

# meine

HAUPTSTADTPFLEGE

GESUNDHEIT  
HAUT IM STRESS

ERNÄHRUNG  
ALTE OBST- UND  
GEMÜSESORTEN

REISE  
PARTNERSTADT  
PRAG

FÜR SIE  
ZUM  
MITNEHMEN

TITELTHEMA

**Auf der Suche  
nach dem Glück**



# Hauptstadtpflege

In Berlin immer in Ihrer Nähe

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

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

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

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

**5** Haus Sommerstraße<sup>K</sup>  
Sommerstraße 25c  
13409 Berlin  
Tel. 030 497 69 03 2562

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

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

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

**9** Haus Ida Wolff<sup>K</sup>  
Juchaczweg 21  
12351 Berlin  
Tel. 030 130 14 9801

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

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

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

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

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

**15** Haus Rhinstraße<sup>K</sup>  
Rhinstraße 105  
10315 Berlin  
Tel. 030 319 89 1700

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

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

**18** Haus Kaulsdorf  
Münsterberger Weg 96  
12621 Berlin  
Tel. 030 130 17 4000



<sup>K</sup> Inklusiv Kurzeitpflege

**TITELTHEMA**  
AUF DER SUCHE NACH DEM GLÜCK

SEITE 16

© iStock.com/Nadya So



**04 MEIN BERLIN**  
Kiezspaziergang mit  
Antje Stschepin und Ilona Bialek

**08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL**  
Eröffnung des neuen Hauptstadt-  
pflege Hauses in Kaulsdorf

**10 AUS DEN HÄUSERN**  
u. a. Tanz in den Mai im Haus  
John F. Kennedy, Fotoprojekt im  
Haus Weidenweg, Frühjahrsputz  
im Haus Britz und der Pflege-Ro-  
boter Paula im Haus Franckepark

**14 AUSBILDUNG**  
Generalistische Ausbildung  
mit viel Praxis

**16 TITELTHEMA**  
Auf der Suche nach dem Glück

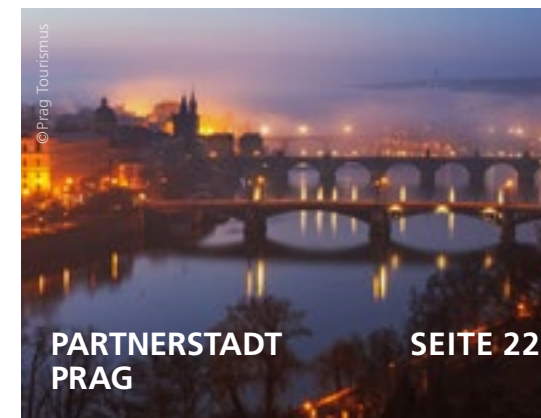
**22 REISE**  
Partnerstadt Prag

**24 SPEZIAL**  
Wasser - warum viel Trinken  
wichtig ist

**26 ERNÄHRUNG**  
Alte Obst- und Gemüsesorten

**28 GESUNDHEIT**  
Haut im Stress

**30 UNTERHALTUNG**  
Bücher- und Hörbuchtipps



**PARTNERSTADT  
PRAG** SEITE 22



**SPEZIAL  
SEITE 24**

© manu-schwendener/unsplash.com



Dr. René Herrmann  
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen  
und Leser,

haben Sie eigentlich einen Glücksbringer? Vielleicht ein Erinnerungsstück, ein besonderes Foto, eine Kette oder etwas Selbstgebasteltes? Oder glauben Sie an die Kraft eines Hufeisens am Türbalken?

Woran auch immer Sie glauben und was auch immer Glück für Sie bedeutet – sicher ist, dass das große Glück manchmal auch im ganz Kleinen liegt. Warum das so ist und was das mit der aktuellen Pandemie zu tun hat, lesen Sie unter anderem in unserer Titelgeschichte auf den Seiten 16 bis 21.

Dass Glück manchmal auch ganz eng mit bestimmten Orten verbunden ist, erfahren Sie, wenn Sie unsere Protagonistinnen auf ihrem Kiezspaziergang durch Kaulsdorf und Mahlsdorf begleiten. Auf was und wen die beiden getroffen sind, steht auf den Seiten 4 bis 7.

Mehr Begegnung ist inzwischen auch in unseren Häusern wieder möglich. Wie gut uns allen diese Rückkehr in die Normalität tut, zeigen unsere Seiten „Aus den Häusern“. Mich beeindruckten die Bilder und kleinen Geschichten dort diesmal ganz besonders. Sie bilden einen Alltag ab, in dem Vieles wieder möglich ist. Und sie verdeutlichen, mit wie viel Einsatz und Kreativität unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ebenso wie unsere Bewohnerinnen und Bewohner diesen Alltag gestalten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ganz viel Glück!

Ihr

*R. Herrmann*



## Unser Kaulsdorf & Mahlsdorf



ILONA BIALEK & ANTJE STSCHEPIN

Text: Arthur Molt, Fotos: Christian Reister

Im Juni können wir glücklicherweise wieder einen Kiezspaziergang machen. Dabei begeben wir uns auf eine Zeitreise vom späten 19. Jahrhundert in die Gegenwart. Denn wir beginnen unsere Tour mit dem Mahlsdorfer Gründerzeitmuseum und wandern anschließend zum neuen Standort der Hauptstadtpflege in Kaulsdorf. Dabei begleiten uns Antje Stschepin und Ilona Bialek, die in Zukunft die Einrichtung in Kaulsdorf leiten werden. Mahlsdorf, Kaulsdorf, Biesdorf: Das sind Ortsteile, in denen sich die Berlinerinnen und Berliner gerne ein Häuschen im Grünen bauen. Das Gründerzeitmuseum Mahlsdorf passt gut in diese Idylle. In dem alten Gutshaus begann die Museumsgründerin Charlotte von Mahlsdorf in den 1950er Jahren wertvolle Möbel aus Abrisshäusern auszustellen. Ihre Lebensgeschichte als offen lebende Transsexuelle in der DDR wurde als Broadway-Musical und Film weltweit bekannt. Auch das benachbarte Kaulsdorf hat seine Attraktionen: Baggerseen und Schrebergartenkolonien bieten den Menschen in der Stadt Entspannung.



Eine besondere Attraktion des Gründerzeitmuseums ist die Sammlung an mechanischen Musikmaschinen. Es klingt und scheppert: Von der Spieluhr mit Lochplatte bis zum „Orchestrion“, das ein ganzes Tanzorchester ersetzte.

Gründerzeitmuseum im Gutshaus Mahlsdorf,  
Hultschiner Damm 333, 12623 Berlin

Schwere Möbel, Tabakwaren auf dem Tisch und Geweihe an den Wänden. Im „Herrenzimmer“ präsentiert sich selbstbewusst das Bürgertum des ausgehenden 19. Jahrhunderts. Die Details erläutert uns Monika Schulz-Pusch, Geschäftsführerin des Museums.

Gründerzeitmuseum im Gutshaus Mahlsdorf,  
Hultschiner Damm 333, 12623 Berlin



Die komplett eingerichteten Räume des Gründerzeitmuseums erlauben eine Reise in die Vergangenheit und wecken bei älteren Menschen häufig Erinnerungen an die eigene Kindheit. Die beiden Hauptstadtpflege Mitarbeiterinnen tauschen sich über die Möglichkeiten eines Ausflugs mit den Bewohnerinnen und Bewohnern aus.

Gründerzeitmuseum im Gutshaus Mahlsdorf,  
Hultschiner Damm 333, 12623 Berlin





Von Mahlsdorf nach Kaulsdorf führt ein malerischer Wanderweg. Für Ilona Bialek eine beliebte Strecke für Spaziergänge und Ausflüge mit dem Fahrrad. Und in Zukunft auch ihr Arbeitsweg zum neuen Haus der Hauptstadtpflege in Kaulsdorf.

Gutspark Mahlsdorf und Eisenstraße, 12623 Berlin

„Was ich an Kaulsdorf besonders mag, sind die Seen! Ich nehme mir gerne Auszeiten am Wasser. Beim Stand-Up-Paddeln zum Beispiel.“

Antje Stschepin



Berliner Balkon heißt die Anhöhe auf dem Weg nach Kaulsdorf. Von den Sitzbänken aus groben Holzbalken bietet sich ein wundervoller, weiter Blick. Und am Horizont sind schon das Vivantes Klinikum Kaulsdorf und der neue Standort der Hauptstadtpflege zu sehen.

Eisenstraße 13, 12623 Berlin



Ilona Bialek schätzt die Ruhe und den ländlichen Charakter der östlichen Berliner Ortsteile. Wegziehen kommt für sie nicht mehr in Frage.

Am Niederfeld, 12621 Berlin



Als Kaulsdorfer Seen sind die drei Baggerseen Butzensee, Habermannsee und Elsensee bekannt. Eine willkommene Abkühlung für die Anwohnerinnen und Anwohner der umliegenden Siedlungen.

Am Niederfeld, Eisenstraße, 12621 Berlin



Geschafft! Unser Kiezspaziergang endet am neuen Standort der Vivantes Hauptstadtpflege in Kaulsdorf. Ilona Bialek und Antje Stschepin testen schon einmal den Strandkorb im Innenhof ihrer neuen Wirkungsstätte.

Münsterberger Weg 96, 12621 Berlin

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



# Wir sind in Kaulsdorf!

**Am 5. August nehmen wir auf dem Gelände des Vivantes Klinikums eine komplett neue Wohnanlage in Betrieb. Mit der Eröffnung des Hauses Kaulsdorf wächst das Pflegeplatz-Angebot im Osten der Stadt spürbar.**

Der Neubau des Hauptstadtpflege Hauses in Kaulsdorf ist fast abgeschlossen. Schon jetzt sind die Wohnbereiche gut erkennbar, in denen Bewohnerinnen und Bewohner künftig leben werden. Auf drei Etagen bietet die Einrichtung insgesamt rund 150 Einzelzimmer. Dank der Gebäudestruktur werden im linken sowie im rechten Flügel kleinere Gruppen auf den Etagen wohnen, die sich über einen Rundweg besuchen können. Eine architektonische Besonderheit ist der vom Erdgeschoss zugängliche und lichtdurchflutete Innenhof mit zahlreichen Sitzgelegenheiten. Zum Verweilen und Feiern lädt zudem eine begehbare Dachfläche im 1. Obergeschoss ein.

Einen großen Stellenwert wird im Haus Kaulsdorf die Gestaltung der einzelnen Zimmer haben. Im Mittelpunkt stehen dabei die Bedürfnisse, Wünsche und Lebensgewohnheiten des Bewohners oder der Bewohnerin. Um beispielsweise an frühere Zeiten zu erinnern, können die Zimmer mit

privaten Möbelstücken (Sitzmöbel, Bilder, Stehlampe, Wanduhr etc.) eingerichtet werden. Auf Wunsch und in Absprache mit den Mitarbeitenden sind sogar kleinere Haustiere erlaubt. Jederzeit gewährleistet ist in den einzelnen Zimmern die Pflege und Betreuung – selbst dann, wenn sich die Pflegebedürftigkeit ändert. Möglich ist dies unter anderem durch die variable Gestaltung der Zimmer, die alle über einen eigenen und barrierefreien Sanitärbereich mit Toilette, Waschtisch und Dusche verfügen.

## IN GUTER NACHBARSCHAFT

Neben der Altenpflege gehören die ganzheitliche Betreuung von dementiell Erkrankten sowie die gerontopsychiatrische Versorgung zum Angebotspektrum des Hauses Kaulsdorf. Ein engagiertes und erfahrenes Team wird sich um sie Belange der Bewohnerinnen und Bewohner kümmern. Für die medizinische Versorgung kann zudem die Nachbarschaft von großem Vorteil sein. Auf dem selben Gelände wie das Haus Kaulsdorf befindet sich das Vivantes Klinikum Kaulsdorf mit acht

medizinischen Fachabteilungen (u.a. Innere Medizin, Diabetologie, Kardiologie, Unfallchirurgie und Orthopädie).

Aufgrund seiner Lage im Herzen des Bezirkes Marzahn-Hellersdorf versteht sich das Haus Kaulsdorf auch als Ort der Begegnung. Menschen aus dem Quartier können hier die Angebote des hauseigenen Restaurants, der Stadtteil-Cafés oder auch des Friseur-Studios nutzen – ohne dabei die stationären Pflege- und Betreuungsleistungen in Anspruch zu nehmen. Selbst ein Lieferdienst für Essen wird angeboten und kann von Menschen genutzt werden, die außerhalb des Hauses irgendwo im Quartier wohnen. Zudem können die Anwohnerinnen und Anwohner am kulturellen Leben des Hauses Kaulsdorf teilnehmen sowie die Gartenanlagen der Einrichtung nutzen. Durch diese Art der Offenheit soll langfristig eine enge Bindung zwischen den Menschen hergestellt werden. Die sozialen Kontakte und die offene Atmosphäre ermöglichen damit auch den Bewohnerinnen und Bewohnern des Hauses Kaulsdorf die Teilhabe am Kiezleben. ○



## Haben Sie bereits ausreichend Pflegepersonal gewinnen können?

**Ilona Bialek:** Ja, aktuell sind wir gut aufgestellt. Wir haben Pflegerinnen und Pfleger, die von anderen Vivantes Häusern nach Kaulsdorf wechseln. Auch konnten wir in den vergangenen Wochen einige Neueinstellungen vornehmen. Zudem werden wir noch das ein oder andere Bewerbungsgespräch führen, um das Team vor Ort weiter zu verstärken.

## Worüber dürfen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am neuen Standort freuen?

**Antje Stschepin:** Wir werden nicht nur das Gebäude, sondern auch die Zusammenarbeit im Team zum Leben erwecken. Das sind Momente, die sehr selten sind und eine ganz eigene Magie besitzen. Einem solchen Prozess beiwohnen und ihn dann auch noch gestalten zu können, dürfte viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter motivieren.

## Was ist Ihnen besonders wichtig mit Blick auf die Bewohnerinnen und Bewohner?

**Ilona Bialek:** Die Menschen in unserem Haus sollen ihre Persönlichkeit entfalten können. Sie sollen ihr Leben in einer verlässlichen Gemeinschaft leben. Und sie sollen teilhaben am kulturellen und sozialen Leben des Bezirkes. Wir möchten daher den letzten Lebensabschnitt unserer Bewohnerinnen und Bewohner so würdevoll und lebensfroh wie möglich gestalten.

## Welche Schwerpunkte wollen Sie in den kommenden Jahren setzen?

**Antje Stschepin:** Wir werden die Verbundenheit mit dem Kiez auf jeden Fall weiter ausbauen. Zudem möchten wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sowie unseren Mitarbeitenden nach den vielen Einschränkungen durch Corona ein Stück der Normalität zurückgeben! Unser Ziel ist es, Lebensfreude und Lebensmut zu vermitteln!



Antje Stschepin



Ilona Bialek

## Über die bevorstehende Eröffnung des Hauptstadtpflege Hauses Kaulsdorf haben wir mit der künftigen Einrichtungsmangerin Antje Stschepin sowie der künftigen Pflegedienstleiterin Ilona Bialek gesprochen.

### Meine Hauptstadtpflege: Was ist aus Ihrer Sicht das Besondere am Haus Kaulsdorf?

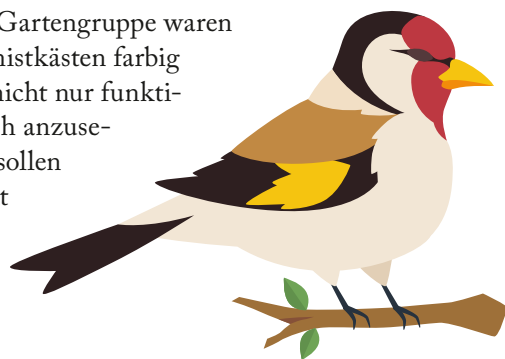
**Antje Stschepin:** Da sind vor allem die vielen Gestaltungsmöglichkeiten. Das Haus ist komplett neu. Mit dem gesamten Team sowie im Zusammenspiel mit den Bewohnerinnen und Bewohnern werden wir das Gebäude erstmals zum Leben erwecken. Das hat schon einen besonderen Reiz.

**Ilona Bialek:** Und dann ist da noch die Lage des Hauses. Es liegt mitten in Marzahn-Hellersdorf und ist umgeben von sehr viel Grün. Zudem bietet der Kiez eine große kulturelle und gesellschaftliche Vielfalt. Teil des Ganzen sein zu dürfen, macht uns sehr glücklich.

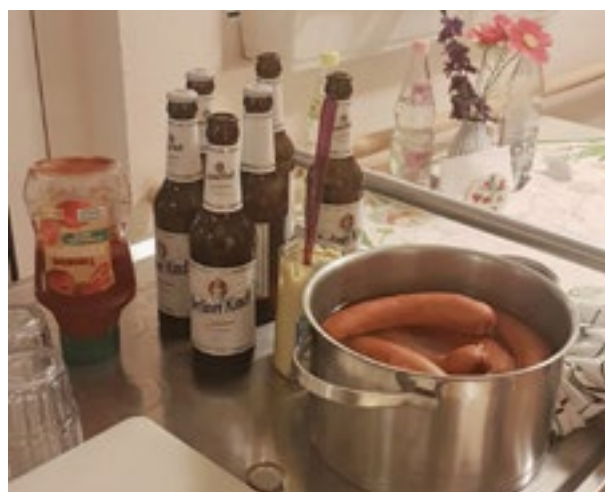


## Neues buntes Zuhause für Vögel

Die Bewohnerinnen der Gartengruppe waren kreativ und haben Vogelnistkästen farbig bemalt. Diese sind jetzt nicht nur funktional, sondern auch hübsch anzusehen. Weitere Nistkästen sollen für den Weihnachtsmarkt verschönert werden.



Grafik © designed by freepik.com



## Frühschoppen am Vatertag

In den Häusern Jungfernheide und John F. Kennedy wurde am Vatertag deftig gefrühstückt und zum Frühschoppen eingeladen. Bei Bier und Bockwurst haben die männlichen Bewohner gemeinsam angestoßen. So kann man es sich gut gehen lassen an einem Feiertag!

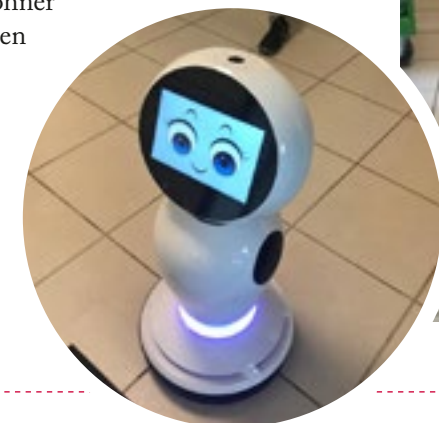
## Digitaler Boys' Day

Wie wird man Pflegefachmann und was bringt der Arbeitsalltag in der Altenpflege mit sich? Auch in Pandemiezeiten fand der Boys' Day statt – nur eben digital. Engagierte Kolleginnen und Kollegen haben ein Programm mit Video, Quiz, Musik und ganz vielen Informationen zusammengestellt und den Jungs einen vielseitigen Einblick in den Beruf gegeben.



## Pflege-Roboter Paula sorgt für Aufregung

Neue „Praktikantin“ im Haus Franckepark: Zwei Wochen lang zog dieser Pflegeroboter alle Blicke auf sich. Bewohnerinnen und Bewohner kommunizierten, spielten und lernten mit dem Gerät, das sie liebevoll Paula nannten. Auch die Mitarbeitenden haben sich über die niedliche Unterstützung gefreut.



## Fotoprojekt eröffnet Gespräche

Anstoß für viele Gespräche war das Sozialprojekt „Fotos aus unserem Kiez“ im Haus Weidenweg. Die Bewohnerinnen und Bewohner stammen alle selbst aus Friedrichshain und halfen beim Auswählen der Motive und beim Aufhängen der Fotos. Dabei kamen sie miteinander ins Gespräch: „Weißt du, wo das ist?“ oder „Das erkenne ich wieder“. Und so sind die Bilder weit mehr als nur hübscher Wandschmuck.

© Marco van Oel



facebook.com/  
vivanteshauptstadtpflege



HAUS FRANCKEPARK

## Azubi-Übung

Wer es am eigenen Körper ausprobiert, kann sich viel besser in die Lage unserer Bewohnerinnen und Bewohner versetzen: Unter den wachsamen Augen einer freigestellten Praxisanleiterin üben unsere Auszubildenden den richtigen Einsatz einer Aufstehhilfe. Die passenden verbalen und nonverbalen Hilfsinweise lernen sie dabei ganz von selbst.



HAUS DR. HERMANN KANTOROWICZ

## Gesang, Eis und Glückstränen

Nach langen Corona-Einschränkungen durfte endlich wieder ein Sänger im Haus Dr. Hermann Kantorowicz auftreten! Entertainer Simon Krebs sang sich von Etage zu Etage und brachte Bewohnerinnen und Bewohner zum Lachen, Tanzen und – vor Rührung – auch zum Weinen. Dazu gab es für jeden ein Eis, was will man mehr!



HAUS JOHN F. KENNEDY

## In den Mai getanzt

Selbstgemachte Bowle, Musik und richtig gute Stimmung gab es beim Tanz in den Mai im Haus John F. Kennedy. Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende hatten viel Spaß beim Singen, Schunkeln, Tanzen sowie bei der Polonaise!



## IMPRESSUM

Meine Hauptstadtpflege

**VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS**

Vivantes Forum für Senioren GmbH  
Alt-Wittenau 90  
13437 Berlin

**REDAKTION**

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

**KONZEPTION**

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

Redaktionsteam: Marlen Benen, Julius Brockmann, Arthur Molt, Maik Porsch, Hannah Schwalbe  
Grafik und Layout: SODESIGN, Berlin

**BILDNACHWEISE**

Titelbild: © iStock/ monkeybusinessimages, S. 3: © X21de-Reiner Freese, S. 9: Portraits Christian Reister, S. 14: Grafik © OneLineStock.com/shutterstock, S. 21: © Lukas Schulze, S.22: Grafik © antikwar1/adobestock.com, S. 22-23: © Prag Tourismus, S. 24: Grafik © macrovector/freepik.com & pch.vector/freepik.com, S. 27: Oben © Pixabay, Mitte © TwilightArt-Pictures/adobestock.com, Unten © Jana Lösch/adobestock.com

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche Texte und Bilder unterliegen – sofern nicht anders gekennzeichnet – dem Copyright von Vivantes Forum für Senioren GmbH. Eine Vervielfältigung, Verbreitung und Weitergabe der Inhalte ist ohne eine schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

HAUS JOHN F. KENNEDY

## Sport und Spaß

Bewegung hält Körper und Geist fit, außerdem macht Sport Spaß – besonders gemeinsam mit anderen. Beim Sportfest im Haus John F. Kennedy gab es am Ende Urkunden, Preise und selbstgemachte Smoothies.



HAUS BRITZ

## Frühjahrsputz im Garten

Einen grünen Daumen haben offensichtlich einige Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Britz: Sie machten an einem sonnigen Tag den Garten fit für den Frühling. Es wurde geputzt, geharkt und gesät. Neu ist der Sinnesweg „Mahrokhpfad“, benannt nach der dafür verantwortlichen Mitarbeiterin.





# Generalistische Ausbildung mit viel Praxis

Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner sind eine recht junge Spezies in der Berufswelt. Genau genommen gibt es sie noch gar nicht. Erst vor einem Jahr begann die Ausbildung dazu in Deutschland sowie bei der Vivantes Hauptstadtpflege. Zuvor mussten sich junge Menschen bei der Wahl des Berufes zwischen Altenpflege oder Krankenpflege entscheiden. Doch das gehört der Vergangenheit an.



Lernen, wie es geht: Auszubildender beim Messen des Blutdrucks

**M**it Einführung der generalistischen Berufsausbildung waren in vielen Bereichen große Veränderungen notwendig. „Dies war für unsere Praxisanleitenden sehr herausfordernd. Gleichzeitig gibt uns das neue Gesetz die Möglichkeit, unsere Auszubildenden gezielter und mit mehr Zeit anzuleiten. Das macht alle Beteiligten zufrieden“, sagt Franziska Meyer zu Schwabedissen. Als Leiterin der praktischen Ausbildung bei der Vivantes Hauptstadtpflege arbeitet sie mit Menschen, die neu in der Pflege sind. Im Frühjahr und Herbst vergangenen Jahres traten rund 55 Auszubildende den Weg in das neu abgesteckte Berufsfeld an. In diesem Jahr werden rund 125 Auszubildende folgen, die sich für die Pflege von alten Menschen, Kindern und Kranken ausbilden lassen wollen.

#### FLEXIBILITÄT FÜR JUNGE MENSCHEN

In ihrer ersten Zwischenbilanz zählt Meyer zu Schwabedissen eine Reihe von positiven Aspekten auf, die sie der neuen und generalistisch angelegten Ausbildung zurechnet. Erstmals liegt dem Beruf eine Qualifikation zugrunde, die europaweit anerkannt ist. Zudem spielen die vielen Facetten des Pflegeberufes eine größere Rolle als der reine Ausbildungsort. Ob Krankenhaus, Senioreneinrichtung oder Kinderklinik – die Ausbildung der Pflegefachkräfte erfolgt übergreifend. Insbesondere für junge Menschen, die gerade vor

der Berufswahl stehen, hat das klare Vorteile: „Auszubildende müssen sich nicht sofort entscheiden, welchen Weg sie gehen wollen“, sagt Meyer zu Schwabedissen. Aufgrund der generalistischen Ausbildung sei selbst nach Jahren ein Wechsel zwischen den Institutionen problemlos möglich.

Zur Bestandsaufnahme gehört aber auch der kritische Blick. Hier nennt die Leiterin der praktischen Ausbildung formelle Herausforderungen wie das Praxiscurriculum, die Ausbildungsnachweise und die Gesprächsdokumentationen. Diese teils neuen oder ausgeweiteten Bausteine sind fester Bestandteil der Ausbildung geworden. „Hier fehlt uns noch ein wenig die Routine. Aber die notwendigen Veränderungen entwickeln sich nur aus der Praxis“, sagt Meyer zu Schwabedissen.

Der Anteil der praktischen Arbeit ist mit der neuen Ausbildung auf rund 55 Prozent gestiegen. Eine zentrale Rolle spielen in dem Kontext die Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter. Rund 140 davon arbeiten derzeit bei der Vivantes Hauptstadtpflege. 19 dieser Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter sind freigestellt und kümmern sich ausschließlich um die Begleitung der Auszubildenden im Alltag. Für Meyer zu Schwabedissen ist dies ein zentraler Erfolgsfaktor: „Nur durch das hohe Engagement aller Beteiligten war diese große Veränderung möglich.“ ◦



# Auf der Suche nach dem Glück

Es gibt etwas, das alle Menschen verbindet: Wir wollen glücklich sein! Und das gelingt überraschenderweise ganz besonders gut, wenn wir älter werden.



*„Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das große vergebens warten.“*

Pearl S. Buck, Schriftstellerin und Literaturnobelpreisträgerin (1892-1973)

Die Finnen nennen es „onni“, die Italiener sagen „fortuna“, auf Polnisch heißt es „szczęście“ und wenn es den Deutschen so richtig gut geht, dann reden sie von „Glück“. Dabei ist es vollkommen egal, welche Sprache wir sprechen: Was genau wir als Glück empfinden, lässt sich manchmal in Worte fassen und betrifft ein ganzes Volk – und manchmal spüren wir das Glück auch im ganz Kleinen und allein.

Am glücklichsten sind die Menschen in Finnland, zumindest laut World Happiness Report der Vereinten Nationen. Das skandinavische Land steht dieses Jahr – wieder einmal – an der Spitze des Glücksreports. In den Top 10 sind mit Island, Dänemark, Schweden und Norwegen weitere skandinavische Staaten vertreten. Muss Deutschland sich da verstecken? Keineswegs, die Bundesrepublik liegt auf Platz 7. Und hat sich damit verbessert – von Platz 17 im Vorjahr. Die Finnen waren schon in den Vorjahren die glücklichste Nation.



## Dem Glück auf die Sprünge helfen

Bei der Suche nach dem Glück sollen den Mensch kleine Gegenstände unterstützen: die Glücksbringer. Vierblättrige Kleeblätter, Schornsteinfeger und Hufeisen gelten in Deutschland als Glücksboten. Einige davon, etwa die Kleeblätter, sind christlichen Ursprungs. Eva soll bei ihrer Vertreibung aus dem Paradies ein vierblättriges Kleeblatt mitgenommen haben, um ein Andenken an die Zeit im Paradies zu haben. Die kleinen Töpfchen mit Glücksklee, die zu Silvester verschenkt werden, sind jedoch etwas geschummelt: Um Glück zu bringen, sollte man die vierblättrigen Pflanzen in der Natur, also durch Zufall, finden.



©iStock.com/diego\_cervo & iStock.com/5mitt

Doch woher kommt das? Ist es die weitläufige Natur? Sind es die Seen und Wälder, welche die Menschen so zufrieden machen? Oder sind es die entspannte Lebensart und regelmäßige Sauna-Gänge? Gut möglich. Für die Top-Platzierung im Corona-Jahr war offensichtlich vor allem eines ausschlaggebend: Die Menschen haben Vertrauen ineinander und auch in ihre Regierung. Und genau dieses sich aufeinander verlassen können und die gegenseitige Rücksicht sind wichtig zur Bewältigung der Pandemie. So sind die Finnen trotz Corona zufrieden.

### VOM GEHIRN IN DEN GANZEN KÖRPER

Aber was bedeutet das eigentlich – glücklich sein? Das Wort stammt vom mittelniederdeutschen „Gelucke“ und dem mittelhochdeutschen „Gelücke“ ab. Beides kommt wiederum vom Verb „gelingen“. Glück ist also das Gelingen, das leicht Erreichte. Das kann für jeden von uns etwas anderes sein. Für den einen ist es die erfolgreiche Karriere und für die anderen ein erfülltes Familienleben. Etwas eint uns aber

alle: Zeit mit unseren Liebsten zu verbringen, macht uns glücklich. Seien es Partner, Kinder oder Enkelkinder – die Zeit mit Freundinnen und Freunden sowie Familie ist besonders wertvoll für unser Wohlbefinden.

Auch wenn man es im ganzen Körper spürt, entsteht Glück vor allem im Gehirn. Genauer gesagt im Belohnungszentrum. Es besteht aus Nervenzellen, die elektrische Signale aufnehmen und weiterleiten. Wenn uns etwas erfreut, werden Glückshormone ausgestoßen. Nach einiger Zeit baut das Gehirn diese wieder ab, unser Glücksgefühl lässt nach. Wir streben aber danach, erneut glücklich zu sein und das Gefühl wieder zu spüren.

### EIGENE GLÜCKSMOMENTE SCHAFFEN

Dass jeder seines Glückes Schmied ist, haben Sie bestimmt schon einmal gehört. Das Sprichwort zielt darauf ab, dass man es selbst in der Hand hat, glücklich zu sein. Ganz ähnlich sieht es auch Elena Veybert vom Vivantes Hauptstadtpflege Haus Danziger



©iStock.com/Olezzo

Straße: „Jeder ist selbst für sein Glück verantwortlich. Wenn man sich nicht gut fühlt, dann muss man etwas ändern“, erklärt die Wohnbereichsleiterin ihre pragmatische Sichtweise auf das Glück. Sie selbst hat sich ein Umfeld geschaffen, in dem sie glücklich ist: Das Leben mit ihrer Familie im gemeinsamen Haus mit Garten und ihre Arbeitsstelle im Haus Danziger Straße machen sie sehr zufrieden. Da durch die Corona-Pandemie Reisen nicht wie gewohnt möglich sind, verbringt sie die Zeit im Sommer gerne im heimischen Swimmingpool.

Auch an ihrem Arbeitsplatz, dem Haus Danziger Straße, mangelt es nicht an kleinen Glücksmomenten. Schon nachmittags wird manchmal die Disco-Musik aus den Achtzigern laut aufgedreht – übrigens auf Wunsch der Bewohnerinnen und Bewohner. Dann tanzen und schunkeln sie zusammen mit den Mitarbeitenden zu den größten Hits des Jahrzehnts. Auch das gemeinschaftliche Pizzabacken oder Eisessen sind Momente, in denen die Bewohne-

rinnen und Bewohner zufrieden sind. Und das macht auch Elena Veybert glücklich.

Für sich selbst hat Veybert ein einfaches Rezept, um auch in stressigen Zeiten Glück zu empfinden. Sie zieht sich mit einer Tasse Kaffee und einem Buch zurück oder macht Yoga. Bei der Arbeit im Haus Danziger Straße genießt sie gerne mit Kolleginnen und Kollegen ein gemeinsames Frühstück mit Hackepeter und Zwiebeln, um den Zusammenhalt und die Zufriedenheit im Team zu steigern.

### DAS GLÜCK UNTER DIE LUPE NEHMEN

Glück ist zwar für jeden individuell, dennoch lässt es sich messen. Verschiedene Disziplinen wie Medizin, Wirtschaftswissenschaften und Psychologie beschäftigen sich mit dem für uns alle so zentralen Thema. In einer Studie zeigt der amerikanisch-kanadische Neurowissenschaftler und Autor Daniel Levitin, dass wir erst im höheren Alter am glücklichsten sind – durchschnittlich nämlich mit 82 Jahren!



©iStock.com/bluestocking

## Kekse mit Botschaft

Wir kennen sie vor allem aus chinesischen Restaurants, doch auch an Silvester sind sie beliebt: die Glückskekse. Dabei sind sie gar nicht ursprünglich chinesischer Herkunft. In ihrer heutigen Form verbreiteten sich die „fortune cookies“ seit Anfang des 20. Jahrhunderts von der US-amerikanischen Westküste aus. Das originale Rezept soll von japanischen Einwanderern stammen. Chinesische Restaurants griffen die Idee lediglich auf und machten die mit Botschaften gefüllten Kekse bekannt. In China selbst sind sie kaum verbreitet.



©iStock.com/egal



Levitin, selbst erst 63 Jahre alt, hat für seine Untersuchung Daten der Weltgesundheitsorganisation aus mehr als 60 Ländern und hunderte Studien ausgewertet. Natürlich ist die Zahl 82 nur ein Durchschnittswert. Nicht jede und jeder kann und muss im Alter glücklicher sein. Dennoch können diese Ergebnisse auch jüngere Menschen positiv auf das Älterwerden blicken lassen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse können Anhaltspunkte liefern. Was einen selbst glücklich macht, muss aber jede und jeder wie Elena Veybert für sich herausfinden. Trotz der schwierigen Umstände können wir auch in der Corona-Pandemie Glücksmomente erleben: die Begegnungen mit Kindern und Enkelkindern, die doch wieder möglich werden oder ein Kaffee in der endlich geöffneten Außengastronomie. So schöpfen wir aus kurzen Augenblicken große Zufriedenheit, wenn auch nur für den Moment. Indem wir die kleinen Dinge wertschätzen und aufeinander Acht geben, können wir gut durch den Rest der Pandemie kommen. Vielleicht schaffen wir es dann im kommenden Jahr, so glücklich zu sein wie die Finnen. ○



## Buchempfehlung



In ihrem Buch „Die bessere Hälfte“ beschäftigen sich Prof. Dr. Tobias Esch und Dr. Eckart von Hirschhausen unterhaltsam mit der Zufriedenheit in der zweiten Lebenshälfte. Man kann sich nämlich durchaus auf das Älterwerden freuen! Die beiden Ärzte gehen in einem Dialog auf die Suche nach dem Glück und tauschen sich über wissenschaftliche Erkenntnisse und ihre eigenen Erfahrungen aus. Auch wenn die erste Gleitsichtbrille manch einen wenig optimistisch in die Zukunft blicken lässt, lautet ihr Fazit: Das Alter ist besser als sein Ruf.

Ergänzend gerade erschienen: „Mehr Nichts! Warum wir weniger vom Mehr brauchen“. Hier wird die Idee von mehr Glück und Zufriedenheit durch aktives Verzicht und Loslassen vertieft.



Prof. Dr. Tobias Esch

Prof. Dr. Tobias Esch ist Arzt und Neurowissenschaftler. Seit 2016 lehrt und forscht er an der Universität Witten/Herdecke. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Glücksforschung.

## Glück messbar machen

Glück ist nicht nur ein individuelles Empfinden, sondern auch Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Im Interview erklärt Professor Tobias Esch, wie man Glück objektiv messen kann und wie wir alle unsere Zufriedenheit steigern können.

**Meine Hauptstadtpflege: Herr Prof. Esch, Sie beschäftigen sich wissenschaftlich mit dem Glück. Wie lässt sich Glück messen?**

**Tobias Esch:** Glück ist ein Gefühl, bei dem das Belohnungssystem in unserem Gehirn sagt: Das ist gut, das möchtest du gerne nochmal erleben. Und das kann man beispielsweise messen, indem man mit verschiedenen Bildgebungsverfahren dem Gehirn bei der Arbeit zuschaut oder Ausschüttungen von Glückshormonen im Körper misst. Natürlich kann man die Menschen auch befragen. Jemand, der ein solches Glücksgefühl bekommt, der merkt das, der kann das schildern. Und dann gibt es auch ganz einfach sichtbare körperliche Erscheinungen, zum Beispiel die Gänsehaut, die entsteht, wenn ein Glücksschauer den Körper durchläuft.

**Studien zeigen, dass die Zufriedenheit in der zweiten Lebenshälfte zunimmt. Warum sind wir im Alter glücklicher?**

Die Zufriedenheit steigt über die Lebenszeit an und das sogar, wenn wir im Alterungsprozess mit immer mehr gesundheitlichen Einschränkungen konfrontiert sind, was zu erwarten ist. Wir sprechen auch vom Zufriedenheitsparadoxon. Als eine der ersten Forschergruppen für Deutschland konnten wir zeigen, dass Lebenszufriedenheit sich wie eine U-Kurve verhält. Nach Zeiten, wo das Glück in der Jugend eher hoch ist, kommen Phasen, wo das Leben anstrengend ist und das

Glück sich etwas seltener zeigt. In der zweiten Lebenshälfte steigt die Zufriedenheit noch einmal deutlich über das Niveau der Jugend an. Warum das so ist? Es sind vor allem zwei Motive. Das eine ist, dieses Gefühl zu entwickeln, vieles schon erlebt zu haben und nicht mehr bei allem mitmachen zu müssen. Das zweite ist: Weil ältere Menschen Lebensweisheit angehäuft haben, haben sie auch etwas weiterzugeben an die nächste Generation.

**Sind manche Menschen von Natur aus glücklicher als andere?**

Ja, wir können die Fähigkeit, Glück zu erleben, zu einem gewissen Maß mit genetischen Dingen verbinden. Wir nennen das manchmal die Werkseinstellung. Das ist zum Beispiel eine Frage der Dichte der Rezeptoren im Belohnungssystem im Gehirn. Solche Dinge machen zwischen 40 und 60 Prozent der Lebenszufriedenheit aus. Deswegen kann man über den Daumen sagen, dass mein eigenes Verhalten die Hälfte meines Lebensglücks ausmacht. Also, ja, es gibt genetische Unterschiede, aber die machen eben nur einen Teil aus.

**Haben die Ergebnisse Ihrer Glücksforschung Ihre eigene Lebenseinstellung verändert?**

Wenn früher ältere Menschen auf die Frage, wie es ihnen geht, mit einem inneren Lächeln gesagt haben, sie seien zufrieden – dann habe ich als jüngerer Mensch etwas arrogant gedacht: Zufrieden ist nur die halbe

Miete, Glück wäre die volle Miete. Nun kann ich eindeutig aus der Forschung ableiten, dass eigentlich diese Zufriedenheit das Ziel ist, auf das alles im Idealfall hinausläuft. Sie ist nicht abzuwerten, sondern kann kaum hoch genug wertgeschätzt werden.

**Was können wir alle tun, um glücklicher zu sein?**

Das wichtigste ist, mit Menschen in Kontakt zu sein. Es sind aber auch ganz normale Dinge, die man oft vergisst. Sich regelmäßig zu bewegen, sich gesund zu ernähren, zu genießen, den Stress im Alltag nicht zu groß werden zu lassen. Noch ein bisschen mehr hinaus ragt aber das sich Verbinden mit Menschen, die mir etwas bedeuten, zum Beispiel der Familie, und auch mit Dankbarkeit darauf zu schauen. Menschen, die die Fähigkeit haben, sich am Ende eines Tages an die guten Dinge zu erinnern – entweder durch ein Dankbarkeitstagebuch oder durch eine kurze Übung der Reflektion – haben tatsächlich ein höheres Maß an Zufriedenheit. ○



## Die Mutter aller Städte

# Prag

Prag ist eine der schönsten Städte auf der Welt. In dem historisch erhaltenen Stadtzentrum, das seit dem Jahre 1992 in die UNESCO-Weltkulturerbeliste eingetragen ist, spiegeln sich elf Jahrhunderte Geschichte sowie eine offenerherzige Lebensfreude wider.



Foto rechts: Seit 1996 schmückt das „Tanzende Haus“ Prags Innenstadt

Foto unten: Die Moldau überspannen zahlreiche Brücken



## Die Städtepartnerschaft

In der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts wurde die Städtepartnerschaft begründet, als böhmische Flüchtlinge nach Rixdorf (heute Neukölln) kamen und dort das „Böhmische Dorf“ prägten.

Auch die Hauptstadt der DDR war seit 1971 offizieller Partner Prags.

Erneuert wurde die Partnerschaft am 10. Juni 1995 mit Einweihung des Comenius-Gartens in Berlin-Neukölln.

**A**n Prag satt sehen? Das geht nicht! Die Partnerstadt von Berlin hat so viel zu bieten, dass es auch nach dem zehnten Besuch noch genug zu entdecken gibt. Prachtvolle Sehenswürdigkeiten verzaubern mit vielfältiger Architektur sowie atemberaubenden Ausblicken. Kleine Gassen laden zu romantischen Spaziergängen ein. Getragen von Musik und Kultur pulsiert das städtische Leben an nahezu jeder Ecke. Und dann sind da noch die Menschen, die sich und ihre Stadt immer wieder neu erfinden. Nicht umsonst trägt das urbane Zentrum Tschechiens den Beinamen „Praga metar urbium“ (Prag, die Mutter aller Städte). Stellvertretend für das alte und neue Prag haben wir ein paar Highlights herausgesucht.

### HRADSCHIN

Die Prager Burg ist seit über tausend Jahren ein bedeutendes Symbol des

tschechischen Staates. Gegründet im 9. Jahrhundert, wurde sie zum ständigen Sitz der tschechischen Herrscher und zuletzt auch der Präsidenten. Als einer der größten Burgkomplexe weltweit setzt sie sich aus Palästen, Amts- und Kirchengebäuden, aus Gärten und malerischen Ecken, wie z. B. das bekannte Goldene Gässchen, zusammen.

### KARLSBRÜCKE

Die Steinbrücke oder Pragerbrücke, die seit dem Jahre 1870 Karlsbrücke genannt wird, wurde 1357 von Karl IV. gestiftet und 1402 fertiggestellt. Die Brücke wurde aus Sandsteinquadrate erbaut und auf beiden Seiten mit Türmen befestigt (Kleinseitner Brückenturm, Altstädter Brückenturm). Von 1683 bis 1928 wurden auf den Brückenpfeilern 30 Heiligenskulpturen aufgestellt, von denen die bekannteste jene des Hl. Jan Nepomuk (M. Braun, F. M. Brokoff u. a.) ist.

### TÄNZELNDES HAUS

Seit 1996 einer der Pfeiler moderner Prager Architektur. Das Projekt stammt von den weltweit renommierten Architekten Vlado Milunić und Frank O. Gehry. Die Idee zu diesem Haus wurde von der Tanzkunst eines gefeierten Filmpaars inspiriert – Fred Astaire wird vom steinernen Turm symbolisiert, seine Partnerin Ginger Rogers durch den gläsernen Turm.

### ZENTRUM FÜR ZEITGENÖSSISCHE KUNST DOX

DOX gehört zu den progressivsten Kunstinstitutionen Prags und ist eine Garantie für hochwertige und originelle Ausstellungsprojekte. Teil der Galerie sind auch ein tolles Geschäft mit Design und Büchern über Kunst, ein gemütliches Café sowie das riesige Holzluftschiff Gulliver am Dach des Objekts – ein Ort an dem sich zeitgenössische Kunst und Literatur treffen. ○



# Wasser ist *Leben!*

Warum das richtige Trinkverhalten so wichtig ist

**E**gal ob Sommer oder Winter – ihren Durst löschen die Deutschen am liebsten mit Wasser. Das belegen Statistiken sowie steigende Verkaufszahlen von Mineralwasser. Doch was macht Wasser, egal ob mit oder ohne Sprudel, ob aus der Flasche oder dem Hahn, eigentlich so wertvoll für uns und unsere Gesundheit?

Wasser ist mengenmäßig das wichtigste Element des Körpers, der zu etwa 70 Prozent aus Wasser besteht. Es dient als Baustein aller Körperzellen und -flüssigkeiten, als Lösungsmittel für Stoffwechsel- und Transportvorgänge im Körper, als Reaktionspartner biochemischer Abläufe im Organismus und reguliert die Körpertemperatur.

Da der menschliche Körper keine Wasserspeicher besitzt, sollte täglich auf eine ausgewogene Wasserbilanz, insbesondere bei älteren Menschen, geachtet werden. Durch z. B. starkes Schwitzen, Erkrankungen (Herz- oder Niereninsuffizienz, Demenz), Verbrennungen, Blutungen, Medikamente (Antidiuretika, über längeren Zeitraum Kortisongabe), vermehrten Alkoholkonsum, sehr salzreiches oder süßes Essen bzw. salzreiche oder süße Getränke sowie physiologische und kognitive Veränderungen im Alter gerät die Bilanz schnell aus dem Gleichgewicht.

## WASSERREICHE LEBENSMITTEL

Die Pflegerichtlinien der Vivantes Hauptstadtpflege empfehlen eine tägliche Wasseraufnahme von 1,2 – 1,5 Liter. Dies geschieht am besten über:

- Wasser (auch aromatisiert mit Minze, Zitronenmelisse, Basilikum, Zitronen-, Orangen-, Gurken- oder Apfelscheiben),
- ungesüßten Tee und/oder Kaffee oder
- Saftchorlen (3 Teile Wasser und 1 Teil Saft)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Personen ab 65 Jahren die Aufnahme einer Gesamtflüssigkeitsmenge von täglich 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Das kann durch Getränke und auch Nahrung abgedeckt werden. Besonders geeignet sind wasserreiche Lebensmittel und daraus hergestellte Speisen und Gerichte: Smoothies aus Obst und Gemüse, Milch, Joghurt. Aber auch Buttermilch, Kefir und Shakes eignen sich. Gute Alternativen zur Wasserauf-

## Wasseranteil im menschlichen Körper



nahme sind darüber hinaus Eintöpfe, Suppen und Brühen. Diese sollten nur wenig gesalzen sein.

Manche Beschwerden oder Krankheiten erfordern derweil auch die Begrenzung der Trinkmenge. Das kann, in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt, zum Beispiel der Fall sein bei starker Herzinsuffizienz, massiven Ödemen oder Nierenerkrankungen mit erforderlicher Dialyse. Ein Problem ist hierbei häufig, den Durst kontrollieren zu müssen. In unseren Tipps und Tricks gegen starken Durst erfahren Sie, wie Sie das Durstgefühl hemmen können. Denn ob zu viel oder zu wenig: Wasser ist Leben! ○

## Tipps & Tricks gegen starken Durst

- Trinken Sie Getränke aus kleinen Gläsern bzw. Tassen (100 – 150ml)
- Trinken Sie die Flüssigkeit schluckweise
- Spülen Sie Ihren Mund mit Wasser aus
- Zitronenstückchen sorgen für Speichelfluss und feuchten somit den Mundraum an
- Eiswürfel zum Lutschen aus Tee und/oder Zitronensaft
- Tiefgefrorenes Obst lutschen
- Verwenden Sie saure Fruchtdrops oder zuckerfreien Kaugummi
- Meiden Sie sehr salzige und/oder süße Speisen bzw. Getränke und würzen Sie lieber mit frischen Kräutern, Gewürzen, Zitrone oder Essig
- Mundsprays sorgen für ein frisches Gefühl im Mund
- Pflegen Sie ihre Lippen (Lippenbalsam, Pflanzenöl)

## Kontakt

**Nadine Jaenisch**

Leiterin Hauswirtschaftsmanagement

Mobil 0151 264 68 647  
nadine.jaenisch@vivantes.de

**Irene Kneissl**

Ernährungsmanagerin

Mobil 0151 163 18 846  
irene.kneissl@vivantes.de



# Fast vergessene Obst- und Gemüsesorten

Alte Obst- und Gemüsesorten sind kaum noch zu kaufen. Sie wurden von modernen Züchtungen verdrängt, die besser transportiert und gelagert werden können. Schade, denn sie schmecken oft besonders lecker und erinnern an längst vergangene Zeiten.

**O**b Tomate, Paprika oder Apfel – nur auf den ersten Blick bieten Supermärkte eine große Produktvielfalt an. Bei näherer Prüfung unterscheiden sich die Sorten meist nur in Größe und Farbe, selten im Geschmack. In Bioläden oder auf dem Wochenmarkt gibt es zwar eine etwas andere Auswahl, doch insgesamt zeigt sich: Viele alte Obst- und Gemüsesorten werden nicht mehr angeboten und sind längst vergessen.

## DIE MISSION: ERHALT DER GENETISCHEN VIelfALT

„Seit Ende des zweiten Weltkriegs sind rund 75 Prozent der genetischen Vielfalt der Kulturpflanzen verloren gegangen“, erklärt Katrin Rust vom Verein zur Erhaltung und Reaktivierung von Nutzpflanzen (VERN e.V.). Der gemeinnützige Zusammenschluss aus Brandenburg hat es sich zur Aufgabe gemacht, alte und seltene Kulturpflanzen zu erhalten. Diese werden von Katrin Rust und ihren Kolleginnen und Kollegen im eigenen Garten angebaut, vermehrt und zur nicht kommerziellen Nutzung an Kleingärtner abgegeben.

Im Saatgutarchiv des VERN e.V. lagern etwa 2.000 verschiedene Saatgutmuster. Um die Keimfähigkeit zu erhalten, werden diese regelmäßig ausgesät. Mehr noch als die alten Sorten sollen moderne Supermarkt-Sorten ertragreich, wirtschaftlich und lagerfähig sein – darauf sind sie gezüchtet. Der

Geschmack bleibt da manchmal auf der Strecke. Anders bei den alten Sorten: „Die schmecken wie früher“, berichtet Rust und spricht damit aus, was ihr viele Menschen sagen, die alte Sorten mit nach Hause genommen, dort angebaut und anschließend probiert haben.

## GEMEINSAMES KOCHEN WECKT ERINNERUNGEN

Im Vivantes Hauptstadtpflege Haus Rhinstraße gibt es eine Back- und Kochgruppe. Bewohnerinnen und Bewohner kochen zusammen und erinnern sich dabei gerne an frühere Zeiten. Sie freuen sich, mal wieder eine Kartoffel in der Hand zu halten und zu schälen – manchmal sind es die kleinen Dinge, die glücklich machen. Dabei kommen sie auch schnell auf das Gemüse zu sprechen, das sie früher selbst angebaut haben, oder das Pflaumenmus, welches auf dem großen Ofen eingekocht wurde.

Mandy König, Heimverwaltung im Haus Rhinstraße, pflanzt in ihrem Schrebergarten Obst und Gemüse an. Sie erinnert sich an ihre Kindheit in Mecklenburg-Vorpommern, wo ihr Großvater Futter- und Zuckerrüben, Mangold und Mirabellen angebaut hat. Im Keller lagerten die von der Großmutter eingekochten Weck-Gläser mit süß-saurem Kürbis und Marmeladen. Katrin Rust von VERN e.V. ergänzt: „Fast jeder Hof hatte früher eine eigene Sorte Bohnen, eine Haussorte.“ ◦



## Gravensteiner

Gravensteiner ist eine alte Apfelsorte, die meist nur noch in privaten Gärten angepflanzt wird. Sie wird seit 1669 kultiviert. Die großen Früchte haben einen aromatisch-süßen Geschmack. Besonders für seine Apfel-Vielfalt bekannt ist in Deutschland das Alte Land in Niedersachsen: Es ist das größte zusammenhängende Obstanbaugebiet Europas.



## Bamberger Hörnchen

Das Bamberger Hörnchen stammt – wie der Name schon sagt – aus Franken und ist eine der ältesten Kartoffelsorten Deutschlands. Die kleine, festkochende Kartoffel mit nussigem Aroma stand zwischenzeitlich kurz vor dem Aussterben und hat seit 2006 sogar einen eigenen Förderverein.



## Mieze Schindler

Zwar nicht gänzlich vergessen, aber dennoch eine alte Sorte, ist die Erdbeere Mieze Schindler. Erstmals gezüchtet wurde sie 1925 von Professor Otto Schindler – und von dem hat die kleine, rundliche Frucht auch ihren Namen: Er benannte sie nach seiner geliebten Ehefrau mit dem Spitznamen Mieze.



# Haut im Stress

In Zeiten der Corona-Pandemie ist sie ein Schlüsselement der Hygienemaßnahmen: die Mund-Nasen-Maske. Doch das dauerhafte Tragen zum eigenen Schutz und zur Vermeidung der Ausbreitung des Virus kann Hautirritationen auslösen oder entzündliche Hauterkrankungen verstärken. Was kann man dagegen tun?

**M**ittlerweile gehört sie zu unserem Alltag und ist eine Bedingung für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben: die Schutzmaske. Sie schützt den Träger vor Aerosolen in der Atemluft, vorausgesetzt, ihre Ränder liegen dicht am Gesicht an. Eine europaweite Norm (EN 149) regelt ihre Qualität, drei Schutzklassen definieren das Rückhaltevermögen: FFP1, FFP2 und FFP3 (FFP: engl. Filtering Face Piece). Als Corona-Schutz gelten Masken ab Klasse FFP2.

Für unsere Gesichtshaut ist das Masketragen eine Herausforderung, sie reagiert gereizt – zunehmend verbreiten sich Begriffe wie „Maskne“ oder „Maskendermatitis“. Betroffen sind vor allem diejenigen, die den Mund-Nasen-Schutz aus beruflichen Gründen durchgehend tragen müssen.

Professor Dr. Uwe Hillen ist Chefarzt in der Klinik für Dermatologie und Venerologie im Vivantes Klinikum Neukölln. Unter seinen Patientinnen und Patienten sind zahlreiche Menschen, die wegen des Tragens der Maske unter Hautproblemen leiden.

## Herr Professor Hillen, wie können wir unsere Haut am besten schützen?

Aus Untersuchungen wissen wir, dass unter der Maske der Feuchtigkeitsgehalt der Hornschicht und der transepidermale Wasserverlust (der Verlust von Wasser durch die Haut) erhöht sind. Dies sind Hinweise auf eine Belastung der Hautbarriere, die durch die Reibung der Maske verstärkt wird. Zudem steigen die Hauttemperatur und Hautrötung, der pH-Wert und die Talgproduktion an. Das sind Faktoren, die zum Beispiel bei Akne und Rosazea eine Rolle spielen. Was kann man tun?

- Einmal Dampf ablassen. Bei Wärme- und Feuchtigkeitsstau unter der Maske: kurze Maskenpause. Wenn die Haut unter der Maske verschwitzt ist, mit lauwarmem Wasser abwaschen oder sanft abwischen.
- Nicht zu viel des Guten. Zu häufige und intensive Reinigungsvorgänge, Auftragen insbesondere von abdeckenden Kosmetika, Anwenden von alkoholischen/desinfizierenden Produkten belasten die Haut mehr, als sie ihr helfen, die Maske zu tolerieren. Besser wenige, aber qualitativ gute, nicht parfümierte Produkte benutzen.

- „Finger weg“: Mitesser und Pickel ausquetschen, kratzen und „knibbeln“ bitte vermeiden.
- An die frische Luft gehen, mal einen Abendspaziergang machen.

## Was empfehlen Sie denjenigen, die bereits von Hautveränderungen betroffen sind?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Es gibt unterschiedliche Hautreaktionen unter der beziehungsweise durch die Maske. Es muss unterschieden werden, ob es sich um eine neu aufgetretene Hautreaktion, die Verstärkung einer vorbestehenden Hauterkrankung oder die Kombination aus beidem handelt. Wenn stärkere oder persistierende Beschwerden vorhanden sind: hautärztliche Beratung einholen. ○



## Kontakt



Prof. Dr. Uwe Hillen  
Chefarzt in der Klinik für  
Dermatologie und Venerologie  
im Vivantes Klinikum Neukölln

Rudower Straße 48  
12351 Berlin Neukölln

Tel. 030 130 14 3601  
uwe.hillen@vivantes.de  
www.vivantes.de/haut

Weiterführende Informationen:  
Bundesinstitut für Arzneimittel und  
Medizinprodukte [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de)



## Lieblinge für den Sommer

Die besten Bücher und ein Hörbuch für lange Sommernächte



Entdecken Sie jetzt die alten Gemüsepflanzen neu: Traditionelle Sorten wie Mangold, Baumspinat und Portulak kehren in heimische Gärten zurück – und auf unsere Teller. Dieser Ratgeber stellt sie Ihnen in über 60 ausführlichen Portraits vor – von Mairübe, Ampfer und Melde über Wassernuss, Spargelerbse und Topinambur bis zu Pastinake, Bamberger Hörnchen und einer paradiesischen Tomatenvielfalt. Zudem gibt es Informationen zu Geschichte, typischen Eigenschaften und Erhaltung der Sorten sowie Tipps zu Anbau, Ernte und Lagerung. Die besten Verwendungsmöglichkeiten in der Küche werden in zahlreichen Rezepten gezeigt.

Bärbel Steinberger, „Alte Gemüse – Die Wiederentdeckung des Geschmacks“, 176 Seiten, kartoniert, BLV, 15,00 Euro



Die Namen alter Obstsorten sind ebenso vielfältig und ausgefallen wie ihr Aussehen und ihr Geschmack: Es gibt das „Seidenhemdchen“ und die „Schweizerhose“. Ebenso poetisch sind auch die vielen Geschichten, die sich um sie ranken: von der Birne, die zweimal per Schiff nach Amerika reiste, oder von der Kirsche, für die Friedrich der Große einen halben Monatslohn zahlte. Über fünfzig heimische alte Obstsorten werden in diesem Band anhand von historischen Illustrationen und unterhaltsamen Texten ausführlich, mehr als hundert weitere kurz vorgestellt. Tipps zu Anbau und Sortenauswahl sowie Rezepte ergänzen die Pflanzenporträts.

Sofia Blind, „Die alten Obstsorten“, 192 Seiten, Hardcover, Dumont, 25,00 Euro



Sally und Liss: Zwei Frauen, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten. Sally, kurz vor dem Abitur, will einfach in Ruhe gelassen werden. Sie hasst so ziem-

lich alles: Angebote, Vorschriften, Regeln, Erwachsene. Fragen hasst sie am meisten. Liss ist eine starke, verschlossene Frau. Problemlos scheint sie die Arbeit zu meistern, die auf dem Hof anfällt. Während die beiden Frauen gemeinsam Bäume auszeichnen, Kartoffeln ernten und Liss die alten Birnensorten in ihrem Obstgarten beschreibt, deren Geschmack Sally so liebt, kommen sie sich näher. Und erfahren nach und nach von den Verletzungen, die ihnen zugefügt wurden.

Ewald Arenz, „Alte Sorten“, 256 Seiten, Taschenbuch, Dumont, 10,00 Euro

## Geschichten vom Glück



Mit großer Leichtigkeit und unnachahmlichem Charme vermittelt Ajahn Brahm zeitlos gültiges Lebenswissen. Dabei schöpft der weltberühmte Mönch aus eigenen Erfahrungen, Erzählungen seiner Schüler, bekannten Anekdoten und alten Märchen, denen er eine überraschende neue Wendung

verleiht. Inspirierende Geschichten, die uns lauthals zum Lachen bringen und auch zu Tränen rühren – für alle Menschen, die auf der Suche nach einem glücklichen Leben sind.

Ajahn Brahm, „Der Elefant, der das Glück vergaß“, 6 CDs, Hörbuch, Lotos, 19,99 Euro

## 30 Tage Urlaub? Ja – bei uns.

Kommen Sie als **Pflegefachkraft oder Pflegehelfer\*in** zu uns in die Altenpflege. Hier geht das.

**Direkt bewerben:**  
[bewerbung@hier-geht-das.de](mailto:bewerbung@hier-geht-das.de)  
Noch Fragen? Infos und Beratung:  
(030) 130 11 18 30

**Faire Entlohnung.  
Sicherer Job.  
Kurzer Arbeitsweg.**



# Der neue Polo

Digital, innovativ  
und vernetzt.



Jetzt bei uns bestellbar.

## Frisches Design

Mit geschärftem Karosserie-Design und neuen Features wird der neue Polo noch hochwertiger: Lichtleiste und LED-Scheinwerfer im Frontgrill serienmäßig, IQ.LIGHT Matrix-LED und animierte Blinker-Funktion ab der „Style“ Serie, dazu zweiteilige Rückleuchten und ein neues Designer Stoßfänger an Front und Heck.

## Mehr Innovation

MQB sei Dank: Der neue Polo punktet mit einem hohen Standard bei Sicherheit und Fahrkomfort und kann mit Assistenz- und Komfortsystemen aufwarten, die man sonst nur aus den oberen Fahrzeugklassen kennt. Mit dabei sind beispielsweise der IQ.DRIVE Travel Assist inkl. kapazitivem Touch-Lenkrad, ACC, Front Assist sowie Dynamic Light Assist.

## Mehr Digitalisierung

Voll digital: Ein digitales Cockpit mit Displays von 8 Zoll in der Serie und bis zu 10 Zoll optional. Dazu ist die neue Generation an MIB3 Infotainment-Systemen an Bord und es halten zahlreiche weitere digitale Features, wie zum Beispiel Wireless Charging & App Connect, Functions on Demand oder Climatronic Touch, Einzug. Der neue Polo ist damit „always online“.

## Mehr Expressivität

Vier plus sieben plus vier: Das neu gestaltete Interieur mit vier neuen Außenfarben, sieben neuen Felgendesigns, vier neuen Dekoren und vielen Ausstattungsmöglichkeiten macht den Polo auch optisch zum ausdrucksstarken Bestseller.

Überzeugen Sie sich am besten selbst bei einem Besuch in unseren Autohäusern. Machen Sie eine Probefahrt mit dem neuen Polo. Unsere Verkaufsberater freuen sich auf Ihren Besuch und beantworten Ihnen gern alle Ihre Fragen.

## Volkswagen Automobile Berlin GmbH



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

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

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

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

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

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

SEAT ZENTRUM BERLIN: PRENZLAUER PROMENADE 46, 13089 BERLIN, TEL: 030 / 8908 2244, VERKAUF-SEAT@VW-AB.DE

SITZ BERLIN, AG CHARLOTTENBURG, HRB 54308, GF: ANDREAS WAPPLER, HENRI STRÜBING, UST.-IDNR: De243910510 WWW.VW-AB.DE