

meine

HAUPTSTADTPFLEGE

NEUBAU
HAUPTSTADTPFLEGE
IN KAULSDORF

KLIMA
SO SPART VIVANTES
CO₂ EIN

GENUSS
MACHT SCHOKOLADE
GLÜCKLICH?

FÜR SIE
ZUM
MITNEHMEN

Titelthema
Ehrenamt

EINFACH SO FÜR
ANDERE DA

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**
Schweigigerweg 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**
Götzstraße 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



Dr. René Herrmann
Geschäftsführer



TITELTHEMA: EHRENAMT
EINFACH SO FÜR ANDERE DA

SEITE 16

04 MEIN BERLIN
Kiezspaziergang mit Stella Jung
und Anja Neubauer

08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL
Ein neues Haus für Kaulsdorf

10 AUS DEN HÄUSERN
u. a. Sommerfeste in den Häusern
Britz, Jungfernheide, John-F.-
Kennedy und Sommerstraße,
Besuch im Katzencafé Haus
Wilmersdorf, Bunte Kunst im
Haus Louise-Schroeder, Sport im
Haus Weidenweg

14 UMWELT
Verantwortung für morgen

16 TITELTHEMA
Ehrenamt:
Einfach so für andere da

22 REISE
Ostseeinsel – Rügen

24 SPEZIAL
Der Zauber der Buchstaben

26 GENUSS
Macht Schokolade glücklich?

28 GESUNDHEIT
Schmerz, lass nach ...

30 UNTERHALTUNG
Bilderrätsel

Liebe Leserinnen und Leser,

viele Menschen leisten einen freiwilligen Beitrag für das Gemeinwesen. Ihnen gebührt unser Dank, denn ihr Engagement fördert den sozialen Zusammenhalt in unserer Gemeinschaft. Ob im Sportverein, in der Jugendarbeit, dem Umweltschutz, der Kinderbetreuung oder der Unterstützung älterer Menschen – die Bereitschaft zur Förderung des gesellschaftlichen Miteinanders ist ungebrochen. Höchste Zeit also, dem Ehrenamt und dem bürgerschaftlichen Engagement unsere Titelstory zu widmen. Wir stellen Ihnen Ehrenamtliche und ihre unschätzbare wertvolle Arbeit in unseren Häusern vor und wir sprechen mit Professorin Dr. Bettina Hollstein von der Universität Erfurt.

Auf den Seiten 22 und 23 nehmen wir Sie mit auf Deutschlands größte Insel, Rügen. Entdecken Sie die Vielfalt der Natur und erfahren Sie Wissenswertes rund um die Ostseeperle mit seinen berühmten, weißen Kreidefelsen.

Jedes Jahr im Oktober begeistert die Frankfurter Buchmesse Bücherfreundinnen und -freunde aus aller Welt. Vom 16. bis 20. Oktober öffnet die Messe in diesem Jahr ihre Pforten mit Norwegen als Ehrengast. Auf den Seiten 24 und 25 zeigen wir, welche Bücher bei älteren Menschen besonders beliebt sind.

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

Herzlichst Ihr

R. Herrmann



**MACHT
SCHOKOLADE
GLÜCKLICH?**

SEITE 26

**RÄTSEL
AUF
SEITE 30!**



RÜGEN

SEITE 22

© RicoK69 - iStock

Unser Lichtenberg




STELLA JUNG UND ANJA NEUBAUER

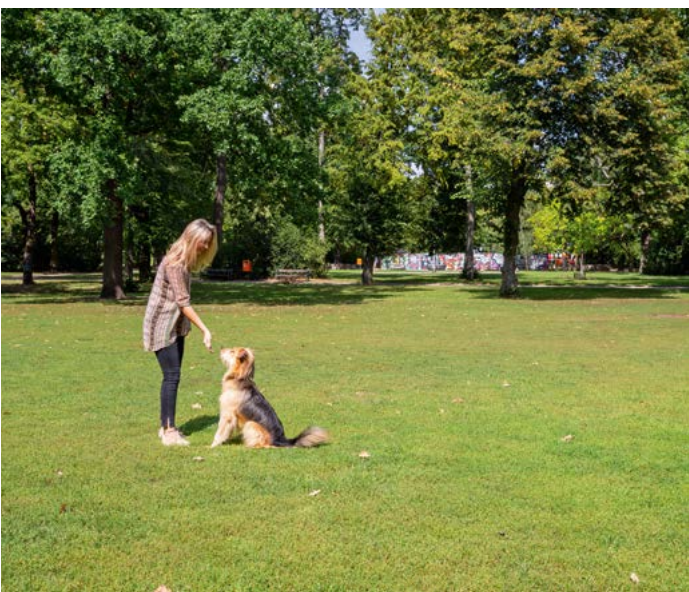
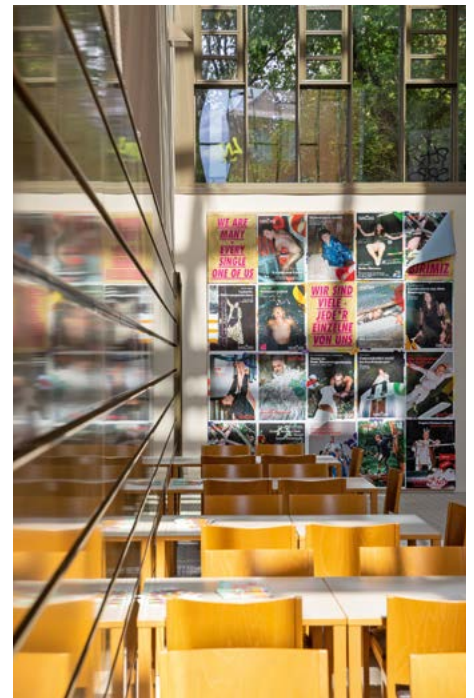
Text: Arthur Molt, Fotos: Christian Reister

Lichtenberg. Wer würde da schon ins Träumen kommen. Doch wer beim Klang des Namens nur an graue Plattenbauten denkt, war vielleicht länger nicht da. Bezirk und Ortsteil Lichtenberg sind vielfältig. Das Rathaus Lichtenberg beispielsweise ist kein klobiger Zweckbau, wie im benachbarten Friedrichshain, sondern ein neogotisches Backsteinschlösschen. Und im Theater an der Parkaue werden schon seit Jahrzehnten Kinder und Jugendliche zum Träumen gebracht. Mit den Pflegedienstleiterinnen Stella Jung und Anja Neubauer aus dem Haus Rhinstraße begeben wir uns auf Entdeckungstour. Ob beim Gang durch das neueste Bühnenbild oder in den Gängen des vietnamesischen Großmarktes: Langeweile kommt keine auf. Doch auch die Ruhe in ihrem Kiez an der Normanstraße und die gute Anbindung an den Nahverkehr weiß Frau Jung zu schätzen.




Im stattlichen Gebäude einer ehemaligen Knabenschule wird seit 1950 **Theater für junge Menschen** gemacht. Aber auch Erwachsene und Seniorinnen und Senioren amüsieren sich gut, wenn sie die Kinder zu Vorstellungen begleiten, erfahren wir beim Rundgang.

 Theater an der Parkaue, Junges Staatstheater Berlin, Parkaue 29, 10367 Berlin



Für einen Spaziergang mit ihrem Hund Kalle geht Frau Jung gerne in den **Stadtpark Lichtenberg**. Der Park bietet Sportanlagen und eine kleine Freilichtbühne für Musikveranstaltungen.

 Stadtpark Lichtenberg, zwischen Möllendorffstraße und Scheffelstraße, 10367 Berlin



Rund um das alte Lichtenberger Rathaus kommt gemütliche Kiezatmosphäre auf. Brötchen gibt's hier von **Bäcker Hannemann** statt aus dem Supermarkt.

 *Bäckerei Hannemann,
Normannenstraße 41,
10367 Berlin*

Bei einem Blick in das **Geschäft von Jill Markus** wird klar: Hier ist eine Floristin mit Liebe fürs Detail am Werk. Frau Jung findet hier sofort Inspirationen für ihren Balkon.

 *Blumenecke Jill Markus,
Normannenstraße 6, 10367 Berlin*



Das **Dong Xuan Center** ist in Lichtenberg eine Institution. Die Hallen des Großmarkts bieten ein riesiges Angebot an Produkten aus Asien. Daneben locken vietnamesische Restaurants und Supermärkte, Friseur- und Kosmetiksalons mit günstigen Preisen und schnellem Service. Den beiden Hauptstadtpflege Mitarbeiterinnen haben es die riesigen, stacheligen Jackfrüchte angetan. Aufgrund der engen Beziehungen zwischen der DDR und Vietnam gibt es heute viele Lichtenbergerinnen und Lichtenberger mit Wurzeln in Vietnam. Auch bei den Auszubildenden aus Vietnam ist der Stadtteil eine beliebte Wohngegend, weiß Frau Jung.



*Dong Xuan Center,
Herzbergstraße 128-137, 10365 Berlin*



„Meine schöne Wohnung in Lichtenberg gebe ich so schnell nicht auf! Hier kenne ich nette vietnamesische und indische Restaurants und am Wochenende ist es nicht weit, um in Friedrichshain feiern zu gehen.“

Stella Jung

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

Ein neues Haus für Kaulsdorf

Die Vivantes Forum für Senioren GmbH wächst weiter. Mit einem neuen Haus in Kaulsdorf verbessert die Hauptstadtpflege künftig das Angebot an stationären Pflegeplätzen im Osten Berlins. Wir haben uns mit Geschäftsführer Dr. René Herrmann über den Neubau unterhalten.



Meine Hauptstadtpflege:

Herr Dr. Herrmann, auch in Kaulsdorf ist die Hauptstadtpflege demnächst vertreten. Was zeichnet denn den Neubau aus?

Dr. Herrmann: Das neue Haus in Kaulsdorf ist besonders hell und offen gestaltet. Wir haben viel Wert auf Glas und eine möglichst offene Bauweise gelegt. Außerdem bieten wir neben der allgemeinen stationären Pflege auch einen gerontopsychiatrischen Schwerpunkt an. Zudem betreuen wir alle Bewohnerinnen und Bewohner ausschließlich in Einzelzimmern.

Da haben Sie sich ja einiges vorgenommen. Dafür benötigen Sie sicherlich auch entsprechendes Fachpersonal...

Sie sagen es. Für die Versorgung und Betreuung der zukünftig 147 Bewohne-

rinnen und Bewohner werden etwa 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter benötigt. Unsere Türen stehen also weit offen.

Was spricht eigentlich für Kaulsdorf als idealen Standort des Neubaus?

Das Pflegeheim liegt auf dem Gelände des Klinikums Kaulsdorf. Durch diese unmittelbare Nähe lässt sich eine Versorgung quasi aus einer Hand gewährleisten. Dies gibt unseren zukünftigen Bewohnerinnen und Bewohnern die Sicherheit einer rundum guten medizinischen Versorgung.

Welchen Vorteil bieten die gerontopsychiatrische Tagesklinik und eine psychiatrische Institutsambulanz im gleichen Haus?

Beide tragen in Kombination mit dem gerontopsychiatrischen Pflegebereich zu einer hervorragenden Versorgung

für Bewohnerinnen und Bewohner mit Demenz, Alzheimer oder ähnlichen Erkrankungen bei.

Sind denn neben Kaulsdorf noch weitere Neubauten geplant?

Wir sind weiterhin bestrebt in jedem Bezirk von Berlin mindestens ein Pflegeheim zu etablieren. Als kommunales Unternehmen ist es für uns die Aufgabe, nahe an den Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt zu sein. Aktuell befinden sich neben dem begonnenen Neubau in Kaulsdorf drei weitere Standorte in der Planung eines Ersatzstandortes und ein Standort in der Planung für einen weiteren Neubau. Das Ziel der Vivantes Forum für Senioren GmbH ist es, mit der hochaltrigen Bevölkerung der Stadt Berlin zu wachsen. Hierzu benötigen wir bis zum Jahre 2025 ca. 2.000 Pflegeheimplätze mehr. ○





Freuen sich auf das neue Haus in Kaulsdorf: Dr. Eibo Krahrmer, Dr. René Herrmann, Barbara König, Guido Graul, Dagmar Pohle und Dipl. med. Barbara Naumann (v.l.)



Infos zum Neubau

Das Vivantes Hauptstadtpflege Haus Kaulsdorf soll bis Mitte 2021 fertiggestellt werden. Im Osten der Stadt entsteht ein modernes Pflegeheim mit 147 stationären Pflegeplätzen. In dem vierstöckigen Gebäude sind neben Zimmern für Bewohnerinnen und Bewohner auch eine gerontopsychiatrische Tagesklinik und eine psychiatrische Institutsambulanz untergebracht. Außerdem gibt es eine alltagspsychiatrische Tagesklinik mit 36 Plätzen.

Neue Kurzzeitpflege im Haus Rhinstraße

Seit dem 1. September gibt es im Haus Rhinstraße 21 Plätze zur Kurzzeitpflege. Insgesamt 17 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich dort um die Pflegegäste. Weitere engagierte Pflegefachkräfte werden noch gesucht. Das Angebot der Kurzzeitpflege bietet für Pflegebedürftige eine sichere Betreuungsform und stellt zudem eine Entlastung für Angehörige dar. Anspruch auf die maximal 28-tägige Kurzzeitpflege haben alle anerkannt Pflegebedürftigen mit Pflegegrad 2 bis 5 sowie Menschen, die durch eine Krankheit oder einen Unfall plötzlich pflegebedürftig sind und Kurzzeitpflege benötigen.

Doch was kostet die Kurzzeitpflege eigentlich? Die Pflegekassen bezuschussen im Rahmen einer Kurzzeitpflege ab Pflegegrad 2 die Pflegekosten mit einem Pauschalbetrag von 1.612 Euro. Zusätzlich gibt es einen Anspruch auf 100 Prozent des nicht genutzten Budgets der Verhinderungspflege, also insgesamt bis zu 3.224 Euro pro Jahr. Darüber hinaus erhalten Pflegebedürftige für weitere Betreuungs- und Entlastungsleistungen monatlich 125 Euro, welche für die Unterbringungskosten während der Kurzzeitpflege genutzt werden können. ○





HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Ausgelassen gefeiert

Das Highlight im Sommer ist für viele Bewohnerinnen und Bewohner das jeweilige Sommerfest des Hauses. Dann gibt es nicht nur außergewöhnliche Speisen und Getränke, einfallsreiche Deko und mitreißende Musik, sondern auch einen Nachmittag voller Lebensfreude. Auch Angehörige und Bekannte kommen immer wieder gern zu den Festen und staunen dabei über manche Darbietung der Pflegekräfte oder der Betreuungskräfte.





Verbunden mit einem Dank an alle Organisations-Teams zeigen wir Impressionen von den diesjährigen Sommer-Veranstaltungen der Häuser Britz, Jungfernhöhe, John-F.-Kennedy, Sommerstraße und Weidenweg. Außerdem gibt es Bilder von den Festen der Häuser Danziger Straße, Ida-Wolff und Jahreszeiten sowie Rhinstraße und Seebrücke.





HAUS LOUISE-SCHROEDER

Bunte Kunst

Hasen, Blumen und Schmetterlinge verschönern fortan die Zimmer der Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Louise-Schroeder. Bei einem Kreativnachmittag hatten alle viel Spaß, die kleinen Dekostücke selbst zu bemalen. Ein farbenfroher Hingucker!

HAUS WEIDENWEG

Sportlich, sportlich

Medaillen-Freude im Haus Weidenweg: Beim jährlich ausgetragenen Sportfest waren wieder alle mit großem Eifer und Spaß dabei. Unterstützt durch die Kindergartenkinder, probierten sich die Seniorinnen und Senioren zum Beispiel im Kegeln und Werfen auf eine Dartscheibe.



HAUS WILMERSDORF

Kaffee, Kuchen, Kater

Auf ins Katzencafé nach Neukölln! Hier leben die Kater Pelle und Caruso, die sich gerne streicheln lassen. Für die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Wilmersdorf war es eine große Freude, ihnen beim Putzen, Jagen und Spielen zuzuschauen! Im Katzencafé ist alles auf die Vierbeiner ausgelegt: vom Katzenkissen bis hin zum Katzenlöffel.



HAUS TEICHSTRASSE

Gartenwelt zum Staunen

Weltreise mitten in Marzahn: Bei einem Besuch der „Gärten der Welt“ tauchten die Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Haus Teichstraße in ebenso exotische wie aufregende Gartenwelten ein. Sie bestaunten den Dschungelpfad, kunstvolle Brunnen, Wasserspiele und natürlich die reichhaltige Pflanzenwelt. Für besondere Aufmerksamkeit sorgte das orientalische Gelände mit dem blühenden Gummibaum. Angeregt tauschten sich die Damen und Herren über das Gesehene aus und nahmen schöne Erinnerungen mit nach Hause.



Wasserspiel und orientalisches Gelände in den Gärten der Welt

Bild ganz oben: der chinesische Garten

Termine

HAUS TEICHSTRASSE: Am 2. Oktober kommt ab 14:30 Uhr der Seniorshop ins Haus Teichstraße und stellt die neue Herbst- und Winterkollektion vor. Die Bewohnerinnen und Bewohner führen als Models die Kleidung vor.

HAUS WILMERSDORF: Mit einer großen Kuchenauswahl und dem Goldi Schlagerchor feiert das Haus Wilmersdorf am 10. Oktober von 14:30 bis 16:30 Uhr seinen „Goldenen Oktober“.

HAUS LOUISE-SCHROEDER: Zu einem gemütlichen Bauernmarkt und Erntedank im Innenhof lädt das Haus Louise-Schroeder am 16. Oktober von 12:00 bis 18:00 Uhr.

HAUS JUNGFERNHEIDE: Am 24. Oktober feiern Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Jungfernheide von 15:30 bis 19:00 das Oktoberfest mit Musik und Tanz.

HAUS LOUISE-SCHROEDER: Zu einem Nachmittag wie aus 1001 Nacht lädt das Haus Louise-Schroeder am 13. November ein. Von 14:30 bis 19:00 Uhr treten Schlangentänzerinnen und -tänzer sowie Feuerspeiende auf. Im Anschluss gibt es ein reichhaltiges Büfett.

HAUS SEEBRÜCKE: Zum hausinternen Lichterfest lädt das Haus Seebrücke und setzt, gemütlich beleuchtet, ein Zeichen im grauen November. Am 14. November von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr.



[facebook.com/
vivanteshauptstadtpflege](https://facebook.com/vivanteshauptstadtpflege)

Verantwortung für morgen

Umwelt- und Klimaschutz sind große Topthemen unserer Zeit. Die Hauptstadtpflege Häuser beteiligen sich aktiv.

Was haben Kekse, Teebeutel, Hygieneartikel oder Lichtschalter mit Umwelt- und Klimaschutz zu tun? Bei der Hauptstadtpflege eine ganze Menge. Denn Vivantes engagiert sich stark für nachhaltiges Leben und Arbeiten – und das beginnt in den 17 Häusern eben mit Kleinigkeiten. „Wir nutzen nahezu keine losen Einzelverpackungen, beispielsweise bei Gebäck“, erläutert Nadine Jaenisch, die als Leiterin des Hauswirtschaftsmanagements bei der Hauptstadtpflege auch für Umweltfragen zuständig ist.

Andere Maßnahmen, die auf das große Ganze einzahlen: In mehreren Einrichtungen der Hauptstadtpflege sind Lichtschalter mit dem freundlichen Hinweis versehen, das Licht bei Verlassen des Raumes auszuschalten. Aktuell stellen die Einrichtungen die Versorgung mit Inkontinenzmaterial um. Das neue hat wesentlich weniger Volumen und einen geringeren Zellstoffanteil bei verbesserter Qualität. Durch die Veränderung der Anlieferung wurde zudem jede Menge Karton als Verpackungsmaterial eingespart.



© fotostorm - iStock

Bild oben: Beim Einkauf kann viel Verpackungsmaterial eingespart werden. Nehmen Sie dazu Beutel und Taschen mit!

Bild rechts: Beim Händewaschen und Einseifen zwischendurch den Wasserhahn schließen



© Madhouse - iStock



Twittern sogar: Die Turmfalken am Vivantes Klinikum Neukölln twitter.com/VTurmfalken

INTELLIGENTE MASSNAHMEN

Diese scheinbaren Kleinigkeiten gehören wie viele andere zum Selbstverständnis des Unternehmens. Vivantes hat sich auf die Fahnen geschrieben, verantwortungsbewusst mit der Umwelt umzugehen, Strom, Gas, Wasser und Wärme effizient und sparsam einzusetzen. So betreibt das Unternehmen ein nachhaltiges Energiemanagement und beteiligt sich in erfolgreichen Partnerschaften und Projekten zur Einsparung von Energie und CO₂.

Neben der Inbetriebnahme entsprechender Energietechnik wird ein



großer Anteil der Einsparung von CO₂, Strom und von Energieträgern überwiegend durch intelligente, kleinteilige Maßnahmen mit geringem oder gar keinem Investitionsbedarf realisiert. Jede dieser Maßnahmen für sich ist nicht neu – neu ist, dass Vivantes sie konsequent und in ganzer Breite umsetzt.

SCHULUNGEN FÜR MITARBEITENDE

Aktuell wird ein Energiemanagementsystem nach DIN EN ISO 50001 eingeführt. Bei Begehungen aller Standorte werden einzelne Energieverbraucher aufgenommen und anschließend energetisch bewertet. Dabei werden Potentiale zur Energieeinsparung und Möglichkeiten zur Verbesserung der Energieeffizienz identifiziert. „Dazu gehören dann auch konkrete Empfehlungen an die einzelnen Häuser, durch welche sie Maßnahmen zur Verbesserung ableiten können“, sagt Nadine Jaenisch. Bereits durchgeführt wurden zudem beispielsweise Prüfungen der elektrischen Geräte und Kühltechnik sowie der Heizungsanlagen und -rohre in den Häusern. Auch entsprechende Neuanschaffungen sind bereits getätigt oder in Planung, sukzessiv wird beispielsweise die Isolierung von Heizungsrohren optimiert. Zudem durchlaufen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ständig Schulungen. „Ein Thema ist dabei zum Beispiel die Mülltrennung“, sagt Nadine Jaenisch. „Wir



Nadine Jaenisch, Leiterin des Hauswirtschaftsmanagements bei Vivantes Hauptstadtpflege

halten unseren Verbrauch durch eine jährliche Abfallstatistik pro Einrichtung und Abfallart nach und leiten gegebenenfalls entsprechende Korrekturmaßnahmen zur Reduzierung ein.“ Ein großes Thema in diesem Zusammenhang sind auch Speisereste. Hier passen die Häuser regelmäßig ihre Bestellungen an, um Überschüsse zu vermeiden.

WILDBLUMENWIESE GEPLANT

„Bei allen Maßnahmen müssen wir natürlich immer die gesetzlichen Auflagen im Blick haben, sei es baulicher Art oder die Vorschriften für Hygiene“, erläutert Nadine Jaenisch. Da die Hauptstadtpflege Häuser teilweise Altbauten sind, ist auch die Isolierung von Fassaden und Fenstern wie im Haus Sommerstraße ein großes Thema für das Unternehmen. Manchmal bringt das Alte aber das Schöne und Sinnvolle mit sich: So ist für das kommende Jahr im Haus Teichstraße eine Wildblumenwiese geplant. Wahre Stars sind schon jetzt die Turmfalken und ihr Nachwuchs im Wasserturm des Vivantes Klinikum Neukölln. ○

Einfach so für andere da

Fotos: Christian Reister und Arthur Molt

Sie sind unersetzlich und ihre Arbeit unbezahlbar: Die Ehrenamtlichen in den Hauptstadtpflege Häusern vermitteln Lebensfreude und geben viel mehr als nur ihre Zeit.



Die „Montagsgruppe“ ist im Haus Teichstraße eine feste Institution. Die Ehrenamtliche Erika Haberland nimmt sich Zeit für Gespräche.



Für Renate Scheffler und die anderen beginnt die „Arbeit“ eigentlich schon um halb zwei. Tische decken, dekorieren, das Wichtigste mit den Pflegekräften und dem Sozialen Dienst besprechen. Dann begrüßen sie die Bewohnerinnen und Bewohner und begleiten sie aus den Zimmern zur Veranstaltung. Sogar einen Fahrstuhldienst haben die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer eingerichtet, damit alle pünktlich dabei sein können, wenn die „Montagsgruppe“ im Haus Teichstraße beginnt. Ab 15 Uhr wird dann Kaffee getrunken, es werden Geschichten und Gedichte gelesen, zusammen gesungen, gelacht und manchmal auch getrauert, gebetet oder einfach nur geplaudert. Und das seit mittlerweile 35 Jahren.

„Die Ehrenamtsarbeit ist zu einem Stück meines Lebens geworden“, sagt Renate Scheffler. Und damit spricht sie vielen Ehrenamtlichen in den 17 Häusern bei der Hauptstadtpflege aus dem Herzen. Mehr als 150 freiwillig und unentgeltlich engagierte Damen und Herren singen oder tanzen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, sie backen oder reparieren, sie lesen oder gehen spazieren, sie hören zu und geben Trost, sie lachen

und weinen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, sie gehen einkaufen und helfen bei alltäglichen Fragen. Kurzum: Sie machen das Leben der Bewohnerinnen und Bewohner reicher und geben viel mehr als nur ihre Zeit.

UNBEFANGENER BLICK

So geht das Engagement auch bei Renate Scheffler und den etwa 20 anderen Helferinnen und Helfern der ökumenischen Altersseelsorge über die „Montagsgruppe“ mit 30 bis 40 Teilnehmenden hinaus. Einmal monatlich begleiten die Ehrenamtlichen Bewohnerinnen und Bewohner zum Gottesdienst. „Auch wenn sie uns zwischen diesen festen Terminen ansprechen, kommen wir ins Haus“, sagt Scheffler. Sie ist ausgebildete Sterbebegleiterin und hat in all den Jahren unheimlich viele bereichernde Begegnungen erlebt, wie sie sagt. „Ich habe Glück im Leben gehabt. Davon möchte ich etwas abgeben“, meint Scheffler, die auch schon über 70 ist.

Vor allem die Normalität und Ungezwungenheit im Miteinander mit den Ehrenamtlichen gibt den Bewohnerinnen und Bewohnern unheimlich viel, ist Marion Voigt, Einrichtungsmanagerin

Renate Scheffler ist seit 35 Jahren ehrenamtlich im Haus Teichstraße engagiert.



„Sie alle machen das Land schöner, weil sie es beschenken.“

Joachim Gauck, Bundespräsident a.D., anlässlich einer Verdienstordensverleihung zum Tag des Ehrenamtes



Ehrenamtliches Engagement

Etwa 31 Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland ehrenamtlich (2017) und damit neun Millionen mehr als noch Ende der 1990er Jahre.

Gut 18 Prozent der Engagierten investieren wöchentlich sechs Stunden und mehr in ihr Ehrenamt.

im Haus Teichstraße, überzeugt. „Unsere Ehrenamtlichen können den Bewohnerinnen und Bewohnern natürlich ganz anders begegnen als die Pflegekräfte. Sie haben vielleicht einen etwas unbefangeneren Blick“, sagt Voigt. Dennoch sei ein enger Kontakt und Austausch zwischen Pflegenden, Ehrenamtlichen und auch Angehörigen immens wichtig – nur so könne individuell auf die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner eingegangen werden. „Insofern benötigen die Ehrenamtlichen natürlich auch ein hohes Maß an sozialer Kompetenz, um mit den unterschiedlichsten Menschen und Gruppen kommunizieren zu können. Und sie müssen verbindlich da sein können“, sagt Voigt. Sie nennt das Ehrenamt auch Beziehungsarbeit.

ES GEHT AUCH OHNE WORTE

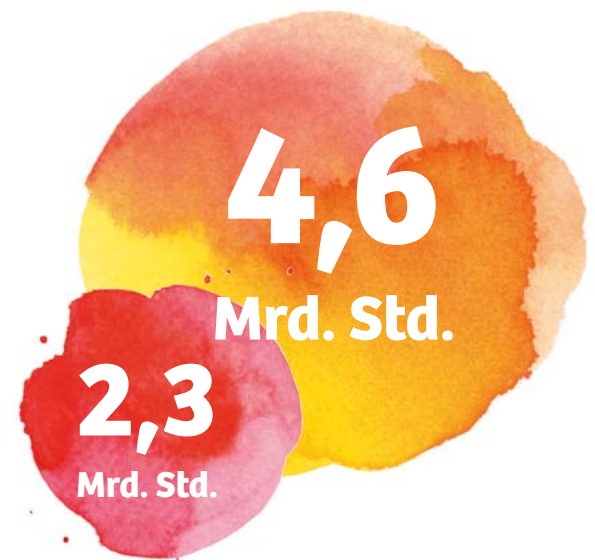
Und dabei können manchmal schon ein paar Blumen helfen. So bringt Marianne Schier, früher selbst Pflegekraft und mittlerweile seit fast 20 Jahren als Ehrenamtliche im Haus Leonore zu Besuch, „ihrer Bewohnerin“ Henny Rafalzik regelmäßig etwas Blühendes mit. Die 99-Jährige strahle dann über das ganze Gesicht, erzählt Schier – selbst mit einem Lächeln. Und das wird

Gerhard Scheffler in Aktion. Mit seiner Frau Renate ist er jede Woche im Ehrenamts-Einsatz.



noch größer als sich die beiden auf dem Flur des Wohnbereichs treffen und erstmal eifrig Komplimente austauschen. Wie Marianne Schier kommen auch Solveig Grehn, Brigitte Behrendt und Monika Stamm meist an einem bestimmten Tag in der Woche ins Haus und besuchen dann immer die gleichen zwei, vielleicht drei Bewohnerinnen und Bewohner. Sich auf mehr einzulassen, ist eigentlich nicht möglich, schließlich geht es um fast freundschaftlichen Kontakt.

Insgesamt sind bis zu 15 Ehrenamtliche im Haus Leonore engagiert. Es gibt monatliche, feste Treffen unter den Ehrenamtlichen. Dabei ist häufig auch eine Ansprechpartnerin des Hauses anwesend. Die Ehrenamtlichen nennen sich selbst einfach ehrenamtlicher „Besucherdienst“. Und dass dessen „Beziehungsarbeit“ manchmal auch fast ohne Worte auskommen kann, erzählt „Besucherin“ Solveig Grehn: „Häufig besuche ich Bewohnerinnen, mit denen eine normale Unterhaltung nicht mehr ohne weiteres möglich ist. Dann geht es eher darum, dass sie meine Stimme hören und erkennen, dass ich ihre Hand halte. Eine schöne Rückmeldung bekomme ich aber auch hier.“



Mehr Zeit für das Ehrenamt

Nicht nur die Zahl der Ehrenamtlichen ist gestiegen: Der zeitliche Umfang des Engagements verdoppelte sich von 2,3 Mrd. Stunden (1997) auf 4,6 Mrd. Stunden (2017).

Warum die vier Damen und all die anderen sich für die Bewohnerinnen und Bewohner der Hauptstadtpflege Häuser engagieren? Solveig Grehn und auch Renate Scheffler verweisen dann darauf, dass sie älteren Menschen eine noch stärkere Stimme geben wollen. „Ältere Menschen haben teilweise keine Lobby“, sagt Solveig Grehn. „Es wird beispielsweise viel ehrenamtlich für Kinder getan, für Seniorinnen oder Senioren weniger.“

GROSSER DANK IM NEUEN JAHR

Der Respekt und die Achtung vor der Lebensleistung älterer Menschen sowie die manches Mal mangelnde Lobby waren es letztlich auch, die Schauspielerin Mariella Ahrens dazu bewogen haben, 2005 ihren Verein „Lebensherbst e.V.“ zu gründen. Regelmäßig ist sie mit ihrem Verein auch in den Hauptstadtpflege Häusern aktiv. Einen ganz besonderen Abend erlebten so kürzlich 30 Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Weidenweg: Bei einem Candle-Light-Dinner durften sie sich auf Initiative von Lebensherbst von den Kochkünsten des Caterers „Wild & Wiese“ verwöhnen lassen. Mariella Ahrens war mittendrin und wechselte zwischen getrüffeltem Lachssoße und Kalbstafelspitz mit jedem Dinnergast persönliche Worte.

Richtig lecker wird es auch, wenn die Vivantes Hauptstadtpflege all den Ehrenamtlichen mit dem schon traditionellen Neujahrsempfang bei Musik und gutem Essen „Danke“ sagt. Auch in den einzelnen Häusern finden immer wieder Feste oder Veranstaltungen für die Ehrenamtlichen statt. Den ehrenamtlichen Damen im Haus Leonore reicht an diesem Tag ein Wasser in der Cafeteria. Und Kaffee. „Kaffeetrinken, das ist wichtig!“, sagt die fast Hundertjährige Henny Rafalzik und Solveig Grehn erwidert: „Kaffee weckt die Lebensgeister.“ Frau Rafalzik schmunzelt. Und schiebt ganz trocken hinterher: „Ja, wenn man welche hat.“ ◯



Verstehen sich: Henny Rafalzik und die Ehrenamtliche Frau Schier



Wo wird sich engagiert

Die meisten Ehrenamtlichen engagieren sich im Sport (37%). Darauf folgen jeweils rund 21% in Schulen und Kultur. 19% helfen im sozialen Bereich.

„Die Vielfalt des Ehrenamts zeigt, wie wir uns eine Gesellschaft vorstellen“



PD Dr. Bettina Hollstein

Weshalb es ohne ehrenamtliches Engagement viele Aktivitäten in Deutschland nicht geben würde und was sich ändern muss. Wir sprechen mit PD Dr. Bettina Hollstein von der Universität Erfurt.

Meine Hauptstadtpflege: Das Ehrenamt ist in Deutschland weit verbreitet. Wäre gemeinschaftliches Leben ohne das Ehrenamt überhaupt denkbar?

Dr. Hollstein: Selbstverständlich. In manchen Gesellschaften ist das, was wir unter zivilgesellschaftlichem Engagement verstehen, nicht besonders verbreitet. Dafür gibt es dort viel engere Unterstützungs- und Vergemeinschaftungsstrukturen in Großfamilien oder Clans. Hierzulande haben wir aber eine bestimmte Tradition des ehrenamtlichen Engagements, die vor allem auf das 18./19. Jahrhundert zurückgeht und sich z. B. in einer hohen Vereinsdichte wiederfindet. In der deutschen Gesellschaft spielt das Ehrenamt eine zentrale Rolle für das gemeinschaftliche Leben. Es hilft dabei, sich zu vergewissern, wie wir als Gemeinschaft leben wollen.

Gibt es denn Bereiche, die explizit auf ehrenamtliches Engagement angewiesen sind?

Alle Vereine, zivilgesellschaftlichen Organisationen oder Selbsthilfegruppen, die nicht Aufgaben des Sozialstaates übernehmen, sind auf ehrenamtliches Engagement angewiesen. So zum Beispiel bei der Elternvertretung in der Schule oder den vielen Engagierten in Sportvereinen. Würde dieses Engagement wegfallen, gäbe es diese

Aktivitäten nicht. Problematisch ist es, wenn Ehrenamtliche Aufgaben übernehmen, die die Gesellschaft für notwendig erachtet und die vom Staat finanziert werden sollten. Solche Aufgaben sollten entlohnt und nicht durch Ehrenamtliche geleistet werden. Diese können aber einen Krankenhausaufenthalt angenehmer gestalten, indem sie sich um die Blumen kümmern, einen Brief einwerfen oder einfach Zeit haben, um zuzuhören.

Inwieweit profitiert eine Gesellschaft vom Ehrenamt?

Zunächst einmal durch die Leistungen, die sie erbringen. Gleichzeitig zeigt eine Gesellschaft aber auch, was ihr wichtig ist. Das ist etwas anderes als ein Nutzen im Sinne von entlohnbaren Tätigkeiten, trägt aber wesentlich zum Zusammenhalt bei. An der Vielfalt des Ehrenamts zeigt sich auch, wie wir uns eine vielfältige Gesellschaft vorstellen.

Was meinen Sie, worin liegt die Motivation von Menschen, ein Ehrenamt auszuüben?

Der Freiwilligensurvey vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend unterscheidet drei Aspekte: Nutzenorientierte Motive, wertorientierte Motive und geselligkeitsorientierte Motive. Nutzen steht für einen leichteren Jobeinstieg, nütz-

hat zum Thema Ehrenamt habilitiert und arbeitet am Max-Weber-Kolleg für kultur- und sozialwissenschaftliche Studien der Universität Erfurt.

liche Kontakte für eine Arbeitsstelle oder neue Fähigkeiten und Kompetenzen für den Job. Werte bezieht sich auf religiöse oder andere wertbezogene Motivationen und geselligkeitsorientiert meint Spaß, ein Gemeinschaftserlebnis oder Anerkennung.

Gibt es Rückschlüsse von der persönlichen Biografie auf die Ausübung eines Ehrenamts?

Die persönliche Biografie ist ganz zentral für das ehrenamtliche Engagement. Die meisten Ehrenamtlichen werden durch persönliche Kontakte oder persönliche Betroffenheit in ein bestimmtes Engagement involviert. Ein Beispiel wäre die Hospizpflege durch nahe Angehörige.

Wie können wir in Deutschland das Ehrenamt weiter fördern?

Bislang wird vor allem an finanzielle Erleichterungen gedacht – das ist auch wichtig, damit Ehrenamt nicht ein Privileg von besser gestellten Personen ist. Aber wichtiger wäre es, die Eigeninitiative durch weniger Bürokratie und Verwaltungsanforderungen zu unterstützen, wie bei den Themen Datenschutz, Steuererklärung oder Beratung für Veranstaltungsorganisation. ○

Ostseeinsel Rügen

„Die Kreidefelsen auf Rügen“ ist das bekannteste Werk Caspar David Friedrichs. Auch 200 Jahre später fasziniert Deutschlands größte Insel ihre Besucherinnen und Besucher wie einst den Maler der Romantik.

Auf sechs Reisen besuchte Caspar David Friedrich die Insel Rügen. Sein Bild wurde zum Sinnbild der Romantik im ewigen Werden und Vergehen. Wer dieses Bild sah, plante oder buchte in Gedanken schon den Urlaub auf der Insel Rügen und wurde nicht enttäuscht. Das blendende Weiß der Kreidefelsen, die bizarr aufragenden Felsnadeln, die weit verästelten knorrigen Bäume und das grünlich schimmernde Meer begeistern heute Naturliebhaberinnen und -liebhaber genauso wie einst die Romantiker.

Obwohl klar ist, dass sich auch auf der Insel Rügen die Landschaft in fast 200 Jahren verändert hat, war man immer auf der Suche nach dem Standort des Malers. Am ähnlichsten kamen dem Friedrich-Bild noch die Wissower Klinken, dem wohl neben dem imposanten Kreidefelsen Königsstuhl immer noch beliebtesten Fotomotiv in Stubbenkammer.



Fotos rechts:
Sellin Pier und
Schulmuseum in
Middelhagen auf
der Insel Rügen



DIE INSEL MAL ANDERS ERLEBEN

Jetzt im Herbst verwandelt sich die Insel in einen einzigen Farbenrausch: Goldenes Licht, braunrot gefärbte Buchen, das leuchtende Orange reifer Sanddornbeeren und dazu das Blau der See verzaubern Einheimische und Urlauberinnen und Urlauber gleichermaßen. Dann ist es Zeit, raus in die Natur zu gehen, sich den Wind durch die Haare pusten zu lassen und den Alltag zu vergessen. Zum Beispiel in der sanften Hügellandschaft der Zicker Berge oder in der Granitz, wo sich bunt gefärbte Blätter im Schwarzen See spiegeln.

Der Aktivherbst lädt in diesem Jahr mit vielen kostenfreien Angeboten dazu ein, die herbstliche Insellandschaft zu erkunden. Bis Ende Oktober warten mehr als 100 Aktivformate mit erlebnisreichen Themenwanderungen, Fahrradtouren, Fotosafaris sowie hochkarätigen Sport-Events. Bei zahlreichen Führungen gibt es die Gelegenheit, die überraschenden Seiten der Insel zu entdecken. Und zwar mit allen Sinnen, wie bei einer Wildkräuterführung zum Schwarzen See oder einer kulinarischen Ortsführung inklusive Verkostung regionaler Spezialitäten im Ostseebad Göhren.

Die Insel bietet damit die ideale Kombination aus Strand- und Erholungsurlaub sowie Aktivangeboten. Mondäne Seebäder mit historischer Bäderarchitektur und einem vielfältigen Übernachtungs- und Gastronomieangebot verzaubern die Gäste doch nicht nur im Herbst. ○

Weitere Informationen: www.ruegen.de



Muschelsucher reiht seine „Strandschätze“ auf einer Bank

Bilder diese Seite: © Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern, Jurij Buriak - iStock



Anreise

Mit dem Auto: In ca. 3 ½ Std. von Berlin über die A11, A20 und B96 bis nach Binz

oder dem ICE/IC direkt bis Binz in ca. 4 Stunden

Mit der Bahn: Ab Berlin Hbf mit dem Regional-express bis Binz mit Umstieg in Stralsund

Mit der Fähre: Von April bis Oktober für Fahrzeuge bis 5 t von Stahlbrode (Festland) nach Glewitz

Der Zauber der Buchstaben

Die Frankfurter Buchmesse öffnet im Oktober wieder ihre Pforten. Wir haben uns schon mal eingelefen und zeigen, welche Bücher bei älteren Menschen besonders gefragt sind.

Ein Raum ohne Bücher ist wie ein Körper ohne Seele! Schon Cicero wusste um die Kraft des Lesens. Das Eintauchen in eine fremde Welt, das Abschalten vom Alltag und eine gleichermaßen fesselnde wie unterhaltsame Freizeitgestaltung – Lesen hat viele Facetten. Auch für Seniorinnen und Senioren gibt es eine Fülle an Büchern, die für Abwechslung im Alltag sorgt.

Bücher und Geschichten verbinden Generationen. Sie sind in der Lage, Wissen, Erfahrungen oder Träume zu teilen. Menschen aller Altersgruppen kommen auf diese Weise miteinander ins Gespräch und ein lebendiger Austausch entsteht – sei es durch selbstständiges Lesen oder Zuhören.

Begibt man sich auf die Suche nach Literatur für Seniorinnen und Senioren, so scheint es auf den ersten Blick nur altersgerechte Ratgeber zu geben. Die Titel lauten meist „Fit bis ins hohe Alter“, „Gesunde Ernährung für Senioren“ oder „Vermögenssicherung im Alter“. Alles wichtige Themen, keine Frage. Doch wie sieht es mit Belletristik aus? Fast scheint es, als wären Romane, Krimis oder Liebesgeschichten nicht mehr gefragt. Doch weit gefehlt. In den vergangenen Jahren sind immer mehr Bücher auf den Markt gekommen, die sich humorig, aber auch ernsthaft mit dem Altern befassen. Wir haben rechts eine kleine Auswahl für Sie zusammengestellt.

Die spannenden, ergreifenden und humoristischen Erzählungen berühren die Leserinnen und Leser. Doch was passiert, wenn die Augen schlechter werden? Selbst wenn die Sehkraft im Alter nachlässt und das Lesen anstrengender wird, so muss niemand auf Bücher verzichten. So bieten viele Buchereien auch Hörbücher an. ○



Unter folgendem Link hat die Stadt Berlin eine Übersicht der Bibliotheken in Berlin und deren Serviceleistungen aufgeführt: <https://service.berlin.de/stadtbibliotheken>





„Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“ von **Jonas Jonasson**

Ein skurriles, aber liebenswertes und interessantes Buch, welches große Ereignisse der Weltgeschichte mit dem Leben des Protagonisten verknüpft.



„Der alte Mann und das Meer“ von **Ernest Hemingway**

Ein Klassiker der Literaturgeschichte. Im Mittelpunkt der Handlung steht der kubanische Fischer Santiago, der mit einem riesigen Fisch ringt.



„Der Apfelbaum im Schnee“ von **Bernd Saal**

Eine Sammlung von Kurzgeschichten, welche auch als Vorlesebuch geeignet sind. Die Geschichten handeln von Hoffnung, der Aussöhnung mit Vergangenem und dem Jungbleiben.



„Wir fangen gerade erst an“ von **Catharina Ingelman-Sundberg**

Die fünf Freunde Märtha, Snille, Kratze, Stina und Anna-Greta sind den Alltag leid und der Meinung, dass es im Leben noch einiges zu entdecken gibt. Sie entschließen sich, ein Verbrechen zu begehen, um ins Gefängnis zu kommen.



Macht Schokolade glücklich?

Um die Liebingsübigkeit der Deutschen ranken sich viele Gerüchte und Halbwahrheiten: Schokolade mache dumm und süchtig, aber auch glücklich, heißt es. Was stimmt und was ist Nonsense?



Buchtipp

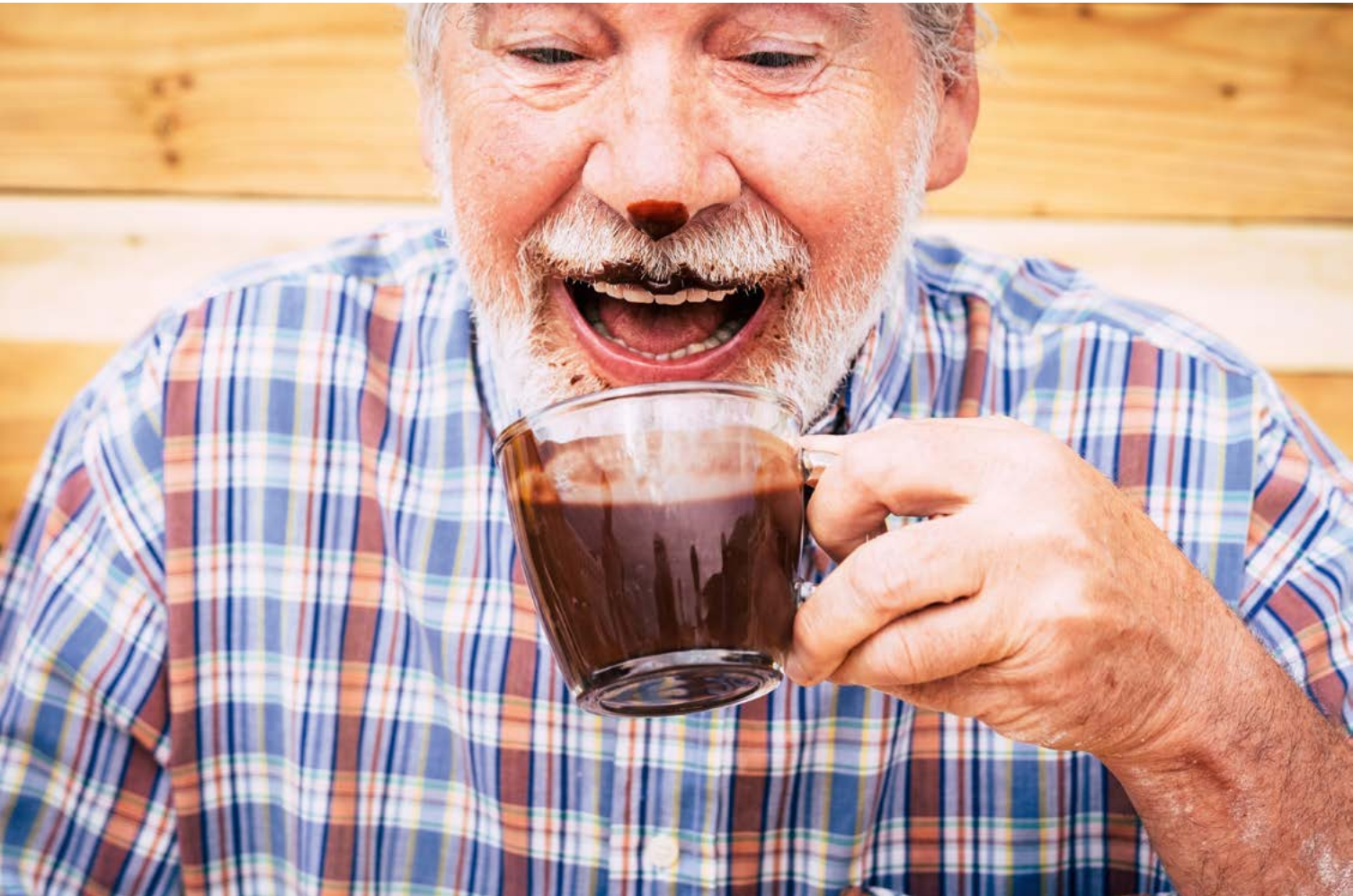
„I love Chocolate“ von
Andreas Neubauer,
Hölker Verlag, 96 Seiten

Die zartschmelzende Köstlichkeit versüßt den Alltag, krönt jedes edle Menü und ist ein Garant für sinnlichen Genuss. Schokolade tröstet, verwöhnt, belohnt und macht glücklich. Mit verführerischen Rezepten und praktischen Schokoladen-Basics findet jeder Schokofan sein neues Lieblingsrezept, um sich und anderen eine Freude zu machen.

Der Pro-Kopf-Verbrauch von Schokoladewaren betrug in Deutschland im Jahr 2018 schätzungsweise 9 Kilogramm. Auf der Hitliste der beliebtesten Schokoladensorten liegt mit großem Abstand die Vollmilchschokolade vorne. Doch der hohe Zuckeranteil von 52 Gramm auf 100 Gramm macht gerade Vollmilchschokolade zu einer ungesunden Angelegenheit. Übergewicht und Typ-2-Diabetes drohen. Doch macht Schokolade auch dumm? Zumindest Anzeichen für diese These gibt es. In einem Experiment an der University of New South Wales in Australien stellte Neuropharmakologin Margaret Morris fest, dass Ratten nach übermäßigem Konsum von Zucker entzündete Gehirne hatten und das räumliche Gedächtnis in Mitleidenschaft gezogen war.

Auch an der Abhängigkeitsthese ist etwas dran und wieder ist nicht der Kakao in der Schokolade, sondern der Zucker schuld: Unser Gehirn reagiert euphorisch auf den Zucker. Dopamin wird ausgeschüttet, was zu einer kurzfristigen Befriedigung führt, aber auch zum Verlangen nach noch mehr Zucker. Ernährungsexpertinnen und -experten raten deshalb zu bewusstem Genuss. Ein Stück Schokolade am Tag ist okay. Außerdem sollten wir auf Bitterschokolade umsteigen, denn die hat einen Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent und nur 29 Gramm Zucker auf 100 Gramm. ◉





© simonapitolla - iStock



HERKUNFT: Schokolade ist ein Produkt der westlichen Welt. Jedoch reicht ihre Spur bis nach Südamerika, wo Kakao als Nahrungs- und Genussmittel bereits lange vor der Entdeckung Amerikas bekannt war. Doch erst 1528 brachte der spanische Eroberer Hernán Cortés den Kakao nach Europa. Während in Südamerika ein Trunk aus heißem Wasser und zermahlenem Kakao beliebt war, wurde in Europa Zucker zugemischt. Massenware wurde Schokolade erst im Jahr 1875 als Henri Nestlé und Daniel Peter die Milkschokolade erfanden.



LAGERUNG: Schokolade sollte kühl, trocken, dunkel und geruchsneutral gelagert werden. Temperaturschwankungen mag Schokolade gar nicht gerne. Optimal ist eine gleichbleibende Temperatur von etwa 12 bis 15 Grad. Da diese nur schwer zu erreichen ist, legen viele Menschen Schokolade in den Kühlschrank. Hier sollte man auf eine gute Umverpackung achten. Denn auch Feuchtigkeit verträgt die Schokolade nicht gut, es bilden sich weiße Schlieren. Da die Schokolade geruchsempfindlich ist, sollte sie nicht in der Nähe von Wurst oder Käse aufbewahrt werden.



MENGE: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät dazu, nicht mehr als 25 Gramm Zucker am Tag zu sich zu nehmen. In Deutschland vertilgen Erwachsene jedoch etwa 100 Gramm Zucker pro Tag. Wer viel Schokolade isst, nimmt damit automatisch zu viel Zucker zu sich. Gerade im Herbst und Winter kann Schokolade aber auch ein echter Seelenstreichler sein. Wer auf Schokolade nicht verzichten will, sollte zu dunklen Sorten mit hohen Kakaoanteilen greifen. Sie enthalten weniger Zucker. Weiße Schokolade ist keine gute Alternative: Sie besteht zu 51 bis 63 Prozent aus Zucker.

SCHMERZ, *lass nach...*

Eigentlich haben wir dem Schmerz viel zu verdanken: Er warnt uns, wenn wir uns in Gefahr begeben. Bei Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden, ist aus der ursprünglichen Funktion des Schmerzes als Warnsignal eine eigene Krankheit geworden. Und die kann im schlimmsten Fall eine lange Leidenszeit bedeuten.

Ellen hat ihn als Teil ihres Lebens akzeptiert. Sie steht mit ihm auf und geht meist auch mit ihm schlafen. Er ist im Berufsalltag dabei, und er geht mit ihr einkaufen – seit fast sechs Jahren. Und wenn er plötzlich nicht mehr da wäre? „Dann würde ich ihn wohl vermissen“, antwortet die 47-jährige Steuerfachangestellte aus Charlottenburg trocken.

Gemeint ist nicht ein Haustier, ein guter Freund oder liebender Partner, Ellens täglicher Begleiter ist der Schmerz. Damit gehört die Berlinerin zu den etwa 17 Prozent aller Deutschen, die von langanhaltenden, chronischen Schmerzen betroffen sind, sie ist also eine von 12 Millionen Menschen.

Chronische Schmerzen sind als eigenständige Krankheit anerkannt.

warten mehr als zwei Jahre, bis sie eine wirksame Schmerzbehandlung erhalten. Und nur ein Zehntel aller Betroffenen werden überhaupt einem Spezialisten vorgestellt. Die Erkrankten leiden aber nicht

Durchschnittlich währt ihre Leidensgeschichte rund sieben Jahre, bei mehr als 20 Prozent von ihnen über 20 Jahre. Über die Hälfte aller Menschen mit chronischen Schmerzen

nur unter dem Dauerschmerz, sondern auch unter den zunehmenden körperlichen Einschränkungen im Alltag. Die Folgen sind häufig depressive Stimmung, Angst, Schlafstörungen und verminderte Konzentration.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich dazu entschlossen, den „Chronischen Schmerz“ als eine eigene Diagnose in der Klassifikation der Erkrankungen aufzunehmen. Damit ist er als eine Erkrankung mit spezifischen Eigenschaften, die eine eigene Behandlung benötigt und unter der Menschen in der ganzen Welt leiden, akzeptiert.

DER SCHMERZ WIRD ZUM BEGLEITER

Klagen Patientinnen oder Patienten über einen Zeitraum von mindestens drei bis sechs Monaten über Schmerzen, die sie physisch durch Mobilitätsverlust und Funktionseinschränkung, psychisch-kognitiv in der Befindlichkeit, der Stimmung und dem Denken sowie sozial beeinträchtigen, dann sprechen Medizinerinnen und Mediziner von chronischem Schmerz. Dieser tritt am häufigsten am Rücken, in den Gelenken und am Kopf auf, etwa als Migräne. Ursächlich dafür sind oft Erkrankungen oder Fehlhaltungen des

nicht, dass der Markt für Schmerzmittel boomt: 2019 wurden 565 Millionen Euro umgesetzt, fast ein Fünftel mehr als noch im Jahr 2013.

LEBENSQUALITÄT WIEDER STEIGERN

Die Schmerzpatientinnen und -patienten nehmen weniger am Leben teil, ihr soziales und familiäres Umfeld ist stark beeinträchtigt, oft leiden sie unter sozialer Isolation. Sie verlieren häufig ihre Lebensfreude, meiden Kontakte, fühlen sich gestresst und entwickeln Ängste und Depressionen. Vielen droht der Verlust ihres Arbeitsplatzes, im schlimmsten Fall die vorzeitige Verrentung. Betroffene sollten den Weg zum Hausarzt oder Schmerztherapeuten nicht aufschieben. Im Rahmen einer multimodalen Therapie – hier greifen Behandlungen verschiedener Fachbereiche ineinander – können Medikamente, Physio-, Psycho- und Ergotherapie, manuelle Therapie, Massagen, Entspannungstherapien wie Meditation oder Progressive Muskelentspannung zum Einsatz kommen. Führt eine ambulante Behandlung nicht zum Erfolg, kann ein stationärer Aufenthalt in einer Schmerzklinik sinnvoll sein. Das Ziel ist, den Betroffenen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen, notfalls auch mit dem Schmerz, der in vielen Fällen nie völlig verschwindet. Ein erster Schritt ist daher, ihn als Teil des eigenen Lebens zu akzeptieren, um mit ihm leben zu können.

Schmerzpatienten bilden sich nichts ein und sind auch keine Simulanten.

Bewegungs- und Stützapparates, wie beispielsweise Muskelverspannungen, Arthrose, Osteoporose und Rheuma. So kann sich etwa eine Verspannung im Bereich des Beckens auf Beine, den Rücken oder auch auf die Halswirbelsäule auswirken. Auch Nervenschmerzen, entstanden nach Operationen, Verletzungen, Krebs- oder Stoffwechselerkrankungen beeinflussen die Befindlichkeit erheblich. Sie können sich in allen Bereichen des Körpers bemerkbar machen, vermehrt an Beinen, Händen, Kopf und im Magen-Darm-Bereich.

DAS SCHMERZGEDÄCHTNIS REAGIERT

Die Zusammenhänge sind kompliziert, auch weil sich Schmerz im Zentralnervensystem quasi einbrennen kann. So entsteht das sogenannte Schmerzgedächtnis, das eine Schmerzspirale einleitet: Das Nervensystem wird durch ständige Schmerzreize überempfindlich, es reagiert bereits auf harmlose und leichte Reize, etwa bei Berührungen, mit Schmerzsignalen. Die körpereigene Schmerzkontrolle ist nicht mehr in der Lage, das Geschehen ausreichend zu dämpfen und zu kontrollieren, ein selbstverstärkender Mechanismus setzt ein: Der Schmerz bleibt bestehen, obwohl seine Ursache vielleicht schon nicht mehr vorhanden ist. Ein Grund, weshalb Patientinnen oder Patienten mit chronischen Schmerzen oft von einem Arzt oder einer Ärztin zum oder zur nächsten laufen, ohne eine Diagnose zu erhalten. Daraus darf man aber nicht schließen, dass sie sich die Schmerzen einbilden oder Simulanten sind. Rund ein Fünftel der Betroffenen fühlt sich missverstanden und alleine gelassen mit ihren Schmerzen. Es verwundet

So auch im Fall der Berlinerinnen Ellen, die bei ihrem Klinikaufenthalt ihren Schmerz zwar nicht gänzlich verlor, aber gelernt hat, mit ihm umzugehen. In der Septemberausgabe des Vivantes Patientenmagazins „gesund!“ wird ausführlich die Tagesklinik für Schmerzmedizin im Vivantes Wenckebach-Klinikum vorgestellt. ○

www.schmerzmedizin.tk-wbk.de

Weitere Infos für Schmerzpatienten

Deutsche Schmerzliga e. V.:

> www.schmerzliga.de

Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V.:

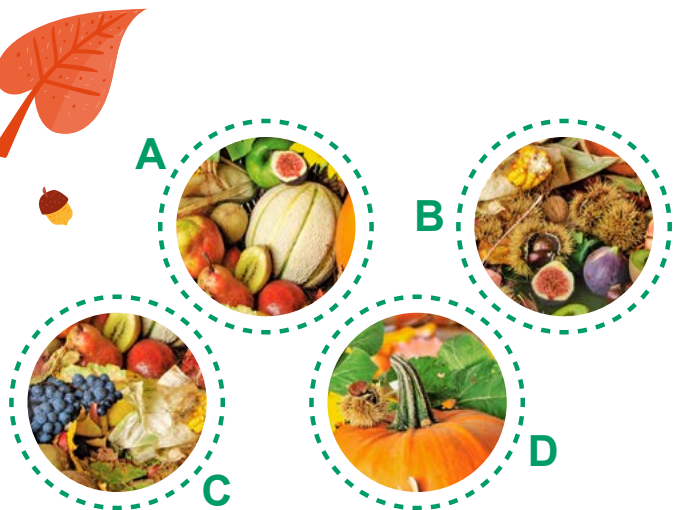
> www.dgschmerzmedizin.de

Deutsche Schmerzgesellschaft:

> www.dgss.org

Bilderrätsel

Halten Sie Ihre grauen Zellen fit! Sudoku, Quiz oder Rätsel – Denksport ist ein Plus für den Kopf. Nur einer der Ausschnitte A bis D gehört Zum Foto. Welcher ist es?



Ihre Lösung



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

Einsendeschluss: 13.12.2019

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 VON JUNGLÜCK EIN VITAMIN C SERUM UND EIN RETINOL INTENSIVSERUM

Unsere Haut ist täglich oxidativem Stress durch Schmutz, schädlichen Umwelteinflüssen oder UV-Strahlung ausgesetzt. Das Vitamin C Feuchtigkeitsserum von Junglück pflegt und schafft ein spürbar frisches und jünger anmutendes Hautbild. Das Serum eignet sich auch zur Anti-Age- und Falten-Pflege und belebt Gesicht, Stirn, Augenpartie, Hals und Dekolleté. Die enthaltene Aloe Vera pflegt mit Feuchtigkeit und das Vitamin C erfrischt die Haut. Die Aloverose stimuliert außerdem den Selbstheilungsprozess der Haut für ein spürbar gesundes Hautbild.



Das Retinolserum wirkt der Hautalterung merklich entgegen und verbessert das Hautbild spürbar. Vitamin A ist ein sehr wirksames Antioxidans und schützt vor Schäden durch freie Radikale.

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 Seftik
Tel. 030 130 11 1810
Fax 030 130 11 1813
judith.seftik@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**

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



Abb. zeigt Concept Cars

Es ist Zeit für Elektroautos für alle.

Die vollelektrische ID. Familie bietet mehr als nur elektrisch betriebenes Fahren: ID. ist dein ganz persönlicher Raum auf Rädern: ein Auto, das dir zuhört, dich versteht und von dir lernt. Mit ID. wird eine neue Dynamik vollelektrischer Beschleunigung für alle erlebbar. Die schnell ladenden Batterien mit hoher Reichweite bringen dabei jeden an sein ganz persönliches Ziel.

Elektrisch wird bezahlbar

Volkswagen ID. ist für die vielen. Für die Millionen. Die ID. Familie bietet modernste Elektroautos schon ab dem Kostenpunkt eines vergleichbaren Autos mit Verbrennungsmotor – weil wegweisende Veränderungen nur dann erfolgreich sein können, wenn jeder teilhaben kann.

Neue Weiten

Mit Volkswagen ID. werden neue Meilensteine erreichbar. Für jeden von uns. Dank schnell ladender Akkus mit einer Reichweite von bis zu 550 km (WLTP2) können auch längere Strecken lokal ohne CO₂-Emissionen zurückgelegt werden. Egal, wohin die Reise geht.

Eine neue Dynamik

Umweltschonend und nachhaltig fahren war noch nie so aufregend. Ohne schalten – weder automatisch noch manuell – beginnt die Ära von elektrischer Beschleunigung. Und mit ihr unser Weg zum vollautonomen Fahren.

Noch besser verbunden

Einen ID. zu fahren, ist mehr als Autofahren. Intelligente Konnektivität und modernste Technologie lernen von dir, reden mit dir und helfen bei allem, was vor dir liegt. ID. Volkswagen eröffnet eine moderne, lokal emissionsfreie Elektromobilität, welche die Interaktion zwischen Fahrer und Fahrzeug neu definiert.

Ein Style für jeden Lifestyle

Eine neue Form von Mobilität: Volkswagen ID. präsentiert passende Fahrzeugtypen für alle Bedürfnisse. Raumkonzept und Innenraum sind zukunftsgerichtet und zeigen schon jetzt, wie Mobilität für vollkommen autonomes Fahren gedacht wird.

Aktuelle Informationen zum Verkaufsstart erhalten Sie in unseren Autohäusern.

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