

meine

HAUPTSTADTPFLEGE

GESUNDHEIT
OSTEOPOROSE

MEIN BERLIN
UNTERWEGS
IN SPANDAU

REISE
PARTNERSTADT
PARIS

FÜR SIE
ZUM
MITNEHMEN

TITELTHEMA
**Tatsächlich
Liebe**

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

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

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

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

9 Haus Ida Wolff^K
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^K
Rhinstraße 105
10315 Berlin
Tel. 030 319 89 1700

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

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

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



^K Inklusive Kurzzeitpflege



04 MEIN BERLIN
Kiezspaziergang mit
Valerie Ungerath und Tina Herr

08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL
iPhone statt Zettelwirtschaft

10 AUS DEN HÄUSERN
u. a. mit ganz viel Advents-
stimmung aus den Häusern, einer
kulinarischen Reise nach Ungarn
im Haus Weidenweg, Shopping im
Haus Jungfernheide und Hand-
arbeiten im Haus Teichstraße

14 PFLEGE
Das bringt Ihnen die Pflegereform

16 TITELTHEMA
Tatsächlich Liebe

22 REISE
Partnerstadt Paris

24 SPEZIAL
Corona – Die Krisenmanager

26 WOHNEN
Ein heißes Vergnügen

28 GESUNDHEIT
Wenn die Kraft der
Knochen nachlässt

30 UNTERHALTUNG
Buch- und Hörbuch-Tipps



Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen
und Leser,

die Liebe bestimmt unser Denken und Fühlen. Sie ist Antrieb und beflügelt uns. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Ausprägungen der Liebe – für manche ist die Liebe zu ihrer Partnerin oder dem Partner das Wichtigste. Andere lieben ihren Job oder ihr Engagement in einem Verein so sehr, dass sie daraus Kraft und Wertschätzung für ihr Sein ziehen. Eltern wiederum würden (fast) alles tun, damit es ihren Kindern gut geht. Zum Start ins neue Jahr widmen wir der Liebe das Titelthema ab Seite 16, machen einen Ausflug in die Stadt der Liebe ab Seite 22 und haben auf Seite 30 ein paar Lese-Tipps für Sie, wenn es mal wieder ein Liebesroman sein soll.

Mit dem neuen Jahr ändert sich Einiges für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Über die Auswirkungen der Pflegereform berichten wir daher auf den Seiten 14 und 15. Zudem schauen wir uns auf den Seiten 8 und 9 an, welche Vorteile die elektronische Pflegedokumentation bringt, die wir nach und nach in allen Häusern einführen werden. Lassen Sie sich also nicht irritieren, wenn Sie die Mitarbeitenden künftig viele Schritte mit dem Mobiltelefon dokumentieren, statt zu Zettel und Stift zu greifen.

Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen und uns allen einen guten Start, bleiben Sie gesund und jetzt erst einmal viel Spaß beim Lesen des neuen Magazins.

Ihr

R. Herrmann

Unser Spandau



VALERIE UNGERATH & TINA HERR

Text: Rebecca Hoffmann, Fotos: Christian Reister

Kurz vor Weihnachten an einem typischen grauen Berliner Dezember-Tag treffen wir uns in Spandau. Spandau – das ist der Bezirk, der irgendwie nicht und doch total zu Berlin gehört. Für Ur-Berlinerinnen und -Berliner zumindest. Valerie Ungerath und Tina Herr leben hier und arbeiten gemeinsam im Haus Dr. Hermann Kantorowicz. Valerie Ungerath ist sogar in Spandau geboren, Tina Herr kam aus dem Sauerland her. In leichter Dämmerung erkunden sie die Gegend rund um die Altstadt bis hin zum Spandauer Forst und sprechen über Spaziergänge mit ihren Kindern, die Vielfalt, die Spandau zu bieten hat und immer wieder über die Bewohnerinnen und Bewohner, die bei jedem unserer Orte quasi mit dabei sind.



Direkt auf dem Marktplatz findet sich die Konditorei Fester. Seit über 90 Jahren werden hier hausgemachte Kuchen und Torten verkauft. Die Bewohnerinnen und Bewohner schwärmen von diesen. Entweder schauen sie selbst vorbei oder lassen sich ein Stück Sehnsucht aus alten Tagen mit ins Haus bringen.

Konditorei Fester
Markt 4, 13597 Berlin

Etwas versteckt liegt nahezu verwunschen das Openairkino Spandau im Innenhof der Stadtbibliothek. Ein Muss für Arthouse-Fans, denn hier werden im Sommer deutsche und internationale Filme gezeigt und das fernab von allem Großstadttrubel.

Openairkino Spandau
Carl-Schurz-Straße 13, 13597 Berlin



Pflegerin Tina Herr liebt die Ausflüge ans Lindenufer. Vor allem natürlich im Sommer. Dann holt sie sich und ihren fünf Kindern ein Eis, die kleinen können auf dem Spielplatz toben, während sie mit den größeren am Ufer sitzt, die Beine baumeln lässt und auf die Mündung von Spree und Havel schaut.

Lindenufer
13597 Berlin




Die Parkanlage von 1910 ist für Tina Herr ein beliebtes Ziel, um etwas Erholung zu tanken. Im Winter sind Wildgänse rund um die Statuen wie die der griechischen Jagdgöttin Diana zu bewundern, im Sommer ist es eine Schildkröte, die es zu lokaler tierischer Berühmtheit geschafft hat.

 *Wröhmännerpark*
Neuendorfer Str. 5, 13585 Berlin

*„Spandau ist mein
Lebensmittelpunkt.
Perfekt für mich und
meine Familie.“*

Tina Herr

Wer es gemütlich will, kehrt ins Brauhaus Spandau ein. Beide Vivantes Hauptstadtpflege Mitarbeiterinnen mögen die warme Atmosphäre. Vielleicht kein Geheimtipp mehr, aber eben einfach ein guter Klassiker in der Gegend. Und Bier-Liebhaberinnen und -Liebhaber müssen hier garantiert bei 13 eigenen gebrauten Bieren einen Stopp einlegen.


 *Brauhaus Spandau*
Neuendorfer Str. 1,
13585 Berlin



Mit 1347 Hektar Gesamtfläche ist der Spandauer Forst eines der größten Waldgebiete Berlins und das perfekte Ausflugsziel, ohne weit fahren zu müssen. Die Wildschweine und Rehe begeistern dabei nicht nur Kinder. Denn für die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Dr. Hermann Kantorowicz ist es nur ein Katzensprung bis zum Wildgehege und zur grünen Auszeit.

 *Wildgehege im Spandauer Forst*
Schönwalder Allee 50, 13587 Berlin

Noch so eine langjährige Institution, die Tina Herr und Valerie Ungerath an ihre Bewohnerinnen und Bewohner denken lässt. Wer Musik und Instrumente liebt, muss hier einfach vorbei. Die Auswahl an Gitarren ist beeindruckend, die Beratung natürlich vom Fach.

 *Musikhaus Spandau*
Moritzstraße 9B, 13597 Berlin

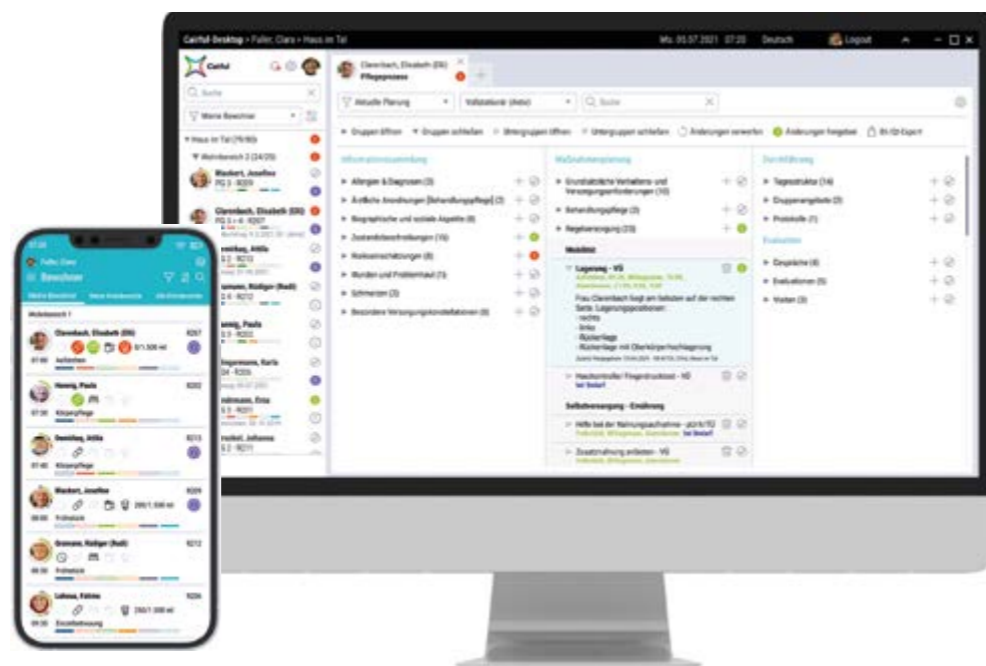


Beide Mitarbeiterinnen nennen direkt die St. Nikolai Kirche bei der Frage, was wir in der Altstadt Spandaus sehen müssen. Die gotische Kirche bietet nicht nur Raum für Ruhe und Andacht, sondern richtet auch Konzerte und Ausstellungen aus.

 *St. Nikolai Kirche*
Carl-Schurz-Straße, 13597 Berlin

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

iPhone statt Zettelwirtschaft



Die elektronische Pflegedokumentation kommt. Damit ist es für die Mitarbeitenden in den Häusern künftig einfacher, alle wichtigen Daten der Bewohnerinnen und Bewohner zu erfassen und die tägliche Arbeit zu dokumentieren.

Noch wird in der Pflege sehr viel handschriftlich in Akten eingetragen. Vitalwerte zum Beispiel oder welche Medikamente Herr Meier bekommt und dass Frau Bauer heute Morgen ausnahmsweise nicht duschen wollte. Die Pflegedokumentationen sind der Nachweis über erbrachte Leistungen und dienen dem Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) zur Beurteilung einer Einrichtung. Sie haben damit eine zentrale Bedeutung.

ZEITFRESSER DOKUMENTATION

Das Schreiben von Berichten und Abhaken von durchgeführten Maßnahmen frisst jedoch im Alltag viel Zeit. „Die Zeit fehlt bei der Pflege und Betreuung der Bewohnerinnen und Be-

wohner - und das sollte ja eigentlich das Wichtigste sein“, sagt Nicole Schleuter, Projekt- und Interimsmanagerin bei der

1.000

IPHONES WURDEN
NEU ANGESCHAFFT

Vivantes Hauptstadtpflege. Zusammen mit ihrer Kollegin Ariane Köppen, die das zentrale Qualitätsmanagement leitet, beschäftigt sich Schleuter deshalb seit einiger Zeit damit, eine elektronische Pflege-

dokumentation einzuführen. Sie soll es künftig ermöglichen, dass alle Mitarbeitenden, die direkt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu tun haben, auf einem Mobiltelefon die Pflegedokumentation vornehmen können. Schneller und einfacher also.

Was sich zunächst nur wie eine Software-Umstellung anhört, berührt ganz unterschiedliche Bereiche in der Vivantes Hauptstadtpflege. Neben einer

europaweiten Ausschreibung gehörte dazu auch die Installation von WLAN in allen Häusern, die Anschaffung von etwa 1.000 iPhones, die Schulung der Mitarbeitenden sowie die Integration in die bestehende Verwaltungssoftware. „Das sind enorme Investitionen, die sich aber lohnen werden“, ist sich Nicole Schleuter sicher.

UMSTELLUNG BIS APRIL

Die elektronische Pflegedokumentation hat ein paar entscheidende Vorteile gegenüber den Akten aus Papier. Wenn zum Beispiel die Pflegefachkraft direkt im Zimmer eines Bewohners auf dem iPhone Vitalwerte eintippen kann, muss sie dafür nicht erst ins Dienstzimmer gehen. Außerdem kann sie nachschauen, ob die Medikamente gestellt wurden oder ob es Allergien gibt, die beachtet werden müssen. „Das ist bei Bewohnerinnen und Bewohnern mit einer Demenz sehr hilfreich“, sagt Nicole Schleuter. Es gebe auch den Mitarbeitenden, die neu sind, die nötige Sicherheit im teils hektischen Pflegealltag. In der elektronischen Pflegedokumentation kann bei vorliegendem Einverständnis zusätzlich ein Foto der jeweiligen Bewohnerin oder des Bewohners hinterlegt werden.

„Das sind enorme Investitionen, die sich aber lohnen werden.“

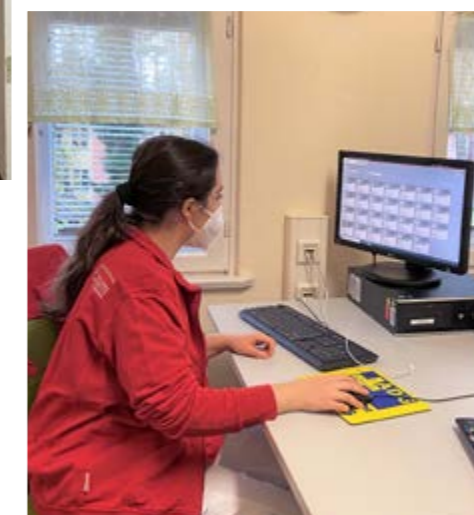
Nicole Schleuter,
Projekt- und Interimsmanagerin

Bevor alle Häuser auf die elektronische Pflegedokumentation umgestellt sind, werden noch ein paar Monate vergehen. Die Häuser Ernst Hoppe, Weidenweg, Kaulsdorf sowie die Gerontopsychiatrie im Haus John F. Kennedy machten im August den Anfang. Hier wird das System aktuell auf Herz und Nieren geprüft. „Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sammeln Erfahrungen und geben ihr Wissen dann in Sprechstunden per Videokonferenz an ihre Kolleginnen und Kollegen weiter“, berichtet Ariane Köppen. Die Resonanz sei positiv. Auch die Angehörigen der

Bewohnerinnen und Bewohner stehen dem neuen System aufgeschlossen gegenüber.

DATEN SIND SICHER

Für die nötige Sicherheit in Bezug auf die Daten sorgt die Einbindung in den Vivantes Konzern mit eigener IT-Abteilung. Und sollte das System mal nicht rund laufen, gibt es genaue Ablaufpläne, was zu tun ist. Auch darin werden die Mitarbeitenden aktuell geschult. Alle Daten der Bewohnerinnen und Bewohner sind mehrfach gesichert. Es kann also nicht zu einem Verlust bei einem falschen Klick kommen. „Eine erste Bewährungsprobe für das neue System ist sicherlich eine MDK-Prüfung“, sagt Nicole Schleuter. Doch auch darauf sei man gut vorbereitet. Die Weichen für die digitale Zukunft sind also gestellt. ○



Die Vivantes Hauptstadtpflege setzt künftig auf eine Software des Anbieters Cairful. Die dazugehörige App zeigt alle relevanten Informationen für den Pflegeablauf – schnell und einfach zusammengefasst in einer Liste. Mit der App werden sowohl die Grund- und Behandlungspflege als auch die Aktivitäten der sozialen Betreuung erfasst. Ein Ampelsystem sorgt dafür, dass wichtige Maßnahmen nicht vergessen werden.

HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Lichterfahrt durch weihnachtliches Berlin

In der Vorweihnachtszeit ist die Stimmung in der Stadt eine ganz besondere. Damit die Bewohnerinnen und Bewohner auch in diesen Genuss kommen, organisierten die Häuser Teichstr., Jungfernheide, Franckepark und Leonore Lichterfahrten. Die abendliche Bustour durch die leuchtende und glitzernde Berliner Innenstadt hat viele Erinnerungen geweckt und für glückliche Gesichter gesorgt!



HAUS JAHRESZEITEN

Geschenke für Kita-Kinder

Treffen mit den Kindern der benachbarten Kita sind weiterhin coronabedingt nicht möglich. Unsere Seniorinnen und Senioren haben eine kreative Lösung gefunden, um trotzdem den Kontakt zu halten. Sie häkelten Windlichter und bastelten Grußkarten mit der Botschaft: „Ihr fehlt uns!“ Die Kinder freuten sich über die Geschenke und revanchierten sich mit Selbstgebasteltem und Kuchen.



HAUS LEONORE

Feuerschale wärmt beim Herbstfest

Dick eingemummelt und an der Feuerschale haben die Seniorinnen und Senioren einen schönen Nachmittag beim Herbstfest verbracht. Es wurde vorgelesen, gemeinsam gesungen und Bratwurst gegrillt. Punsch sorgte bei niedrigen Temperaturen für innere Wärme.



HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Adventsstimmung in allen Häusern

Wenn Weihnachten naht, darf es auch ein wenig mehr Dekoration sein. Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende legten gemeinsam Hand an und schmückten die Hauptstadtpflege Häuser mit Weihnachtsbäumen, Tannengrün und allerlei Selbstgebasteltem. Dazu gab es vielerorts Glühwein und leckere Plätzchen – so kann man auch die kalte Jahreszeit genießen.



HAUS WEIDENWEG

Kulinarische Reise nach Ungarn

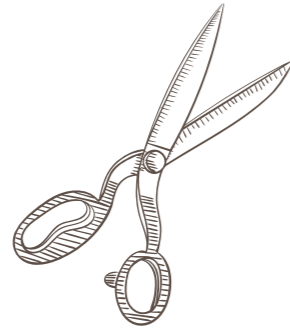
Im Haus Weidenweg standen Lángos auf dem Speiseplan. Die Bewohnerinnen und Bewohner haben die ungarische Spezialität nicht nur gerne verspeist, sondern auch in der Kochgruppe unter Anleitung der Azubis selbst zubereitet. Guten Appetit!



HAUS TEICHSTRASSE

Auf die Wolle, fertig, los!

Stricken, häkeln und nähen steht im Handarbeitskurs im Haus Teichstraße auf dem Programm. Das Ganze dient nicht nur dem Zeitvertreib, sondern hat auch ganz praktische Ergebnisse: tolle Kirschkernkissen für alle Bewohnerinnen und Bewohner.



©Grafik/Designed by macrovector / Freepik

HAUS JUNGFERNHEIDE

Shopping in vertrauter Umgebung

Das Haus Jungfernheide organisierte für seine Bewohnerinnen und Bewohner einen Shoppingbummel der besonderen Art: Ohne Hektik und lange Anfahrt, direkt vor Ort in der Einrichtung. Hier konnten die Seniorinnen und Senioren Kleidung anprobieren, sich gegenseitig beraten und direkt neu einkleiden.



©Grafik/Designed by rawpixel.com / Freepik

HAUS LEONORE

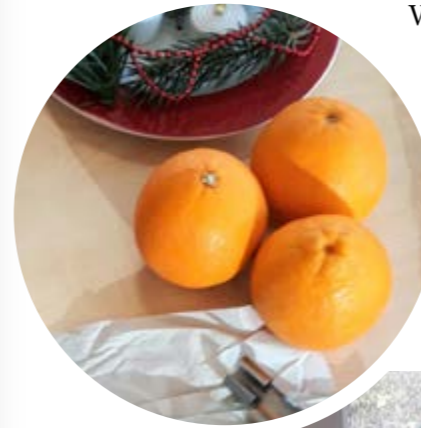
Tägliche Überraschung im Advent

Adventskalender gehören zur Vorweihnachtszeit einfach dazu. Die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Leonore fanden das auch – und bastelten kurzerhand ihren eigenen. Nur, dass dieser nicht wie gewöhnlich mit Schokoladen gefüllt war. Hinter jedem Türchen steckte eine Überraschung: Fotos, Gedichte und kurze Geschichten.



HAUS BRITZ

Düfte wecken weihnachtliche Erinnerungen



Was duftet denn hier so? Die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Britz haben eine weihnachtliche Duftreise unternommen. Mit Nelken gespickte Orangen und frisches Tannengrün weckten auch bei den Mitarbeitenden viele Erinnerungen und gleichzeitig Vorfreude auf das Weihnachtsfest.



HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

O du fröhliche...

Mit stimmungsvollen Weihnachtsfeiern haben sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Mitarbeitenden auf die bevorstehenden Feiertage eingestimmt. Ob Adventsmarkt, Weihnachtsbäckerei oder ein klassisches Festmahl mit Ente, Rotkohl und Klößen – jedes Haus hat etwas Schönes organisiert. Natürlich wurden auch Weihnachtslieder gesungen, teilweise sogar zu Live-Musik.



IMPRESSUM

Meine Hauptstadtpflege

VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS

Vivantes Forum für Senioren GmbH
Alt-Wittenau 90
13437 Berlin

REDAKTION

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

KONZEPTION

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

Redaktionsteam: Julius Brockmann, Rebecca Hoffmann, Hannah Schwalbe, Violetta Stahurski, Tina Theißing
Grafik und Layout: SODESIGN, Berlin

BILDNACHWEISE

Titelbild: ©Nestea06/iStock.com, S. 3:
© Reiner Freese/X21.de, S. 8: © Cairful GmbH, S. 16: ©element5-digital/unsplash.com, S. 22: Grafik: ©Booblgum/iStock.com, Bild: ©margarida-louro/unsplash.com, S. 23: ©free-birds/unsplash.com, ©sebastian-gabriel/unsplash.com, S. 27: Grafik: ©Daria Golubeva/iStock.com, S. 29: ©Cre-Vis2/iStock.com, ©OsteoPro

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.

Das bringt Ihnen die Pflegereform

Gute Nachrichten für alle Menschen, die in einer stationären Pflegeeinrichtung wohnen: Die Eigenanteile sinken im Jahr 2022 spürbar. Welche weiteren Änderungen die Pflegereform bringt, erläutern wir kompakt.

Zum 1. Januar 2022 tritt das Gesetz zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung (GVWG) in Kraft. Mit diesem werden Pflegebedürftige in ganz Deutschland finanziell entlastet. Die Höhe des Eigenanteils in stationären Einrichtungen richtet sich dann nach der Dauer des Aufenthalts.

EIGENANTEIL SINKT

Menschen, die länger in einem Pflegeheim leben, werden stärker entlastet als neue Bewohnerinnen und Bewohner. Konkret sinkt der Eigenanteil in vier Stufen: Im ersten Jahr um 5 Prozent, im zweiten Jahr um 25 Prozent, im dritten um 45 Prozent und schließlich in allen darauffolgenden Jahren um 70 Prozent. Die Pflegekassen übernehmen die prozentualen Anteile, so dass die Qualität der Leistungen gleichbleiben kann.


Wichtig zu wissen ist, dass sich die Reduzierung nicht auf die Gesamtkosten bezieht, das heißt die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie Investitionskosten bleiben davon unberührt und kommen zusätzlich hinzu.

EINHEITLICHER PERSONALSCHLÜSSEL

Künftig soll es einen bundesweit einheitlichen Personalschlüssel geben. Bisher gab es unterschiedliche Vorgaben, wie viele Bewohnerinnen und Bewohner eine Pflegefachkraft theoretisch zu versorgen hat. Die Personalschlüssel sind von mehreren Faktoren abhängig wie Pflegegrade und Versorgungsform. So gelten andere Werte in der Kurzzeitpflege als in der vollstationären Pflege.

LEISTUNGEN ZUR KURZZEITPFLEGE ERHÖHT

Der Leistungsbetrag für die Kurzzeitpflege wird von 1.612 Euro auf 1.774 Euro pro Kalenderjahr erhöht. Sind die Mittel der Verhinderungspflege nicht aufgebraucht, kann dieser Betrag auf 3.386 Euro erhöht werden. Das bedeutet, dass Menschen, die nur für eine begrenzte Zeit vollstationäre Pflege benötigen, beispielsweise nach einem Krankenhausaufenthalt oder wenn die häusliche Pflege ausfällt, mehr Unterstützung erhalten. Die Vivantes Hauptstadtpflege bietet aktuell in den Häusern Sommerstraße, Ida Wolf und Rheinstraße die Möglichkeit der Kurzzeitpflege an.

Mit der Pflegereform gehen auch Änderungen in der ambulanten Versorgung sowie in der Übergangspflege im Krankenhaus einher. Lassen Sie sich daher unbedingt von einer geschulten Person beraten. Anlaufstellen sind unter anderem die Verbraucherschutzzentrale oder die Krankenkassen. Auch wir beraten Sie gerne zu den Änderungen in der stationären Lang- und Kurzzeitpflege. 

Nehmen Sie direkt in den Vivantes Hauptstadtpflege Häusern Kontakt mit dem Sozialdienst auf oder wenden sich an unser Überleitungsmanagement unter 030 130 11 18 09 oder hauptstadtpflege@vivantes.de.



Beispielrechnung Eigenanteil

Die Höhe des Eigenanteils in einer stationären Pflegeeinrichtung liegt im bundesweiten Durchschnitt bei 903,81 Euro.

1. Jahr:	858,62 €	(903,81 € minus 5%)
2. Jahr:	677,89 €	(903,81 € minus 25%)
3. Jahr:	497,10 €	(903,81 € minus 45%)
4. Jahr ff.:	271,14 €	(903,81 € minus 70%)

Die konkreten Eigenanteile variieren sehr stark. In Berlin liegen sie deutlich höher.

Tatsächlich Liebe

Über unsere Herzensangelegenheiten

Mal berührt die Liebe zart unsere Seele, mal schlägt sie ein wie der Blitz. Dabei geht es nicht immer nur um romantische Liebe. Die Emotion zeigt sich in unterschiedlichen Formen. Fest steht: Liebe bewegt uns fortwährend, völlig unabhängig von unserem Alter.

Gero war die Liebe ihres Lebens. Nein: Gero ist die Liebe ihres Lebens. Denn Lise-Lotte Hüttenhain spürt nach wie vor Herzklopfen, wenn sie Fotos von ihrem Mann betrachtet. Auch wenn die 95-Jährige seit nunmehr drei Jahren Witwe ist, das Gefühl der Zuneigung verschwindet nicht. Gero, mit dem sie 66 Jahre verheiratet war, ist weiterhin Teil ihres Lebens: „Ich fühle immer noch eine starke Verbindung zu ihm.“ Viele Fotos in ihrem Zimmer im Haus Britz erinnern an die gemeinsame Zeit.

Sie lernen sich in der Berliner Bäckerei kennen, in der Lise-Lotte Hüttenhain als Verkäuferin arbeitet. Gero war gerade aus der Gefangenschaft in Russland heimgekehrt. Er ist jung, aber schon stark vom Krieg gezeichnet. Keine leichte Ausgangssituation für eine romantische Liebesbeziehung. Als er ihr Kollege wird und sie sich besser kennenlernen, spüren beide jedoch schnell, dass sie mehr füreinander empfinden. Sie verlieben sich, werden ein Paar und heiraten im Jahr 1952.

Auch Manfred Gnädig, ein Bewohner des Hauses Ida Wolff, findet die Liebe seines Lebens eher zufällig. Am frühen Nikolausabend 1967 schlendert Manfred Gnädig durch das nasskalte Wetter im Berliner Wedding. Als er Musik aus einer Diskothek hört, tritt er kurzentschlossen ein. An einem Tisch unterhalten sich drei junge Frauen.

Eine davon fällt ihm direkt ins Auge. Annelie, sein „Mädel“, wie er sie heute noch liebevoll nennt, tanzt mit ihm. Nach diesem Diskoabend verabreden sie sich immer wieder, bald schon stellen sie sich ihren Eltern vor. Sie sind bis über beide Ohren verliebt. Im Sommer 1968 verloben sie sich, ein Jahr später feiern sie Hochzeit.

LIEBE ENTSTEHT IM KOPF

Weiche Knie, Herzklopfen, Schmetterlinge im Bauch: Wer schon einmal verliebt war, kennt die körperlichen Begleiterscheinungen. Doch wie und wo entsteht Liebe? Obwohl das Herz der symbolische Sitz der Liebe ist, spielt der Kopf die größere Rolle bei der starken Emotion. Denn rein wissenschaftlich betrachtet, ist Liebe nichts anderes als Gehirnaktivität.

Sehen wir eine geliebte Person, springt unser Belohnungssystem im Gehirn an. Der Botenstoff Dopamin sorgt für pure Glücksgefühle und lässt uns einen rauschähnlichen Zustand erleben. Gleichzeitig werden die Gehirnareale,

die für das rationale Denken zuständig sind, heruntergefahren. Nicht ohne Grund entstanden Sprichwörter wie „Liebe macht blind“ oder „Verliebte haben eine rosarote Brille auf“.

Dass sich das nicht immer positiv auswirkt, zeigt das wohl berühmteste Liebespaar der Welt. Romeo und Julia aus dem Theaterstück von William Shakespeare wagen eine Liebesbeziehung trotz der Feindschaft zwischen ihren Familien. Wie berauscht, werfen sie jegliche Vorsicht über Bord und lassen sich heimlich trauen. Ihre Geschichte endet bekanntlich tragisch. Und sie zeigt: Die Biochemie der Liebe lässt uns manchmal unvernünftige Dinge machen.

LIEBE IST IMMER EIN RISIKO

Liebe ist aber nicht nur gefährlich, weil sie womöglich den Verstand vernebelt. Liebe ist auch immer ein Wagnis, weil man sich durch das Offenlegen der eigenen Gefühle verletzlich zeigt. Sich auf die Liebe einzulassen, erfordert durchaus Mut, denn Ablehnung durch



Das Ehepaar Gnädig heute und bei ihrer Hochzeit



„Und wenn sie zum Nordpol ziehen würde, ich würde mitgehen.“

Manfred Gnädig, Bewohner Haus Ida Wolff

einen geliebten Menschen ist schmerzhaft. Wer schon einmal Liebeskummer hatte, weiß, wie sehr. Würden wir das Risiko der Liebe jedoch nicht eingehen, würden wir das wohl bewegendste und intensivste aller Gefühle nicht erleben können.

Liebe macht uns demnach glücklich und verletzlich zugleich. „Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt – glücklich allein ist die Seele, die liebt“ heißt es in einem Theaterstück von Goethe. Was wie eine bipolare Störung klingt, beschreibt ein wesentliches Merkmal: Liebe ist äußerst ambivalent. Freude und Leid liegen in der Liebe nah beieinander.

IN DER LIEBE KRACHT ES AUCH MAL Knatsch in der Beziehung? Gab es natürlich auch, erinnert sich Lise-Lotte Hüttenhain. Hier und da hätten Gero

und sie auch mal etwas heftiger mit anderen geflirtet. Wenn sie das jedoch bei ihrem Mann mitbekam, spürte sie sofort dieses starke Ziehen in der Brust: „Mein Herz hat so gewummert und ich wollte am liebsten allen lauthals klar machen, der da gehört zu mir.“

Bei Manfred und Annelie gab es höchstens mal Knatsch, wenn sie gemeinsam in der Küche standen: „Wehe, wir wollten zusammen kochen, das ging nicht gut, in der Küche sind wir uns besser aus dem Weg gegangen“, sagt Manfred Gnädig und lacht. Sich lieben heißt auch, die Macken des anderen zu tolerieren und Kompromisse zu finden.

Und es sei außerdem wichtig, in Krisenzeiten zusammenzuhalten. Annelie Gnädig ist seit ihrem Schlaganfall im Juli 2021 halbseitig gelähmt. Als sie aus



Lise-Lotte Hüttenhain war 66 Jahre mit ihrem Mann verheiratet.



„Sollte ich wiedergeboren werden, gehe ich noch mal in diesen Beruf.“

Ramona Holzhausen,
Pflegekraft Haus Seebrücke



Ramona Holzhausen liebt ihren Job im Haus Seebrücke.

dem Krankenhaus kam, zog sie direkt ins Haus Ida Wolff. Im Dezember darauf kam ihr Mann hinterher – ohne zu zögern. „Und wenn sie zum Nordpol ziehen würde, ich würde mitgehen“, sagt er. Die Liebe gebe ihnen beiden große Kraft und die Zuversicht, auch schwere Zeiten gemeinsam durchzustehen.

VERSCHIEDENE FORMEN DER LIEBE

Neben der rein romantischen Liebe gibt es viele weitere Formen der Liebe. So wie die elterliche Liebe zum Kind. Oder die Liebe zwischen Freunden. Und es gibt auch eine Objekt- oder Ideenliebe wie die Liebe zur Natur, die Liebe zur Musik oder, wie bei Ramona Holzhausen, die Liebe zur Arbeit.

Die 70-jährige Pflegekraft bekommt von ihrer Arbeit im Haus Seebrücke nicht genug, vom Ruhestand will sie noch lange nichts wissen. „Meine Menschenkinder“ nennt Ramona Holzhausen liebevoll die Bewohnerinnen und Bewohner mit Demenz oder Alzheimer, die sie täglich betreut.

Ihre Arbeit erfülle sie sehr, weil sie so viel Liebe und Dankbarkeit zurückbekäme. Sie kann sich deshalb nichts Schöneres vorstellen und ist sich ganz sicher: „Sollte ich wiedergeboren werden, gehe ich noch mal in diesen Beruf.“

Auch wenn sie heute nur noch halbtags arbeitet, ist Ramona Holzhausen stets vor Dienstbeginn im Haus Seebrücke anzutreffen. Sie springt für Kolleginnen und Kollegen ein, so oft es geht. Und sie teilt sich ihren Urlaub in möglichst kleine Häppchen auf, damit sie ja nicht zu lange der Arbeit fernbleibt: „Urlaub zu haben, ist manchmal echt eine Qual.“ So eine Liebesbeziehung gibt es dann doch eher selten.

Welche Form der Liebe uns auch bewegt, das Gefühl ist immer intensiv. Oder, um es mit Lise-Lotte Hüttenhain zu sagen: „Liebe ist etwas Wunderbares, das lässt sich mit Worten gar nicht ausdrücken.“ Aber wer es erst einmal erlebt, dieses überwältigende Gefühl, der weiß, es ist tatsächlich Liebe. ○

Buchempfehlung



„Denn Geister vergessen nie“
von Jessica Koch (Rowohlt Verlag)

Amy hat das Wichtigste in ihrem Leben verloren. Sie ist kurz davor, alles aufzugeben, als plötzlich Mian vor ihr steht. Mian ist anders. Er kann spüren, was Amy

fühlt. Als Amy und Mian mit einer Gruppe von Freunden zu einem zweiwöchigen Segeltrip aufbrechen, entwickelt sich eine tiefe Liebe zwischen den beiden, und Amys Herz beginnt langsam zu heilen. Doch das Glück scheint nur von kurzer Dauer. Eine Geschichte über die Liebe und das Band zwischen zwei Menschen, das die Grenzen der Vorstellung sprengt.

„Ich bin so wie ich bin. Das ist gut.“

Viele Menschen definieren sich über eine Partnerschaft. Doch Liebe und Zufriedenheit können wir auch ohne Partnerin oder Partner empfinden. Im Interview erläutert Jennifer Angersbach, was wir für mehr Selbstliebe tun können.



Jennifer Angersbach

Meine Hauptstadtpflege:
Frau Angersbach, woran kann es liegen, dass wir uns selbst oft sehr kritisch begutachten?

Jennifer Angersbach: Oft liegt der Ursprung bereits in der Kindheit: Würde ich nur geliebt, wenn ich brav und lieb war? Je mehr Anpassung von mir verlangt wurde, desto mehr Absicherung brauche ich von außen durch Vergleiche und Bewertungen. Wir orientieren uns am Durchschnitt und an daraus resultierenden Standards oder Idealen. Was ist gut? Was ist schlecht? Wie schneide ich ab? Wir wollen immer mehr werden und vergessen zu sein, setzen uns unter Druck, sind frustriert und ärgern uns darüber nicht „zu funktionieren“.

Und welche Schritte können wir unternehmen, um uns selbst mehr zu mögen?

Zunächst gilt es zu verstehen, woher das Unbehagen, die Selbstzweifel denn kommen. Ganz banales Beispiel „Schulnoten“: Wenn ich eine 3 habe, alle anderen aber eine 1 oder 2, werte ich mich ab. Wäre die 3 jedoch die beste Klassenarbeit gewesen, würde ich mich gut fühlen. Auch die Reaktion meines Gegenübers kann mich verunsichern, fordere ich zum Beispiel mehr Gehalt und bekomme es, bin ich erleichtert, vielleicht sogar stolz. Fordere ich mehr Gehalt und bekomme es jedoch nicht, ärgere ich mich vielleicht über mich selbst. Daher ist es wichtig, sich dieser Dynamiken bewusst zu werden und sich eher mit sich selbst zu vergleichen und sich selbst zu bestärken. Eigenlob stinkt nicht, im Gegenteil!

Filme suggerieren uns, dass wir nur als Paar wirklich glücklich sein können. Plakativ gefragt, sind Alleinlebende also dazu verdammt nie richtig glücklich zu sein?

Jeder Mensch strebt nach Selbstverwirklichung, hierfür bedarf es keiner Beziehung oder Partnerschaft. Doch gerade Menschen mit starken Selbstzweifeln sehnen sich nach Anerkennung, wollen Nähe und Liebe erfahren. All das sind menschliche Bedürfnisse, die wir in uns tragen. Wenn das ausbleibt, suchen wir den Fehler bei uns, versuchen uns anzupassen. Das Gegenteil der Selbstverwirklichung tritt ein, denn wir verwirklichen nicht uns selbst, sondern streben nach einem vom Außen gegebenen Ideal. Eine Partnerschaft dient dann teilweise als Mittel zum „falschen“ Zweck, denn gerade in der Liebe geht es um Akzeptanz. Wenn ich jedoch nur geliebt werde, wenn ich „funktioniere“, dann fühlt es sich zwar sehr vertraut an, aber die innere Unzufriedenheit bleibt – auch mit Partnerschaft. Nähe, Liebe und Anerkennung lassen sich auch aus echten, bedingungslosen Freundschaften ziehen, in denen ich sein darf, wie ich bin und andere sein dürfen, wie sie sind.

Viele ältere Frauen sind damit aufgewachsen, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen. Könnte das problematisch sein?

Das könnte nicht nur problematisch sein, das ist es. Es gibt viele Generationen, die mit falschen und zum Teil destruktiven Glaubenssätzen aufgewachsen sind. Selbstliebe wurde (und wird) mit Egoismus gleichgesetzt.

ist zertifizierte Personzentrierte Beraterin und Paartherapeutin in Unna (NRW). Die studierte Erziehungswissenschaftlerin leitete eine Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familie und Sexualität bei der AWO, bevor sie sich im Jahr 2021 selbstständig machte.

Doch jemand, der sich selbst liebt, der nimmt was er braucht und gibt, was er kann. Ein Egoist jedoch, der nimmt alles was er kriegen kann – ohne Rücksicht auf Andere. Selbstfürsorge und Selbstliebe bedeuten, dass man sich im Flugzeug eben zuerst selbst die Sauerstoffmaske aufsetzt, bevor man Anderen dabei hilft. Nicht mehr und nicht weniger.

Es gibt also keinen Zusammenhang zwischen Selbstliebe und Egoismus?

Es schließt sich tatsächlich aus. Wenn ich nur an mich denke, dann habe ich offenbar einen so großen Mangel in mir, der mir suggeriert, dass ich alles nehmen muss, was ich kriegen kann. Vermutlich als Resultat von Erfahrungen nicht gesehen zu werden. Egoismus ist dann meist das Ergebnis mangelnder Selbstliebe. Und Selbstliebe bedeutet nichts anderes als Akzeptanz: Ich bin so wie ich bin. Das ist gut. Und was nicht ist, kann ja noch werden. ○

Stadt der Liebe

Paris

Die französische Hauptstadt gilt seit Jahrzehnten als ein Ort für Paare und Verliebte. Besonders amerikanische Filmproduktionen reproduzieren das Bild einer romantischen Stadt, in der Charme und Erotik in Sprache und Lebensart an jeder Ecke zum Ausdruck kommen.



Die Städtepartnerschaft

- Wurde am 2. Juli 1987 im Rahmen der 750-Jahr-Feier der Stadt Berlin geschlossen
- Soll deutsch-französische Freundschaft und europäische Identität fördern
- Zeigte sich auch im Sommer 1987, als eine Etappe der Tour de France in Berlin stattfand

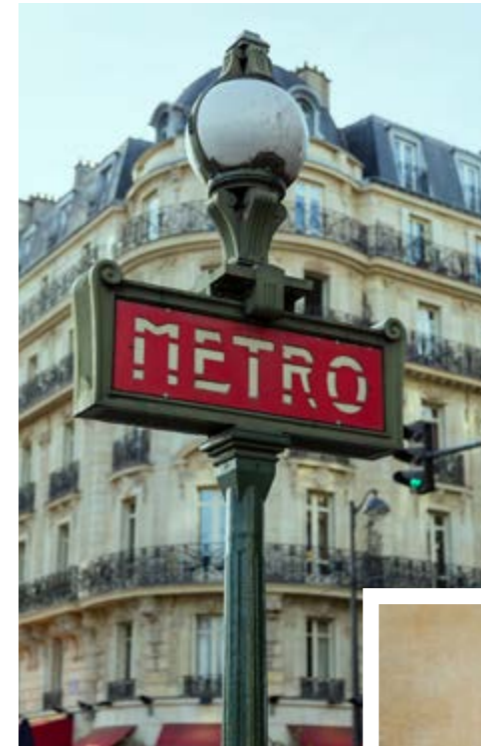


Foto links: Die Metro ist das U-Bahn-System Paris', eröffnet am 19. Juli 1900

Foto unten: Weltbekannt und faszinierend: Mona Lisa im Louvre



Französischen Männern wird allgemein nachgesagt, sie wären gute Liebhaber und die französische Küche gilt weltweit als exquisit. In Romanen und Filmen genießen die Menschen in Paris bereits zum Mittagessen ihr erstes Gläschen Wein. Sie besuchen elegante Bars, exklusive Boutiquen, flanieren über romantische Brücken und laufen an malerischen Häuserfassaden vorbei. So wird der Stadt ein besonderes Flair zugeschrieben, das dafür sorgt, dass Paris eine der meistbesuchten Städte der Welt ist.

LOUVRE

Hier hängt sie, gerade mal 77 cm hoch und 53 cm breit: die berühmte Mona Lisa. Das Gemälde von Leonardo da Vinci ist seit dem Ende des 18. Jahrhunderts im Louvre ausgestellt. Zur Entstehungsgeschichte gibt es zahlreiche Theorien. Sicher ist nur, dass die Mona Lisa zwischen 1502 und 1506 mit Öl auf Pappelholz gemalt wurde. Der Louvre im 1. Arrondissement profitiert maßgeblich von diesem Exponat. Mehr als neun Millionen Menschen besuchen das größte Kunstmuseum der Welt jährlich – viele von ihnen ausschließlich, um

einmal die Aura der Mona Lisa zu spüren. Dabei beherbergt der historische Louvre-Palast mehr als 380.000 weitere Kunst-Objekte.

EIFFEL-TURM

Erbauer Gustave Eiffel errichtete den 312 Meter hohen Turm anlässlich der Weltausstellung im Jahr 1889. Damals unter großem Protest von Künstlerinnen und Künstlern sowie der Gelehrtenszene. Ein derart hohes Bauwerk, das nur aus einer Art „Skelett“ besteht, empfanden viele Menschen als abstoßend. Und so dauerte es einige Jahrzehnte, bis die öffentliche Diskussion über Umbau oder gar Abriss endgültig verstummte.

Heute gilt der Eiffelturm als das Wahrzeichen der Stadt. Viele Funktürme hatten den Eiffelturm als Vorbild. Der bekannteste Nachbau steht in Las Vegas und auch der Berliner Funkturm auf dem Messegelände weist eine nicht rein zufällige Ähnlichkeit zum Turm in Paris auf. Für viele Paare unverzichtbar: Ein Kuss und ein Foto entweder auf dem Eiffel-Turm oder mit dem Eiffel-Turm im Hintergrund. ○



Corona DIE KRISENMANAGER

Zu Beginn der Corona-Pandemie tauchten Abkürzungen auf, mit denen viele nichts anzufangen wussten. Inzwischen haben wir uns an **RKI, STIKO, EMA & Co.** gewöhnt. Doch wer und was steckt hinter diesen Organisationen?

Sie werden immer noch nahezu täglich erwähnt, im Internet, TV, Radio und in Zeitungen. Ihre Meinung hat Gewicht, sie sind die Expert*innen, ihre Namen und Gesichter sind uns inzwischen vertraut. Sie vermitteln uns das Gefühl, dass

sich kluge und fachlich gut ausgebildete Frauen und Männer mit den Problemen auseinandersetzen, die uns seit mehr als 22 Monaten erheblich belasten: Corona und ihre Folgen. Mit wem haben wir es eigentlich zu tun, und was genau sind ihre Aufgaben?

ROBERT KOCH-INSTITUT (RKI)

Das Robert Koch-Institut (RKI) ist ein Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit. Seine Kernaufgaben: insbesondere Infektionskrankheiten erkennen, verhüten und bekämpfen sowie wissenschaftliche Erkenntnisse als Grundlage für gesundheitspolitische Entscheidungen erarbeiten. Vorrang haben dabei wissenschaftliche Untersuchungen, epidemiologische und medizinische Analysen und Bewertungen von Krankheiten mit hoher Gefährlichkeit, hohem Verbreitungsgrad oder hoher öffentlicher oder gesundheitspolitischer Bedeutung. Das RKI berät die zuständigen Bundesministerien, etwa das Bundesministerium für Gesundheit (BMG), darüber hinaus entwickelt es Normen und Standards mit. Zusätzlich informiert und berät das Institut die Fach- sowie zunehmend auch die breitere Öffentlichkeit. Im Hinblick auf das Erkennen gesundheitlicher Gefährdungen und Risiken nimmt das RKI eine zentrale „Antennenfunktion“ wahr – wirkt also wie ein Frühwarnsystem. Leiter des Instituts ist der inzwischen einer breiteren Öffentlichkeit bekannte Professor Lothar H. Wieler.

STÄNDIGE IMPFKOMMISSION (STIKO)

Die Ständige Impfkommision (STIKO) ist beim RKI angesiedelt. Das unabhängige Expert*innengremium entwickelt Impfeempfehlungen für Deutschland. Dabei berücksichtigt es nicht nur deren Nutzen für Einzelne, sondern für die gesamte Bevölkerung und orientiert sich an den Kriterien der evidenzbasierten Medizin (wissenschaftlich belegt, Anm. d. Red.). Während für die Zulassung einer Impfung deren Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und pharmazeutische Qualität relevant sind, analysiert die STIKO darauf

aufbauend neben dem individuellen Nutzen-Risiko-Verhältnis auch die Epidemiologie auf Bevölkerungsebene und die Effekte einer flächendeckenden Impfstrategie. Außerdem entwickelt sie Kennzeichen, um eine übliche Impfreaktion von einer über das Ausmaß hinausgehenden gesundheitlichen Schädigung zu unterscheiden. Empfehlungen der STIKO gelten als medizinischer Standard.

EUROPÄISCHE KOMMISSION

Mithilfe eines Coronavirus-Krisenstabs koordiniert sie die gemeinsame Corona-Krisenreaktion. Das öffentliche Gesundheitswesen in der EU soll mit entschlossenen Maßnahmen gestärkt und die Auswirkungen auf Gesellschaft und Wirtschaft sollen abgefedert werden. Die Kommission unterstützt die EU-Mitgliedstaaten bei der Koordinierung ihrer nationalen Konzepte, informiert objektiv über die Ausbreitung des Virus und über wirksame Möglichkeiten, es einzudämmen.

EUROPEAN MEDICINES AGENCY (EMA)

Die European Medicines Agency (Europäische Arzneimittel-Agentur) führt die Arbeit der nationalen Arzneimittel-aufsichtsbehörden unter einem Dach zusammen. Sie ist zuständig für die wissenschaftliche Beurteilung von Arzneimitteln für Mensch und Tier innerhalb des europäischen Wirtschaftsraumes. Die EMA erteilt keine Marktzulassungen für Arzneimittel, spielt dabei aber eine entscheidende Rolle: Sie überprüft und bewertet Medikamente, leitet die Ergebnisse an die Europäische Kommission weiter, die darüber entscheidet, ob ein Arzneimittel für den europäischen Markt zugelassen werden kann. Die EMA überwacht auch die Sicherheit von Arzneimitteln, die bereits auf dem Markt sind. Wie in dem Fall, als im Zusammenhang mit dem AstraZeneca-Impfstoff gefährliche Hirnvenenthrombosen auftraten. Mehrere Länder setzten daraufhin die

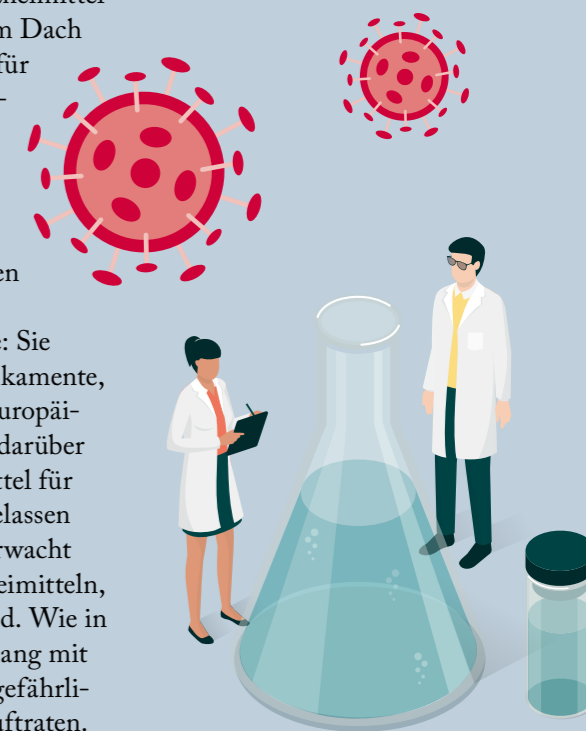
Impfung mit dem Vakzin aus und warteten auf eine Neubewertung der EMA auf Basis der aktuellen Daten.

GESUNDHEITSÄMTER

Die rund 400 kommunalen Gesundheitsämter in Deutschland bilden eine zentrale Säule für den Schutz der Gesundheit der Bevölkerung. Sie bearbeiten COVID-19-Meldungen, ermitteln Kontaktpersonen, erheben wichtige Daten für die Situationseinschätzung und beraten Bürger*innen, Einrichtungen und die Politik bei Fragen zum Gesundheitsschutz vor Ort.

ETHIKRAT

Das interdisziplinär zusammengesetzte, unabhängige Beratungsgremium setzt sich mit ethischen, gesellschaftlichen, naturwissenschaftlichen, medizinischen und rechtlichen Fragen sowie deren Auswirkungen auf Individuum und Gesellschaft auseinander. Im Falle der Corona-Pandemie umfasst das auch die Herausforderungen, die die von der Politik getroffenen Maßnahmen für Einzelne mit sich bringen. ○



Ein heißes Vergnügen

Draußen ist es kalt und ungemütlich. Da sehnen wir uns nach Wärme von innen! Zeit für ein paar kuschelige Socken, die Wolldecke und einen Tee oder einen süßen Punsch. Denn Heißgetränke gehören für uns zum Winter einfach dazu.



Buchtip

„**Heiße Schokolade**“ von Hannah Miles, Hädecke, 64 Seiten

Im neuen Buch der quadratischen Reihe finden sich viele abwechslungsreiche Rezepte, um die dunkle Jahreszeit gut zu überstehen. Wie wäre es zum Beispiel mit der dickflüssigen italienischen Variante oder aromatisiert mit Meersalz und Haselnüssen? Wenn alles nach schokoladig-süßem Glück duftet, ist die Welt wieder in Ordnung.

Morgens starten wir mit einer Tasse Kaffee, abends darf es auch mal ein magenschonender Fenchel-Tee sein. Getränke zu erhitzen und sich so etwas Wärme von Innen zu gönnen, hat eine lange Tradition und ist für viele Menschen aus ihrem Alltag nicht wegzudenken. Besonders in den Wintermonaten bekommen Heißgetränke noch einmal eine besondere Bedeutung. Von draußen trommelt der Regen ans Fenster. Alles scheint grau in grau. Dampfende Tassen und süße Zubereitungen sind in dieser Jahreszeit daher kleine Glücksmomente für die Seele.

Die Grenze zwischen zu heiß und lauwarm ist dabei gar nicht so einfach abzapassen. Während das Wasser für Tee oder Kaffee bei vielen Zubereitungsformen kochen darf, also auf über 90 Grad erhitzt wird, sollte bei Getränken mit Alkohol eine Temperatur von 65 Grad nicht überschritten werden. Auch Heißgetränke mit Milch sollten nicht zu stark erhitzt werden. Perfekt wird ein Latte Macchiato zum Beispiel bei 50 bis 60 Grad Celsius.

Waren Heißgetränke früher oft salzig, werden sie heute fast immer mit Zucker oder Sirup gesüßt. Sie lösten ab dem 17. Jahrhundert die warme Suppe zum Frühstück und Abendessen ab. Im asiatischen Raum sind Suppen nach wie vor zu jeder Tageszeit auf dem Speiseplan. Besonders beliebte Heißgetränke sind bei uns Kaffee, Kakao und Tee. Alles Kolonialwaren, die lange Zeit sehr teuer waren und somit vor allen Dingen von Adligen und reichen Kaufleuten konsumiert wurden. ○



Sternanis und Zimt zaubern Aroma ins Glas.



PUNSCH: (nach Hindi पाँच pāc, „fünf“) wird ein Mischgetränk bezeichnet, das ursprünglich aus Indien stammt. Es besteht aus fünf Zutaten: Arrak (eine aus Palmsaft oder Zuckerrohr hergestellte Spirituose), Zucker, Zitrone, Tee oder Wasser und Gewürze. Wichtig bei der Zubereitung ist, das Getränk nur zu erhitzen, aber nicht zu kochen. So bleibt der Alkohol erhalten und das Aroma kann sich voll entfalten. Punsch wird in Deutschland seit mehreren Jahrhunderten getrunken. Friedrich Schiller dichtete dem Punsch ein eigenes Lied. „Eh es verdüftet / Schöpft es schnell / Nur wenn er glühet / Labet der Quell.“ Ist das Getränk ohne Alkohol zubereitet, nennt es sich oft Kinder-Punsch.



GLÜHWEIN: Zimt, Gewürznelken, Zitronenschale, Sternanis und reichlich Zucker sorgen für das süßlich-winterliche Aroma eines Glühweins. Der wird vor allem auf Weihnachtsmärkten getrunken. Aber auch im Supermarkt ist Glühwein zu haben. Das älteste überlieferte Rezept stammt aus dem Jahr 1843.



TEE: Gänzlich alkoholfrei ist eine heiße Tasse Tee. Länder wie Japan oder Großbritannien haben eine lange Tee-Tradition – die Trinkweise unterscheidet sich aber deutlich. Während die Britinnen und Briten ihren Tee gerne mit viel Zucker, Milch, Sahne oder Zitrone „verfeinern“, trinken die Menschen in Asien ihren Tee eher pur. In den meisten großen Unternehmen steht neben dem Wasserspender gleich eine Tee-Station. In den Schnellrestaurants zahlt man in der Regel nur seinen Snack, Tee gibt es gratis dazu. Egal wie Sie persönlich Ihren Tee mögen, auf eins sollten sie achten: Tee ist ein Naturprodukt und sehr empfindlich. Er muss kühl und trocken gelagert werden und sollte nicht neben stark duftenden Lebensmitteln stehen.



©Montley Business / adobeStock.com

Meine Hauptstadtpflege: Was versteht man unter Osteoporose?

Dr. med. Stephan Kewenig: Osteoporose bezeichnet eine Erkrankung, bei der es aufgrund eines zunehmenden Knochenabbaus zu einer erhöhten Knochenbrüchigkeit kommt. Bei einer fortgeschrittenen Osteoporose kann es sogar schon beim Husten oder Tragen von schweren Gegenständen zu Brüchen, insbesondere im Bereich der Wirbelkörper, kommen.

Warum trifft es hauptsächlich Frauen?

Beim Eintritt in die Menopause, also dem Nachlassen der Regelblutung, wird bei Frauen weniger Östrogen gebildet. Östrogen ist unter anderem für die Knochengesundheit von hoher Bedeutung: Der Knochen leidet also in der Menopause. Bei Männern gibt es diesen relativ plötzlichen und starken Hormonabfall um das 50. Lebensjahr nicht, zumindest nicht in

übermäßiger Alkoholkonsum erhöhen das Risiko, eine Osteoporose zu entwickeln. Zudem kann die Einnahme von Cortison die Krankheit begünstigen, aber auch die frei verkäuflichen Magensäurehemmer sind problematisch. Zu guter Letzt gibt es viele Erkrankungen, die die Entstehung einer Osteoporose begünstigen, z. B. Brust- bzw. Prostatakrebs, die mit Antihormonen therapiert werden. In jeder medizinischen Disziplin gibt es Patientinnen und Patienten, die eigentlich von den betreuenden Ärztinnen und Ärzten angesprochen werden sollten. Dies geschieht leider immer noch viel zu selten.

Woran kann man erkennen, ob man an Osteoporose leidet?

Es gibt leider keine Warnsymptome. Frauen um die Menopause herum und Männer ab dem 50. Lebensjahr sollten sich bei Frakturen aber immer fragen, ob die Ursache nicht eine Osteoporose sein könnte. Insbesondere wenn Risikofaktoren, wie oben beispielhaft benannt, vorliegen. Nach Leitlinie des DVO soll bei Patientinnen und Patienten, bei denen der Verdacht auf Osteoporose besteht, eine Knochendichtemessung mittels DXA, eine Blutentnahme und eine Risikofaktorenbestandsaufnahme durchgeführt werden. Das ist alles völlig ungefährlich, nicht strahlenbelastend und tut nicht weh.

Wie kann man eine Osteoporose behandeln?

Wir können Knochenbrüche durch Medikamente um bis zu 70 Prozent reduzieren – das ist eine wahnsinnig erfolgreiche Therapie. Diese ist überdies auch noch viel besser verträglich als ihr Ruf! Und einmal in der Woche eine Tablette zu schlucken oder alle drei oder sechs Monate eine Injektion zu bekommen, ist auch nicht wirklich beeinträchtigend. Neben den sehr

dem gleichen Maße wie bei Frauen. Aber auch Männer entwickeln häufig eine Osteoporose. Diese wird meist noch später erkannt als bei Frauen und verläuft somit in der Regel dramatischer, weil „Mann“ so etwas eben einfach nicht hat – das ist ein echtes Problem.

Welche Risikofaktoren gibt es?

Häufig spielen bei der Entstehung einer Osteoporose mehrere Faktoren eine Rolle. Mutter oder Vater mit Osteoporose, hier insbesondere mit der berüchtigten Schenkelhalsfraktur, sind ein Risikofaktor. Rauchen oder

Wenn die Kraft der Knochen nachlässt

2.000 Knochenbrüche gibt es am Tag durch Osteoporose in Deutschland – das sind jede Minute ein bis zwei. Dr. med. Stephan Kewenig von OsteoPro erläutert, was Betroffene wissen müssen und wirbt für eine breitere Aufklärung auch bei medizinischem Personal.

Fakten & Wissenswertes

Für Bewohner*innen von Pflegeeinrichtungen bieten die Praxen von OsteoPro einen mobilen Service an, der eine Blutentnahme und eine Analyse des Frakturrisikos anhand von festgelegten Parametern beinhaltet. Anschließend erfolgt eine Beratung zur Frakturprävention sowie ggf. die Einleitung einer medikamentösen Therapie, z. B. mittels Vitamin D. Alle Untersuchungen werden als Kassenleistung abgerechnet – die ausschließlich in den Praxen durchgeführte Knochendichtemessung wird mit 20 Euro als IGeL bezahlt. Bei Rückfragen wenden Sie sich an die Einrichtungsleitung Ihres Hauses oder an mobil@osteopro.de.

In Berlin finden Interessierte die Osteoporose-Spezialistinnen und -Spezialisten von OsteoPro an drei Standorten.

OsteoPro – Friedenau

Rheinstraße 12/13
12159 Berlin
Tel. 030 859 93 300
info@osteopro.de

OsteoPro – Lichtenberg

Storkower Bogen-Franz-Jacob-Str. 2b
10369 Berlin
Tel. 030 832 99 906
lichtenberg@osteopro.de

OsteoPro – Schöneberg

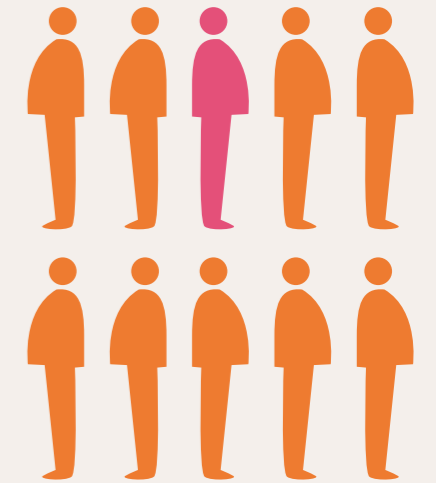
Münchener Straße 48
10779 Berlin
Tel. 030 211 17 98
schoeneberg@osteopro.de

Mehr Informationen:

www.osteopro.de

Einer von zehn hat es

8 Millionen Menschen in Deutschland haben Osteoporose. Gehören auch Sie dazu?



erfolgreichen und gut verträglichen Medikamenten ist es genauso wichtig, dass auf ausreichende Kalzium- und Vitamin D-Zufuhr geachtet wird.

Reicht es da, im Sommer ab und zu ein Sonnenbad zu nehmen?

Da wir uns wegen des Hautkrebsrisikos meist mit Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktoren eincremen, kommt kein aktivierender Effekt der Sonnenstrahlen mehr an. Und im Winter sehen wir die Sonne in unseren Breitengraden sowieso viel zu selten. Je nachdem wieviel man im

Sommer die Sonne an sich lässt, kann man daher generell jedem Erwachsenen empfehlen 500-1000IE Vitamin D täglich einzunehmen. Damit kann man eigentlich nichts verkehrt machen. Außerdem ist Sport von extremer Bedeutung! Insbesondere zweimal pro Woche 30 Minuten Muskel- und Gleichgewichtstraining sind wichtig. Die Art des Sportes ist gar nicht so bedeutend, auch Paartanz und Vibrationstraining haben in Studien sehr positive Effekte gezeigt. Es gibt für jeden etwas, sodass man nur nach dem passenden Sport suchen muss. ○



Zur Person

Dr. med. Stephan Kewenig ist Internist und Gastroenterologe aus Berlin. Er behandelte viele Patientinnen und Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, die intensive Cortisontherapien hinter sich hatten. Bei ihnen traten gehäuft Knochenbrüche auf, was den Mediziner hellhöriger auf das Krankheitsbild Osteoporose machte. Mittlerweile beschäftigt sich Dr. Kewenig ausschließlich mit dem Thema und ist Experte für spezielle Osteoporoseversorgung (DVO).



Lieblinge im Winter

Drei Liebesromane und ein Hörbuch für romantische Stunden



Februar 2020: Hätte Jella gewusst, dass das die letzte Party war für lange Zeit, hätte sie deutlich mehr Gas gegeben. Aber verliebt hätte sie sich in

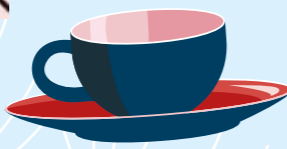
Lennard, diesen Typen mit den viel zu weißen Turnschuhen, sowieso nicht, oder? Dann bringt der Lock-down alles durcheinander. Nach dem ersten Schock schreibt sie Lennard doch eine Nachricht ... Hätte Lennard gewusst, dass das die letzte Party war für lange Zeit, hätte er alles ganz genauso gemacht. Diese aufgedrehte Frau mit den vielen Tattoos war ihm eh eine Spur zu verrückt. Als Jella ihm schreibt, ist er erst überfordert, dann neugierig. Die Love Story für eine Zeit, die uns klarmacht: Liebe ist systemrelevant.

Juli Rothmund, „Mit Abstand verliebt“, 480 Seiten, Taschenbuch, FISCHER, 10,99 Euro

Die angehende Fotografin Fiona ist überglücklich, als sie zu einer Reise nach Japan eingeladen wird. Es ist ein Stipendium, und ihre Bilder sollen anschließend in einer angesehenen Londoner Galerie gezeigt werden. Doch in Tokio stellt sich heraus, dass der Engländer Gabriel Burnett ihr Tutor sein wird. Ausgerechnet Gabe! Für ihn hat Fiona lange und unerwidert geschwärmt. Und Gabe hat sichtlich kein Interesse an einer Zusammenarbeit. Zum Glück wohnt Fiona bei einer warmherzigen Gastfamilie, die einen traditionellen Teeladen führt. Dank Zen-Garten und Teezeremonie blüht Fiona auf. Aber kann sie auch einen Zugang zu Gabes Herzen finden?



Julie Caplin, „Der kleine Teeladen in Tokio“, 400 Seiten, Taschenbuch, Rowohlt, 10 Euro



Mit Humor und Meeresrauschen



Laura hat genug von Sylt. In der Affäre mit ihrem verheirateten Chef ist sie auch nach einem Jahr nur die Nummer zwei. Deshalb bewirbt sie sich in ihrer Heimatstadt Eckernförde auf einen neuen Job und verabredet sich Hals über Kopf mit Bekanntschaft Ben. Bei dem Versuch, neu anzufangen, will Laura den verstaubten Weihnachtsmarkt in Eckern-

förde modernisieren. Aber das ist gar nicht so einfach wie gedacht, denn ausgerechnet Ben kommt ihr dabei in die Quere.

Jane Hell, „Fischbrötchen und Zimtsterne“, 7 Std. und 6 Min., Hörbuch, Miss Motte AUDIO, z.B. bei Audible, BookBeat, Spotify



Die Liebe nach dem Happy End: Elisabeth, Mitte vierzig, arbeitet als Grüne Dame ehrenamtlich im Krankenhaus. Dabei lernt sie den alten Herrn Grün kennen, der

ihr am Sterbebett seiner Frau von ihrer gemeinsamen großen Liebe erzählt. Ergriffen von so viel Romantik zieht Elisabeth den Vergleich zu ihrer eigenen Ehe mit Robert. Und wird immer unzufriedener. Nach über zwanzig Jahren glimmt die Leidenschaft nur noch müde, Gewohnheiten haben sich eingenistet, und statt der Kinder laufen jetzt Hühner durch den Garten – Roberts neues Hobby. Da muss sich was ändern! Doch das selbst erdachte Eherettungsprogramm droht Elisabeth völlig zu entgleiten.

Marlies Ferber, „Grün ist die Liebe“, 320 Seiten, Taschenbuch, dtv, 9,95 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
Noch Fragen? Infos und Beratung:
(030) 130 11 18 30

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

Grafik: © Designed by pchvector/freepik

Der neue Taigo

Charakter.
Everyday.



Jetzt bei uns bestellbar.



Das Exterieur: Kraftvoll und elegant zugleich

Der neue Taigo bringt kompakte Maße und großartiges Design unter ein Dach. Wie genau das aussieht, entscheiden Sie. Wie wäre es zum Beispiel mit einem schwarzen Dach und dazu passenden schwarz lackierten Außenspiegelkappen? Erhältlich ist das Roof Pack auf Wunsch in der Ausstattungslinie Style, abgedunkelte Seiten- und Heckscheibe inklusive.



Erstaunlich viel Platz

Längenmäßig übertrifft der Taigo mit 4,27 Metern den T-Cross (4,11 Meter) und sogar den T-Roc (4,26 Meter). Das 1,49 Meter hohe SUV-Coupé sorgt mit einer für seine Klasse typischen erhöhten Sitzposition für einfaches Ein- und Aussteigen. Der Radstand fällt mit 2,57 Metern großzügig aus und bietet gute Platzverhältnisse im Innenraum. Der 438 Liter große Kofferraum und die asymmetrisch geteilt umklappbare Rückbank sorgen für genug Stauraum im Alltag oder auf Reisen.

Das Interieur: Funktionalität und Lebensfreude

Den Taigo gibt es in vier Ausstattungsvarianten: Taigo, Life, Style und R-Line. Serienmäßig dabei sind immer stylische LED-Leuchten im Front- und Heckbereich und das Kombiinstrument Digital Cockpit mit relevanten Informationen auf einem individuell konfigurierbaren Display. Je nach Ausstattungsstufe kommen etliche Komfort- oder Designelemente hinzu, wie etwa ein Multifunktionslenkrad in Leder, Climatronic, ein Navigationssystem, eine Sitzheizung für die Vordersitze oder ein Panorama-Ausstell-/Schiebedach mit einer Glasfläche, die über die gesamte Dachbreite reicht.



**Machen Sie sich selbst ein Bild vom neuen Taigo in unseren Autohäusern.
Wir freuen uns über Ihren Besuch und beantworten Ihnen gern 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