.vivantes-hauptstadtpflege.de

KONZEPTION

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

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

BILDNACHWEISE

Titelbild: © 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 17 Hauptstadtpflege Häusern sicher und geborgen fühlen.

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

Pflegeschulung 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 T-Cross.

Starker Auftritt mit kompaktem Crossover-Design.

So speziell kann alltäglich sein.

Der neue T-Cross ist so vielseitig wie die Menschen, für die er gebaut wurde. Für Menschen, die sich nicht festlegen lassen. Weil sie mehr sind, mehr wollen – und mehr bekommen. Lassen Sie sich begeistern von einem Auto, das in keine Schublade passt und in all seinen Facetten besonders ist. Genau wie Sie.

Schon mit der Basis-Ausstattungsline T-Cross sichern Sie sich ein hohes Maß an Qualität: Viele Ausstattungsmerkmale, wie die variable Rücksitzbank, das serienmäßige Radio „Composition Colour“, der Spurhalteassistent „Lane Assist“ und das Notrufsystem eCall tragen zu Ihrem Komfort und zu Ihrer Sicherheit bei. Die Markteinführung erfolgt im Frühjahr 2019. Schnell sein zahlt sich aus. Mehr Flexibilität für weniger Geld: Sichern Sie sich jetzt für kurze Zeit den Markteinführungspreis ab 17.975 €*.



* Aktion gültig bis Juli 2019. Markteinführungspreis in Höhe von 17.975 € gilt nur für den T-Cross 1.0 I TSI OPF 70 kW (95 PS) 5-Gang (Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 5,9 / außerorts 4,4 / kombiniert 4,9, CO₂-Emission kombiniert, g/km: 112, Effizienzklasse: B) in der Basisausstattungsline T-Cross.

Volkswagen Automobile Berlin GmbH

Tempelhof

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

Charlottenburg

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

Spandau

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

www.vw-ab.de



Volkswagen