

meine

HAUPTSTADTPFLEGE



FÜR SIE
ZUM
MITNEHMEN

TITELTHEMA
**Wir feiern
20. Geburtstag!**

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 Jungfernhede
Schweiggerweg 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 6410

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
Zadekstraße 46
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 Wenckebach Kurzzeitpflege
Wenckebachstraße 23
12099 Berlin
Tel. 030 130 19 9028



Stand: 07/2023 / Haus Kaulsdorf, Britz, Kantorowicz © B. Freese / Wenckebach © M. Wuestenhagen

^KInklusive Kurzzeitpflege

TITELTHEMA
WIR FEIERN 20. GEBURTSTAG!

SEITE 16



04 MEIN BERLIN
Raus ins Grüne

22 REISE
Partnerstadt Minden

08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL
Gemeinsam feiern,
Gemeinsam danken

24 AUSBILDUNG
Neuer Job, bekanntes Gesicht

10 AUS DEN HÄUSERN
U.a. Apfelkuchen im Haus
Franckepark, Yoga auf dem Stuhl
im Haus Danziger Straße und
Fasching im Haus Seebrücke

26 NACHGEFRAGT
Auf einen Plausch mit ...

14 WOHNEN
Sonne satt? Ja, aber mit Köpfchen

28 GESUNDHEIT
Vivantes ausgezeichnet

16 TITELTHEMA
Wir feiern 20. Geburtstag!

30 UNTERHALTUNG
Buchtipps und Rätsel

PARTNERSTADT MINDEN SEITE 22



WOHNEN SEITE 14



Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen
und Leser,

vor 20 Jahren wurde die Vivantes - Forum für Senioren GmbH gegründet – ein runder Geburtstag, der uns innehalten und zugleich nach vorn blicken lässt. Seit 2005 ist viel passiert: Neue Einrichtungen wurden eröffnet, moderne Konzepte eingeführt und engagierte Mitarbeitende haben mit Herz und Verstand ein Zuhause für viele Berliner Seniorinnen und Senioren geschaffen.

In unserem Titelthema ab Seite 16 blicken wir zurück auf zwei Jahrzehnte Hauptstadtpflege. Es ist eine Geschichte des Wachstums und der Veränderung. Aber vor allem eine Geschichte der Menschen, die sie geprägt haben.

Um die Pflege langfristig zu sichern, braucht es starke Partnerschaften. Eine solche hat Vivantes weiter ausgebaut: Im März wurde in Vietnam ein Vertrag mit dem Center for Overseas Labor (COLAB) unterzeichnet. Damit werden ab 2027 vietnamesische Pflegefachassistentinnen und Pflegefachassistenten nach Deutschland kommen. Ein starkes Zeichen für die Pflege, das auch auf politischer Ebene Anerkennung findet. Mehr dazu ab Seite 9.

Das Ehrenamt stand in den vergangenen Wochen im Rampenlicht: Beim festlichen Neujahrsempfang im Haus Jungfernhede haben wir mit Musik und gutem Essen Danke gesagt. Eindrücke vom Empfang finden Sie auf Seite 8.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre dieser Jubiläumsausgabe.

Ihr
R. Herrmann


Raus ins Grüne



© Konstantin Börner | Grün Berlin GmbH

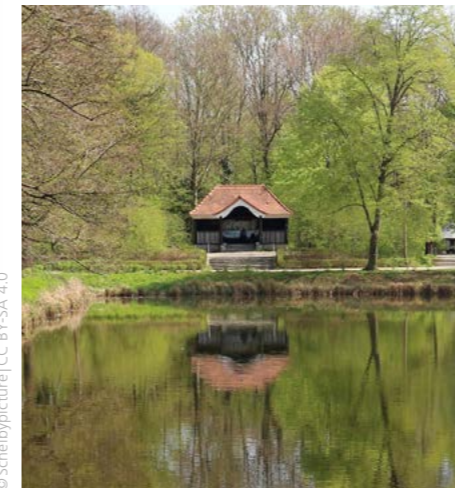
Der Winter war lang genug: Höchste Zeit rauszukommen! Berlin erwacht, die Sonne wärmt die Straßen und überall blüht es. In den Parks duften die ersten Blumen, die Bäume treiben aus und die Vögel zwitschern ihre Frühlingslieder. Perfekt für einen kleinen Ausflug ins Grüne, ob zu Fuß, mit dem Rollator oder ganz entspannt im Rollstuhl. Der Britzer Garten ist ein Paradies für Blumenliebhaber. Tausende Blüten in allen Farben verwandeln die weitläufigen Beete in eine spektakuläre Kulisse. Von knalligem Rot über strahlendes Gelb bis hin zu zarten Pastelltönen. Ob Tulpenpracht im Britzer Garten, stille Wasser im Fennpfuhl oder blühende Wiesen im Volkspark Jungfernheide – Berlins Parks haben für jeden Geschmack etwas zu bieten. Also: Jacke übergeworfen, vielleicht noch einen Picknickkorb gepackt und ab nach draußen. Denn der Frühling wartet nicht.

Die Hugo-Heimann-Brücke in Berlin-Wedding ist vielleicht keine Augenweide – aber sie hat Charakter. Hier plätschert die Panke, ein unterschätztes Flüsschen, das Berlin auf leisen Sohlen durchquert. Benannt nach Hugo Heimann, einem Verleger mit einem Herz für soziale Gerechtigkeit, verbindet die Brücke nicht nur Straßen, sondern auch Vergangenheit und Gegenwart. Gleich nebenan beginnt der Pankeweg – ein grüner Pfad, der sich perfekt für eine Pause vom Großstadttrubel eignet.

 *Hugo-Heimann-Brücke*
Kühnemannstraße 51–69, 13409 Berlin



© Lukas Beck | CC BY-SA 4.0




© Schelbypicture | CC BY-SA 4.0

Zwischen hohen Kiefern und weiten Wiesen lädt der Volkspark Jungfernheide zum Spazieren und Sporteln ein. Einst als Erholungsgebiet angelegt, bietet er heute alles, was das Großstadtherz braucht: einen See mit Sandstrand, schattige Waldwege und sogar einen Kletterpark in den Baumwipfeln. Wer Ruhe sucht, findet sie hier. Wer Action will, auch. Besonders schön: Der alte Wasserturm mitten im Park – ein echtes Wahrzeichen mit Ausblick.

 *Volkspark Jungfernheide*
Jungfernheideweg 60, 13629 Berlin


Mitten in Neukölln versteckt sich ein besonderer Garten – der Comenius-Garten. Kein gewöhnlicher Park, sondern ein Ort voller Symbolik: Nach den Ideen des Gelehrten Johann Amos Comenius wird hier der Lebensweg des Menschen nachgezeichnet. Vom plätschernden Bach („Quelle des Lebens“) über duftende Rosen und verschlungene Wege bis zum „Paradies der Seele“ erzählt jeder Bereich eine eigene Geschichte.

 *Comenius-Garten*
Richardstraße 35, 12043 Berlin



© ebenart | iStock.com

Der Schlosspark Schönhausen ist ein ruhiges Juwel im Norden Berlins. Hier, rund um das barocke Schloss, trifft Geschichte auf Natur. Breite Wege führen durch alte Alleen, vorbei an verwunschenen Ecken und einer großen Wiese, die perfekt für ein Picknick ist. Einst flanierten hier Könige und später DDR-Staatsgäste – heute genießen die Menschen die Stille und das satte Grün. Im Sommer spenden die alten Bäume Schatten, im Herbst leuchtet das Laub.


 *Schlosspark Schönhausen*
Tschaikowskistraße 1, 13156 Berlin



© Ralf-Andrie Lettau | CC BY-SA 3.0



Tief unter Straßenniveau versteckt sich im Körnerpark in Neukölln eine grüne Oase mit prächtigen Blumenbeeten, eleganten Wasserfontänen und einer beeindruckenden Orangerie. Die Terrassen und Balustraden geben dem Park seinen besonderen Look – fast wie ein Schlossgarten mitten in der Stadt. Wer Kunst mag, sollte die Galerie im Körnerpark besuchen. Und wer Kaffee liebt, kann es sich im kleinen Parkcafé gemütlich machen.

 *Körnerpark*
Schierker Str., 12051 Berlin

© Frank Schubert | CC BY-SA 4.0




© Sulamith Sallmann | adobeStock.com

Der Fennpfuhlpark ist die grüne Lunge von Lichtenberg – ein echter Rückzugsort zwischen Plattenbauten. Das Herzstück: der Fennpfuhl, ein idyllischer See, um den sich Wiesen, Baumgruppen und Spazierwege schmiegen. Hier treffen sich joggende Menschen, Familien und Rentnerinnen und Rentner mit ihren Schachbrettern. Wer genau hinschaut, entdeckt Reiher oder Schildkröten am Ufer.

 *Fennpfuhlpark*
10369 Berlin

Der Fauler See in Weißensee ist alles andere als faul – er ist ein echtes Naturparadies mitten in der Stadt. Umgeben von dichtem Wald, ist der See Teil eines Naturschutzgebiets, in dem seltene Vögel, Frösche und Libellen zu Hause sind. Ein schmaler Rundweg führt einmal drumherum, perfekt für einen Spaziergang oder eine Auszeit im Grünen. Baden ist hier tabu – dafür bleibt die Natur ungestört und der See so idyllisch, wie er ist.

 *Fauler See*
Am Faulen See, 13088 Berlin



© Michael Schmelzer | CC BY-SA 4.0

Ihr Kiez, Ihre Themen! Was möchten Sie über Berlin lesen? Wir freuen uns auf Ihre Ideen!
An: christiane.hardt@vivantes.de

Gemeinsam feiern, gemeinsam danken

Gutes Essen, Musik und eine besondere Jubiläumstimmung: Beim Neujahrsempfang der Vivantes Hauptstadtpflege wurden die Ehrenamtlichen gefeiert.

Ehrenamtliches Engagement ist eine wertvolle Stütze für das Leben in den Häusern der Hauptstadtpflege. Menschen, die ihre Zeit, ihr Herz und ihre Kraft für andere einsetzen, leisten einen unschätzbaren Beitrag. Um dieses Engagement zu würdigen, fand auch in diesem Jahr der traditionelle Neujahrsempfang der Vivantes Hauptstadtpflege statt.

JUBILÄUM MIT BERLIN-FLAIR

Rund 100 Gäste, darunter Heimfürsprecher*innen, Heimbeiräte und Mitarbeitende, kamen Mitte Februar im Festsaal des Hauses Jungfernhede zusammen. In diesem Jahr hatte die Veranstaltung einen besonderen Anlass: Die Vivantes Hauptstadtpflege feiert ihr 20-jähriges Bestehen als Forum für Senioren GmbH. Passend dazu stand der Empfang unter dem Motto einer Geburtstagsfeier mit Berlin-Bezug.

Der Empfang begann mit einer Kaffeetafel, bei der sich die Gäste bei Kuchen und heißen Getränken austauschen konnten. Am Abend wurde dann das Essen im Familienstil serviert: Alle Speisen wurden direkt an den Tischen serviert, so dass niemand lange am Buffet anstehen musste. Diese gesellige

Form des Essens kam bei den Gästen sehr gut an. Geschäftsführer Dr. René Herrmann hob die Bedeutung der Ehrenamtlichen für die Hauptstadtpflege hervor: „Unsere Ehrenamtlichen leisten mit großem Einsatz eine wertvolle Unterstützung für das Pflege- und Betreuungspersonal. Ohne sie wären viele Ausflüge und besondere Aktionen nicht möglich. Ihr Engagement ist unbezahlbar – und dafür möchten wir uns herzlich bedanken.“

Besonders beliebt war wieder die Fotowand, an der viele Gäste Erinnerungsfotos machten. Die Fotos wurden direkt ausgedruckt und konnten als Andenken mitgenommen werden. Außerdem gab es eine schöne Überraschung: Alle Dekorationselemente, frische Blumen und hochwertige Pralinen des Berliner Traditionsunternehmens Rausch durften von den Gästen mit nach Hause genommen werden.

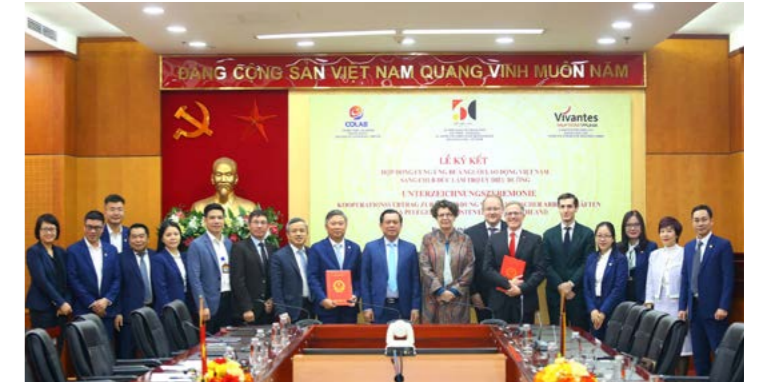
AUFTRITT VON ALF WEISS

Ein Höhepunkt des Tages war der Auftritt von Alf Weiss – The Charming Voice. Der Sänger, Musiker und Moderator, der vielen aus den Häusern bekannt ist, sorgte mit seiner Musik für ausgelassene Stimmung und brachte alle zum Mitsingen und Schunkeln. ◯



Mehr Unterstützung für die Pflege

Um die Pflege in den Einrichtungen auch in Zukunft gut abzusichern, hat Vivantes nun einen wichtigen Schritt gemacht: Am 19. März unterzeichnete das Center for Overseas Labor (COLAB) im Hauptquartier des Innenministeriums von Vietnam einen Vertrag mit Vivantes - Forum für Senioren GmbH.



Konkret bedeutet das: Ab 2027 werden Pflegefachassistentinnen und Pflegefachassistenten nach Deutschland kommen, um die Teams in den Häusern zu unterstützen.

COLAB ist eine staatliche Anlaufstelle in Vietnam, um sich als Pflegekraft für Deutschland zu bewerben. Die jetzt vereinbarte neue Kooperation stellt sicher, dass die künftigen Pflegefachassistentinnen und Pflegefachassistenten sorgfältig vorbereitet werden. Sie erhalten 18-monatige Sprachkurse, lernen die deutsche Kultur kennen und werden umfassend begleitet. Dabei gelten für sie faire Bedingungen: Sie bekommen ein stabiles Einkommen, und die gleichen Sozialleistungen wie ihre deutschen Kolleginnen und Kollegen.

Auch auf politischer Ebene wird die Kooperation gewürdigt: Der stellvertretende vietnamesische Innenminister und die deutsche Botschafterin in Vietnam betonten bei der Vertragsunterzeichnung, wie wichtig der internationale Austausch in der Pflege ist – und dass solche Programme auf Fairness, Transparenz und gegenseitigem Respekt beruhen müssen.

EIN STARKES MITEINANDER

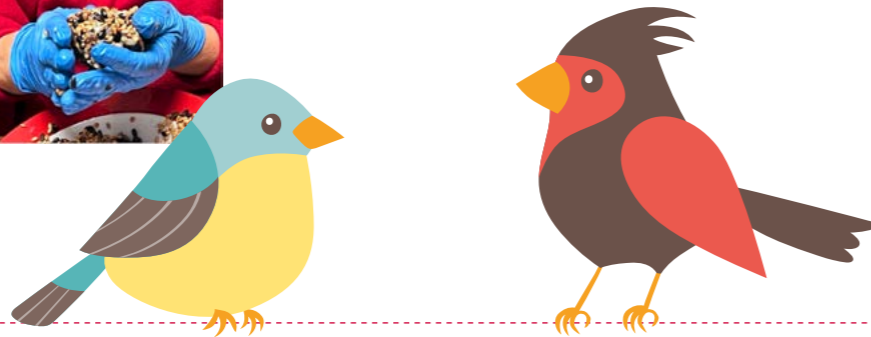
Bereits seit 2015 gibt es gemeinsame Projekte: mehr als 900 junge Vietnamesinnen und Vietnamesen wurden seitdem nach Deutschland begleitet, wo sie in der Pflege arbeiten und sich beruflich weiterentwickeln konnten. Sie bringen Motivation, Fachkenntnisse und ein hohes Verantwortungsbewusstsein mit. Das Vivantes - Forum für Senioren schafft dafür die besten Voraussetzungen – als Unternehmen, das mit dem Gütesiegel „Faire Anwerbung Deutschland“ ausgezeichnet ist. ◯



HAUS KAULSDORF

Selbstgemachtes für die Vögel

In der Pinselmeisterei im Haus Kaulsdorf wurde fleißig gewerkelt – diesmal nicht mit Farben, sondern mit Körnern und Fett! Gemeinsam haben wir Meisenknödel und Futterglocken hergestellt und sie anschließend im Garten verteilt. Natürlich durfte auch das Vogelhäuschen nicht leer ausgehen und wurde reichlich bestückt. Das Basteln hat allen großen Spaß gemacht – und die gefiederten Besucherinnen und Besucher freuen sich jetzt über ein leckeres Winterbuffet.



HAUS SEEBRÜCKE

Helau und Alaaf

Im Haus Seebrücke wurde die fünfte Jahreszeit gebührend gefeiert. In bester Faschingslaune wurde geschunkelt, gesungen, geklatscht und natürlich herzlich gelacht. Ein Highlight der Feier war die unterhaltsame Büttensprecherin, während Stimmungsgarant Martin aus dem Betreuungsteam für zusätzliche gute Laune sorgte. Das festlich geschmückte Restaurant verwandelte sich in eine bunte Feierlandschaft – mit Kostümen, einer selbstgemachten Bowle und einer Polonaise, die mehrfach durch den Raum zog. Ein rundum gelungenes Fest voller Freude und Faschingsspaß!



HAUS JAHRESZEITEN

Griechischer Wein...

Im Haus Jahreszeiten wurde ein griechischer Nachmittag gefeiert. Dabei zog ein Hauch von Athen durch den Lampionsaal. Bei landestypischen Speisen und griechischer Dekoration ließen es sich die Bewohnerinnen und Bewohner richtig gut gehen. Ein Tenor begeisterte mit traditionellen Liedern, während Tanzdarbietungen die Gäste in die Welt der griechischen Kultur entführten. Als krönender Abschluss erklang „Griechischer Wein“, zu dem schließlich auch getanzt wurde.



HAUS DANZIGER STRASSE

Yoga auf dem Stuhl

Anfangs skeptisch bäugt, begeistert Yoga auf dem Stuhl inzwischen immer mehr der Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Danziger Straße. Die Teilnehmendenzahl wächst stetig! Sanfte Bewegungen unter der Anleitung einer Trainerin helfen, die Körperwahrnehmung, Haltung, Koordination und Gedächtnisleistung zu verbessern. Zudem wird der Muskelabbau verlangsamt, während Kraft und Flexibilität schrittweise gefördert werden. Ein wunderbares Angebot, das nicht nur gut für den Körper ist, sondern auch für Entspannung und Wohlbefinden sorgt.



HAUS ST. RICHARD

Süß oder salzig?

Warum nicht gleich beides! Unsere Koch- und Backgruppe konnte sich nicht entscheiden und hat gleich doppelt geschlemmt. Auf dem Menü standen knusprige Reibekuchen mit Apfelmus und bunt belegte Pizza. Gemeinsam wurde fleißig geschält, geschnippelt, gerieben und belegt, bevor wir uns die Leckereien in geselliger Runde schmecken ließen. Dazu gab es ein Gläschen alkoholfreien Sekt – ein perfekter Abschluss für ein genussvolles Beisammensein.

20 JAHRE VIVANTES HAUPTSTADTPFLEGE

Trautes Heim – Glück allein?

Das soll, das muss unser oberstes Motto sein.

Wir bitten euch schaut doch mal rein

In unser Vivantes Pflegeheim.

Mit Musik und Poesie gestalten wir die Zeit.

In allen Fragen stets bereit.

Zum Essen laden wir Sie herzlich ein

Vom Sonnenaufgang bis zum Mondesschein.

Ob Bingo, Gymnastik oder Singen

Wir möchten Ihnen Unterhaltung bringen.

Herzlichen Glückwunsch

Vivantes Hauptstadtpflege

Hans-Peter Skiba, Bewohner Haus Seebrücke



HAUS DANZIGER STRASSE

Osterbasteleien

Mit der Osterzeit begann auch die Bastelsaison im Haus Danziger Straße. Gemeinsam wurden bunte Hasen ausgeschnitten und liebevoll verziert. Die Farben zauberten ein Lächeln auf die Gesichter unserer Bewohnerinnen und Bewohner, die mit großem Eifer bei der Sache waren. Das gemeinsame Basteln fördert nicht nur die Feinmotorik, sondern sorgt auch für nette Gespräche und ein harmonisches Miteinander.



HAUS DR. H. KANTOROWICZ

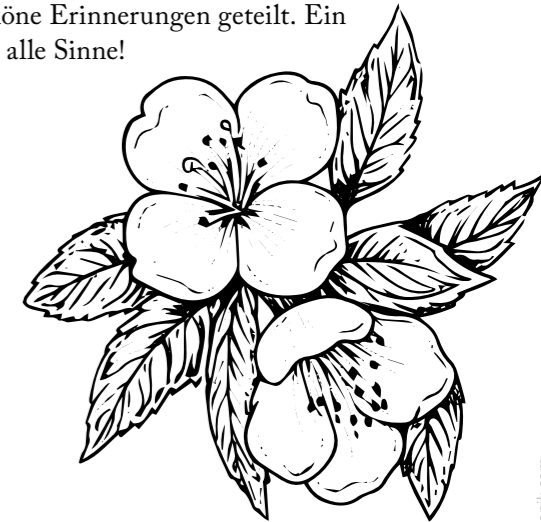
Pelziger Besuch

Huch, wer hat sich denn hier versteckt? Unter der Abdeckung des Strandkorbes hat es sich ein Waschbär im Haus Dr. H. Kantorowicz gemütlich gemacht. Sein Besuch reichte für einen niedlichen Schnapschuss.

HAUS FRANCKEPARK

Wie das duftet!

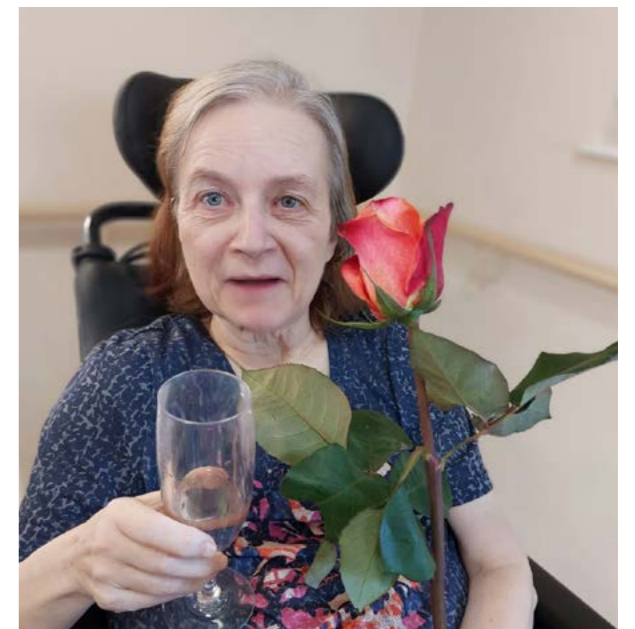
Im Haus Franckepark duftete es ganz wunderbar nach frisch gebackenem Apfelkuchen! Unsere Bewohnerinnen und Bewohner hatten fleißig gebacken – und das Ergebnis? Drei volle Bleche köstlicher Apfelkuchen, der allen geschmeckt hat. Backen verbindet: beim gemeinsamen Schälen, Rühren und Probieren wurden nicht nur Teig, sondern auch schöne Erinnerungen geteilt. Ein süßer Genuss für alle Sinne!



HAUS BRITZ

Ein Hoch auf die Frauen

Zum Weltfrauentag wurden die Bewohnerinnen im Haus Britz mit einem Klavierkonzert, duftenden Rosen, selbstgemachten Rumkugeln und einem Gläschen Sekt verwöhnt. In gemütlicher Runde wurde gefeiert, gelacht und genossen. Ein besonderer Tag, der ganz im Zeichen der Gleichberechtigung und der Rechte von Frauen steht.



Sonne satt?

Ja, aber mit Köpfchen!

Die Sonne im Frühling tut gut. Sie hilft dem Körper, Vitamin D zu bilden. Vitamin D stärkt die Knochen und das Wohlbefinden. Doch auch hier gilt: Maß halten ist wichtig.

Mit den ersten warmen Frühlingstagen steigt nicht nur die Laune, sondern auch die Möglichkeit, unseren Körper mit wertvollem Vitamin D zu versorgen. Dieses „Sonnenvitamin“ ist besonders für ältere Menschen wichtig, denn es stärkt die Knochen, das Immunsystem und kann das Risiko für bestimmte Krankheiten senken.

Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen. Das ist entscheidend für starke Knochen und kann Osteoporose vorbeugen. Fehlt Vitamin D, werden die Knochen porös, was das Risiko erhöht, sich bei einem Sturz etwas zu brechen.

Der Körper kann Vitamin D selbst herstellen – dafür braucht er Sonnenlicht. Doch mit zunehmendem Alter wird die Haut weniger effektiv darin, das Vitamin zu bilden. Viele Seniorinnen und Senioren sind zudem seltener draußen, etwa wegen eingeschränkter Mobilität oder gesundheitlicher Probleme. Das kann zu einem Mangel führen.

Übertreiben sollte man es mit dem Sonnenbaden aber auch im Frühling nicht. Die Haut älterer Menschen ist oft empfindlicher und neigt schneller zu Sonnenbrand. Selbst an kühleren Tagen kann die UV-Strahlung intensiv sein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, sich bei einem UV-Index von 3 oder höher durch Schatten, Kleidung oder Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30 zu schützen.

Ein bewusster Umgang mit Sonne und eine gute Vitamin-D-Versorgung tragen dazu bei, gesund und aktiv zu bleiben – besonders im Frühling, wenn die Natur zum Rausgehen einlädt! ☉



Buchtipps

„Frühlingsreif!
Die schönsten literarischen
Geschichten vom Neuanfang“
von Marielle Enders (Illustratorin), arsEdition, 128 Seiten

Der Frühling steht für Aufbruch, Licht und neue Chancen. Dieses Buch versammelt inspirierende Erzählungen, Gedichte und Kurzgeschichten, die die schönste Jahreszeit literarisch einfangen. Mit liebevoll ausgewählten Texten und stimmungsvollen Illustrationen lädt es zum Schmökern und Träumen ein. Ein perfektes Geschenk für alle, die den Zauber des Neubeginns feiern möchten!

30 Minuten reichen

Sonnenstrahlen sind eine natürliche Quelle für Vitamin D und essenziell für starke Knochen und ein gesundes Immunsystem. Besonders für Menschen mit bestehenden Erkrankungen ist es wichtig, regelmäßig Zeit im Freien zu verbringen. Schon 15 bis 30 Minuten täglich, vor allem in den Morgenstunden, können helfen, die Vitamin-D-Versorgung zu verbessern. Zusätzlich sorgt das Tageslicht für eine bessere Stimmung und reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus.

Die richtige Ernährung

Neben Sonnenlicht trägt auch eine gezielte Ernährung zur Vitamin-D-Versorgung bei. Fetter Fisch wie Lachs oder Hering, Eier und angereicherte Milchprodukte sind wertvolle Lieferanten. Bei einem festgestellten Mangel kann eine gezielte Supplementierung helfen. Hierbei ist jedoch Vorsicht geboten, da eine zu hohe Dosierung gesundheitliche Risiken birgt. Sprechen Sie daher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über eine individuelle Empfehlung.

Zeitumstellung und Schlaf

Die Umstellung der Uhren bringt oft Schlafstörungen und Unwohlsein mit sich – besonders für ältere Menschen. Ein stabiler Tagesrhythmus, feste Schlafzeiten und ausreichend Tageslicht können helfen, sich besser anzupassen. Auch leichte Bewegung am Tag unterstützt den Körper dabei, die innere Uhr neu zu justieren. Wer Schlafprobleme hat, sollte koffeinhaltige Getränke am Nachmittag meiden und sich abends bewusst entspannen.

20 Jahre

Vivantes - Forum für Senioren



Der deutsche Kardinal Joseph Ratzinger wird im April zum Papst gewählt und nimmt den Namen Benedikt XVI. an.

Kaum zu glauben: Vor 20 Jahren wurde die Vivantes - Forum für Senioren GmbH gegründet. Zwei Jahrzehnte, in denen sich viel verändert hat – neue Häuser sind hinzugekommen, digitale Lösungen wurden eingeführt und vor allem haben unzählige engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Ehrenamtliche den Alltag in den Einrichtungen bereichert. Heute ist die Hauptstadtpflege an zahlreichen Standorten in Berlin vertreten und bietet Seniorinnen und Senioren ein sicheres Zuhause. Ein guter Anlass, um einen Blick zurückzuwerfen.

GEMEINSAM WACHSEN

Als das Vivantes - Forum für Senioren im Jahr 2005 gegründet wurde, war die rasante Entwicklung der Hauptstadtpflege noch nicht absehbar. Bereits

2008 übernahm das Unternehmen zwölf Vivantes Pflegeeinrichtungen mit insgesamt 1.563 Pflegeplätzen und 518 Mitarbeitenden. In den folgenden Jahren wuchs das Netzwerk weiter: Das Hauptstadtpflege Haus Louise Schroeder kam hinzu, im Haus Wilmersdorf begannen umfassende Sanierungsarbeiten, 2010 eröffnete das Haus John F. Kennedy und 2012 wurde der Grundstein für das Haus Seebrücke in Spandau gelegt. Zudem wurde das Haus Ida Wolff von der AWO übernommen. 2018 folgte eine weitere Expansion mit den Häusern in der Danziger Straße, Rhinstraße, im Franckepark und in Britz.

Auch in den vergangenen fünf Jahren hat sich einiges getan: 2021 wurde das Hauptstadtpflege Haus Kaulsdorf fertig gebaut und eröffnet sowie am Jahresende das Haus St. Richard in



EM-Fieber im Jahr 2012



Im Jahr 2013 eröffnete das Haus Seebrücke in Spandau



Boys' Day im Jahr 2015

Neukölln eingegliedert. Im Mai 2023 wurde zudem eine neue Kurzzeitpflege im Wenckebach-Klinikum in Betrieb genommen. „Wir sind stolz darauf, mit unseren Häusern in fast allen Berliner Bezirken vertreten zu sein. So ermöglichen wir eine wohnortnahe Versorgung im Alter und schaffen ein Zuhause für die Menschen nahe ihrer gewohnten Umgebung“, sagt Dr. René Herrmann, Geschäftsführer der Vivantes Hauptstadtpflege.

MODERNE PFLEGE MIT HERZ

Nicht nur das Angebot an Pflegeplätzen hat sich erweitert – auch die Arbeitsweise hat sich verändert. Längst haben digitale Lösungen Einzug gehalten: Statt mit Papierakten arbeiten die Pflegekräfte heute mit iPhones, die eine effiziente und transparente Dokumentation ermöglichen. Das spart nicht nur Zeit, sondern sorgt auch dafür, dass alle relevanten Informationen jederzeit verfügbar sind. „Die digitale Pflegedokumentation ist für uns ein großer Schritt nach vorn. Sie erleichtert uns den Alltag und gibt uns mehr Zeit für das, was wirklich zählt: die Menschen, die wir pflegen“, sagt Stefan Will, Pflegedienstleiter im Haus John

durch Pflegeeinrichtungen. Mit viel Einfühlungsvermögen und einem besonderen Blick für den Alltag zeigt das Buch, wie vielfältig die Arbeit in der Pflege heute ist – von der medizinischen Versorgung bis hin zu gemeinsamen Aktivitäten, die das Leben in den Einrichtungen bereichern.

VIELFALT ALS GELEBTE REALITÄT

Die Hauptstadtpflege ist nicht nur ein Ort zum Leben, sondern auch ein Ort der Vielfalt. Bereits 2010 hat Vivantes die „Charta der Vielfalt“ unterzeichnet und sich damit verpflichtet, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem jeder Mensch Wertschätzung erfährt – unabhängig von Geschlecht, sozialer oder ethnischer Herkunft, Nationalität, Religion, Weltanschauung, Behinderung, Alter, sexueller Orientierung und Identität.

Darüber hinaus setzt sich die Vivantes Hauptstadtpflege für eine würdevolle Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen ein. 2023 unterzeichnete Geschäftsführer Dr. René Herrmann im Namen der Vivantes Hauptstadtpflege die „Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland“. „Die Wünsche, Interessen und Bedürfnisse

F. Kennedy. Er startete bei der Hauptstadtpflege am 01.10.2008 mit seiner Ausbildung und ist somit bereits seit 16,5 Jahren im Unternehmen.

Ein weiteres Highlight der vergangenen Jahre ist das erste Wimmelbuch der Altenpflege, herausgegeben von der Vivantes Hauptstadtpflege. Auf 16 Seiten nimmt es kleine und große Leserinnen und Leser mit auf eine liebevoll illustrierte Entdeckungsreise



Therapieschwein Doktor Ping besucht das Haus Louise Schroeder



Azubis aus vielen Ländern bereichern die Häuser

Vor
20
Jahren

Das Oberverwaltungsgericht Berlin-Brandenburg erklärt im November die Schließung des Flughafens Berlin-Tegel für rechtens. In Zukunft soll es nur noch einen Flughafen geben: den Hauptstadt-Airport Berlin Brandenburg International, später in Flughafen Berlin Brandenburg „Willy Brandt“ umbenannt.

Vor
20
Jahren

Im Sommer 2005 heißt es: Schwergewicht in Zeitlupe! Die riesigen Bügelbrücken des Hauptbahnhofs – je 1.250 Tonnen schwer – werden in zwei Etappen über das Dach geschwenkt und mit gerade mal 6 Metern pro Stunde abgesenkt.

Vor
20
Jahren

Die Arbeitslosenquote in Berlin beträgt 19,3 Prozent. Die hohe Quote führt zu intensiven wirtschaftspolitischen Debatten. Maßnahmen wie die Agenda 2010 und das Hartz-Konzept sollen den Arbeitsmarkt reformieren.

unserer Bewohnerinnen und Bewohner haben für uns höchste Priorität – und das gilt selbstverständlich auch am Lebensende“, betont Dr. Herrmann. Die Charta formuliert in fünf Leitsätzen Aufgaben, Ziele und Handlungsbedarfe, um die Betreuung zu verbessern.

GEMEINSAM FÜR DIE ZUKUNFT

Schon immer ein wichtiges Anliegen ist es, mehr Menschen für die Pflege zu gewinnen. Bei der Vivantes Hauptstadtpflege können engagierte Menschen die Ausbildung zur Pflegefachfrau oder zum Pflegefachmann starten. In drei Jahren lernen sie alles, was es für die Arbeit in der Gesundheits- und Krankenpflege, Kinderkrankenpflege und Altenpflege braucht. „Wir möchten jungen Menschen zeigen, dass die Arbeit in der Pflege nicht nur anspruchsvoll, sondern auch unglaublich erfüllend ist“, sagt Isabel Duske, Leiterin der praktischen Ausbildung.

Ein besonderes Highlight der Ausbildung ist das seit über zehn Jahren bestehende Projekt „Azubis leiten einen Wohnbereich“. Dabei übernehmen Auszubildende des dritten Lehrjahres für fünf Wochen die Verantwortung

für einen kompletten Wohnbereich, planen Arbeitsabläufe und verteilen Zuständigkeiten. Das Projekt stärkt das Selbstvertrauen der Teilnehmenden und bereitet sie optimal auf ihre zukünftigen Aufgaben vor. „Ein erfahrenes Team von über 100 Praxisanleiterinnen und Praxisanleitern begleitet die Ausbildung täglich und sorgt dafür, dass die Auszubildenden bestens qualifiziert in ihre Zukunft starten“, sagt Isabel Duske.

Die Vivantes Hauptstadtpflege setzt sich darüber hinaus aktiv für die Gewinnung qualifizierter Pflegefachkräfte ein – sowohl in Berlin als auch international. Durch lokale Kampagnen und die Teilnahme an verschiedenen Jobmessen macht Vivantes gezielt auf Karrieremöglichkeiten in der Pflege aufmerksam. So soll auch das Image der Altenpflege verbessert werden. Bereits 2013 startete ein Pilotprojekt, in dessen Rahmen 61 vietnamesische Fachkräfte für eine Ausbildung in der Pflege gewonnen wurden. „In Deutschland habe ich nach der Ausbildung einen festen Job bekommen und mehr Geld verdient“, erzählt Ngoc Nhu Quynh aus Vietnam.



Ehrenamtliche spielen eine wichtige Rolle in den Häusern



Feierlich eröffnet wird das Haus Kaulsdorf im Jahr 2021



Kreative Lösung zu Corona-Zeiten: das Besuchsfenster



Vietnamesisches Neujahrsfest im Jahr 2014

Aktuell sucht die Vivantes Hauptstadtpflege Pflegekräfte in verschiedenen Ländern, darunter Mexiko, Brasilien, die Türkei, der Kosovo, Kolumbien, Indien, Vietnam und die Philippinen. Dabei legt Madlen Franz, die das Recruiting Ausland leitet, großen Wert auf ethische Standards. Im Februar 2022 erhielt die Hauptstadtpflege das Gütesiegel „Faire Anwerbung Pflege Deutschland“ von der Gütegemeinschaft Anwerbung und Vermittlung von Pflegekräften aus dem Ausland e.V. des Kuratoriums Deutsche Altershilfe. Die Vivantes Hauptstadtpflege engagiert sich kontinuierlich für die Integration verschiedener Kulturen und investiert viel, um Sprachbarrieren abzubauen.

HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

Die vergangenen Jahre waren nicht immer einfach – insbesondere die Corona-Pandemie stellte die Hauptstadtpflege vor große Herausforderungen. Doch mit viel Einfallsreichtum und Engagement wurden kreative Lösungen gefunden, um den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner so angenehm wie möglich zu gestalten. Von Balkonkonzerten über digitale Besuchsmöglichkeiten bis hin zu sicheren Begegnungszonen – das Ziel war stets, den sozialen Kontakt

und die Lebensfreude zu erhalten. „Gerade in schwierigen Zeiten zeigt sich, wie wichtig Zusammenhalt ist. Die letzten Jahre haben uns alle noch enger zusammengeschweißt“, sagt Antje Stschepin-Lothring, Einrichtungsmanagerin der Häuser Kaulsdorf und Seebücke. Sie ist bereits seit 14 Jahren bei der Hauptstadtpflege.

EIN BLICK NACH VORN

Bereits jetzt freuen sich viele in den Häusern auf das große Sommerfest. Am Samstag, den 19. Juli, feiern die Mitarbeitenden des Forums ein farbenfrohes Fest im traditionsreichen Gasthaus Zenner im Ortsteil Alt-Treptow. Von 13 bis 21 Uhr erwartet sie eine „Colorful Party“ – ein buntes Sommerfest voller guter Stimmung und mit einigen Überraschungen. 20 Jahre Vivantes - Forum für Senioren GmbH – das sind zwei Jahrzehnte voller Entwicklungen, Herausforderungen und schöner Momente.

Auch in Zukunft wird sich die Hauptstadtpflege weiterentwickeln, um ihren Bewohnerinnen und Bewohnern ein sicheres und liebevolles Zuhause zu bieten. Denn eines hat sich in all den Jahren nicht geändert: Der Mensch steht immer im Mittelpunkt. ○

Heute

Die Vivantes Hauptstadtpflege betreibt zurzeit 18 stationäre Pflegeeinrichtungen und vier Kurzzeitpflegen in Berlin. In diesen Einrichtungen stehen insgesamt 2.362 Pflegeplätze zur Verfügung. Rund 1.700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich um das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner sowie Gäste.

Beschaulich & naturnah

Minden

Minden ist eine Stadt mit ungefähr 80.000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Sie liegt im Nordosten von Nordrhein-Westfalen direkt an der Weser. Die Stadt ist nicht nur für ihre historische Altstadt und beeindruckenden Kirchen bekannt, sondern auch für ihre einzigartige Wasserstraßenkreuzung.



Rechts: Klein und charmant:
das Windloch-Gebäude

Unten: Die Alte Regierung in Minden:
einst Sitz der Bezirksregierung



Minden liegt direkt an der Weser. Die Stadt ist aber vor allem für die Wasserstraßenkreuzung von Weser und Mittellandkanal bekannt. Dieses beeindruckende Bauwerk wurde 1914 fertiggestellt. Es ist 13 Meter hoch und ermöglicht es Schiffen, die Weser zu passieren. Die Brücke, die den Mittellandkanal über die Weser führt, ist nicht nur praktisch, sondern auch ein Wahrzeichen der Stadt. Eine Bootstour auf der Weser bietet einen tollen Blick auf die Brücke und das Umland.

DER MINDENER DOM

Das Herzstück der Altstadt ist der Mindener Dom, eine der bedeutendsten Kirchen Westfalens. Er wurde im 9. Jahrhundert gebaut und ist eine Mischung aus romanischen

und gotischen Elementen. Besonders sehenswert ist der Hochaltar aus dem 14. Jahrhundert, der mit detailreichen Schnitzereien beeindruckt. Der Domplatz mit seinen Fachwerkhäusern und Cafés ist ein echtes Highlight. Hier kann man das historische Flair der Stadt genießen.

DIE FISCHERSTADT

Wenn Besucherinnen und Besucher durch die Mindener Fischerstadt spazieren, fühlen sie sich in vergangene Jahrhunderte versetzt. Die engen Gassen mit den liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern zeigen, wie wichtig der Fischfang und die Weserschifffahrt früher waren. Besonders malerisch ist der Blick vom Weserufer auf die historischen Gebäude, die sich im Wasser spiegeln. Heute sind viele der alten Häuser mit kleinen Boutiquen,

Die Städtepartnerschaft

- Besteht seit 1968 mit dem damaligen Bezirk Wilmersdorf
- 2001: Übergang der Partnerschaft auf den neuen Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf
- Regelmäßige Schüleraustausche, Chorbegegnungen und Vereinsk Kooperationen
- Symbol der Verbindung: der Berliner Kilometerstein in Minden
- Aktive Pflege durch den Wilmersdorfer Kreis, ein Netzwerk internationaler Partnerstädte

Galerien und Restaurants gefüllt, die zum Verweilen einladen.

PORTA WESTFALICA UND DER TEUTO

Nur ein paar Kilometer südlich von Minden liegt die Porta Westfalica, die wie eine Tür zu einer beeindruckenden Landschaft wirkt. Der Name bedeutet „Westfälische Pforte“ und beschreibt den Durchbruch der Weser durch das Weserbergland. Oben auf dem Berg steht das Kaiser-Wilhelm-Denkmal, von wo man einen super Blick über das Wesertal hat.

Das nahe Wiehengebirge ist ein ideales Wandergebiet für Naturliebhaber und bietet eine Vielzahl an abwechslungsreichen Routen. Ob gemütliche Spaziergänge oder anspruchsvolle Steigungen – hier findet jede und jeder die passende Tour. ○

Neuer Job, bekanntes Gesicht



Ausbildung geschafft!

Nach erfolgreich bestandenem Examen haben wir unsere frisch examinierten Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner gebührend gefeiert. Im großen Saal des Hauses Teichstraße kamen Kolleginnen und Kollegen, Praxisanleiterinnen und Führungskräfte zusammen, um den besonderen Moment zu würdigen.

Isabel Duske, Leiterin der praktischen Ausbildung, hielt eine feierliche Ansprache, es gab ein kleines Präsent zur Anerkennung – und bei Getränken und Snacks ließen wir den Tag gemeinsam ausklingen. Besonders schön: Viele der Absolvent*innen bleiben und bereichern künftig die Teams in den Hauptstadtpflege Häusern.

Isabel Duske übernimmt Leitung der praktischen Ausbildung

Bei der Vivantes Hauptstadtpflege gibt es eine neue Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die praktische Ausbildung: Isabel Duske hat die Leitung übernommen. Sie folgt auf Franziska Meyer zu Schwabedissen, die an den Berliner Bildungscampus für Gesundheitsberufe gewechselt ist.

Isabel Duske kennt die Hauptstadtpflege von Grund auf: Sie hat hier selbst ihre Ausbildung absolviert und erinnert sich gern an diese intensive Zeit zurück: „Ich habe mich damals entschieden, nebenbei zu studieren. Das war zwar herausfordernd, aber ich habe viel mitgenommen – und bis heute enge Freundschaften behalten.“

VIEL ERFAHRUNG

Nach der Ausbildung war sie in verschiedenen Bereichen tätig: als Wohnbereichsleitung, Praxisanleiterin und zuletzt im Casemanagement. Die Erfahrungen aus diesen Stationen helfen ihr nun im neuen Tätigkeitsfeld.

„Man muss sich auf viele unterschiedliche Menschen einstellen können – das habe ich im Casemanagement gelernt“, sagt sie. „Und wenn man selbst auf den Wohnbereichen gearbeitet hat, versteht man die Sorgen und Nöte der Kolleginnen und Kollegen einfach besser.“

PFLEGE IST EIN BERUF MIT ZUKUNFT

Die Entscheidung, die Leitung der praktischen Ausbildung zu übernehmen, fiel ihr leicht: „Ich arbeite gern mit Auszubildenden und freue mich, sie nun auf eine andere Weise begleiten zu dürfen.“ Besonders am Herzen liegt ihr, die Ausbildung weiterzuentwickeln – sowohl inhaltlich als auch organisatorisch. Die generalistische Ausbildung bezeichnet sie als die größte Veränderung der letzten Jahre.

Ihr wichtigstes Ziel: junge Menschen gut auf den Beruf vorzubereiten. „Pflege ist ein Beruf mit Zukunft. Es gibt viele Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln – und die Chance, wirklich etwas zu bewirken.“ ◯



Isabel Duske

Tel. 030 130 11 1821
isabel.duske@vivantes.de

Auf einen Plausch...



Bewohnerin
Jutta Wäger (92)

Sozialdienst
Mandy König (39)

...im Haus Rhinstraße. Der Bewohnerin Jutta Wäger und Mandy König vom Sozialdienst geben uns in unserer Rubrik „Nachgefragt“ persönliche Einblicke.

Erzählen Sie uns von Ihrem schönsten Jubiläums- oder Geburtstagsereignis.

Jutta Wäger: Einer der schönsten Geburtstage war mein 90. Ich lebte damals noch in meiner eigenen Wohnung und wollte es eher ruhig angehen lassen. Doch meine Familie hatte sich etwas Besonderes überlegt: Sie kamen über den Tag verteilt in kleinen Gruppen. So war es nie zu trubelig. Jeder brachte etwas mit – Torten, Kuchen, Teller, Tassen und sogar Löffel –, damit ich keine Arbeit damit hatte. So konnte ich einfach nur genießen, dass alle da waren.

Mandy König: Mein schönstes Geburtstagsereignis war mein 18. Geburtstag. Ich erinnere mich noch gut an die

Euphorie und das Gefühl, endlich alle Freiheiten der Welt zu haben.

Erzählen Sie uns von einer Ihrer schönsten Kindheitserinnerungen.

Jutta Wäger: Ich bin Einzelkind – und ein absolutes Papakind. Wir konnten über alles reden und hatten immer viel zu lachen. Eine ganz besondere Erinnerung ist der Tag, an dem mein Vater mich mit sechs Jahren zum ersten Mal in die Wuhlheide mitnahm, zur Alten Försterei, um ein Spiel von SC Union 06 zu sehen. Mein Lieblingsspieler wurde damals Erwin Wax.

Mandy König: Ich bin in Mecklenburg-Vorpommern aufgewachsen – ländlich, in einem kleinen Dorf namens Redefin.

Meine schönste Erinnerung ist das Gefühl von grenzenloser Freiheit in der Kindheit. Wir haben uns im Wald mit Freunden getroffen, um Buden zu bauen. Tiere spielten eine wichtige Rolle in meinem Leben: Wir hatten Hasen, Hunde und sogar Schweine, um die wir uns liebevoll gekümmert haben. Dabei habe ich früh gelernt, was Verantwortung bedeutet.

Was war Ihr Traumberuf als Kind und was haben Sie beruflich gemacht?

Jutta Wäger: Als Kind wollte ich immer Tierärztin werden, doch durch die Umstände des Krieges war das leider nicht möglich. Nach der Schule begann ich zunächst in der Werft Köpenick zu arbeiten – ich drehte Drahtrollen auf und zählte sie. Mit 18 Jahren nahm mein Vater mich zur Polizei mit, wo ich dann auch meine Ausbildung machte. Anschließend absolvierte ich ein Studium zur Lehrerin. Diesen Beruf habe ich 35 Jahre lang mit viel Freude ausgeübt.

Mandy König: Als Kind wollte ich unbedingt Bäuerin werden – mein großer Traum war ein eigener Bauernhof mit Milchvieh. Meine Eltern arbeiteten beide als Melker, und wir Kinder durften am Wochenende oft mit in den Stall. Später habe ich eine Ausbildung zur Bürokauffrau gemacht. Nach dem Abschluss bin ich nach Berlin gezogen – und dort hat es mich in die Altenpflege gezogen.

Welches Land oder welche Stadt würden Sie gern bereisen – und warum?

Jutta Wäger: Ich würde gerne nochmal nach Holland, das Museum Van Gogh besuchen.

Mandy König: Ich würde unglaublich gern Kanada bereisen – und das nicht nur für ein paar Wochen. Mich faszinieren die endlosen Weiten und dichten Wälder. Ich wandere leidenschaftlich gern und genieße die Ruhe und Stille fernab vom Trubel. Mein Traum: Eine

Holzhütte mitten in der Natur, mit einem knisternden Kamin und ganz viel Zeit zum Durchatmen.

Welche bekannte Persönlichkeit würden Sie gern treffen und was würden Sie sie fragen?

Jutta Wäger: Ich würde gern den Schriftsteller John Grisham kennenlernen. Einige seiner Werke basieren auf wahren Begebenheiten. Ich würde ihn fragen, wie sehr ihn diese realen Geschichten persönlich belasten – und wie er damit umgeht, solche Themen literarisch aufzuarbeiten.

Mandy König: Ich hätte gern Queen Elizabeth II. getroffen. Mich hat ihr Pokerface und ihre Disziplin während ihrer langen Amtszeit als Königin tief beeindruckt. Ich kenne keine andere Frau, die über so viele Jahrzehnte hinweg so viel Haltung bewahrt hat.

Worüber haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?

Jutta Wäger: Ich lache viel, auch über kleine Dinge.

Mandy König: Tatsächlich auf der Arbeit – als ich mir aus Versehen eine E-Mail an mich selbst geschickt habe. Der Moment war so absurd, dass wir alle herzlich lachen mussten.

Wie alt wären Sie gern noch einmal – und warum?

Jutta Wäger: Ich wäre gern noch einmal 30 Jahre alt. Ich würde mir meine Campingsachen schnappen, mein Kanu ins Wasser lassen und einfach lospaddeln.

Mandy König: Ich wäre gerne noch einmal neun Jahre alt. Zu dieser Zeit hat sich die ganze Familie zu Weihnachten bei Oma und Opa getroffen. Wir haben gemeinsam den Weihnachtsbaum geschmückt, Kekse gebacken, den Duft genossen, Geschenke ausgepackt und das festliche Essen zusammen gefeiert.

Bitte vervollständigen Sie die Sätze.

Mein Lebensmotto lautet...

Jutta Wäger: ... immer optimistisch sein.

Mandy König: ... genieße den Augenblick, denn der Augenblick ist das Leben.

Ich habe noch nie...

Jutta Wäger: ... den Fernsehturm besucht.

Mandy König: ... in einem Flugzeug gesessen.

Ich liebe...

Jutta Wäger: ... den Wald und das Wasser.

Mandy König: ... mein Leben und bewältige es wie es kommt.

Freundlich sein...

Jutta Wäger: ... gehört zu meinen Prinzipien.

Mandy König: ... gehört zu meiner guten Stube.

Fernsehen...

Jutta Wäger: ... dudelt nebenbei damit Personen im Zimmer sind.

Mandy König: ... spielt in meinem Leben weniger eine Rolle.

Glück...

Jutta Wäger: ... bedeutet mir viel.

Mandy König: ... bedeutet mir auch den kleinen Dingen im Leben Beachtung zu schenken.

Ich werde wütend...

Jutta Wäger: ... wenn Menschen um unsinnige Dinge streiten, da sollte der Verstand einsetzen.

Mandy König: ... bei Ungerechtigkeit gegenüber allen Lebewesen auf der Welt.

Vivantes ausgezeichnet!

Die Gewinnerinnen stehen fest: Das Ernährungsteam Langzeitpflege belegt den 1. Platz in der Kategorie Qualität bei „Vivantes ausgezeichnet!“ 2024.



Nadine Jaenisch von der Vivantes Hauptstadtpflege und Prof. Dr. Diana Rubin vom MVZ-Ernährungsmedizin bei der Preisverleihung



„Vivantes ausgezeichnet!“ ist ein Projektwettbewerb, der das besondere Engagement der Vivantes Mitarbeitenden würdigt. Seit 2016 wird der Preis jährlich in den Kategorien Forschung & Lehre, Soziales, Qualität sowie als Jurypreis verliehen. Die Jury besteht aus Vivantes Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus verschiedenen Bereichen und Funktionen.

Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell für Gesundheit und Wohlbefinden – gerade in der Langzeitpflege. Doch die Daten des bundesweiten Ernährungsberichtes der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigen: Mangelernährung ist ein weit verbreitetes Problem in Pflegeeinrichtungen. Um dem entgegenzuwirken, haben Nadine Jaenisch von der Vivantes Hauptstadtpflege und Prof. Dr. Diana Rubin vom MVZ-Ernährungsmedizin ein interdisziplinäres Ernährungsteam ins Leben gerufen. Dafür wurden sie jetzt ausgezeichnet.

INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT

Das Ernährungsteam Langzeitpflege setzt sich aus Ernährungsmanagerinnen und -managern, externen Diätassistentinnen und -assistenten, ärztlichem Personal sowie Fachkräften der Einrichtungen zusammen. Gemeinsam entwickeln sie neue Standards für eine bessere Ernährung in der Langzeitpflege, führen regelmäßige Ernährungsvisiten durch und schulen Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige sowie Mitarbeitende.

Durch den engen Austausch aller Beteiligten wird sichergestellt, dass Ernährung nicht nur als medizinische Notwendigkeit, sondern als zentraler Bestandteil der Lebensqualität in den Pflegeeinrichtungen verstanden wird.

ENTLASTUNG UND FREUDE AM JOB

Die Arbeit des Teams zeigt bereits messbare Erfolge: Die Bewohnerinnen und Bewohner fühlen sich vitaler, ihre Gesundheit verbessert sich spürbar. Das entlastet nicht nur die Pflegekräfte, sondern schafft auch Freiräume für eine individuellere Betreuung – und steigert die Arbeitszufriedenheit des gesamten Teams.

Mit ihrem außergewöhnlichen Einsatz haben Nadine Jaenisch, Prof. Dr. Diana Rubin und das Ernährungsteam Langzeitpflege nicht nur die Qualität in der Versorgung verbessert, sondern sich auch den 1. Platz bei „Vivantes ausgezeichnet!“ 2024 verdient. Ihr Engagement zeigt eindrucksvoll, wie wirkungsvoll gute Ernährungskonzepte in der Langzeitpflege sein können. ○

Hallo Lese-Lenz

Drei Bücher und ein Hörbuch für sonnige Stunden



Was bedeutet es, das Leben mit größtmöglicher Leichtigkeit zu leben? Marie Luise Ritter erzählt in persönlichen Geschichten von Gelassenheit in

Stressmomenten, Herausforderungen und einer ganz grundsätzlichen Lebensfreude. Von Menschen, denen sie begegnet ist, von Momenten, die das Leben in eine neue Richtung verändert haben, von Abenteuern und Neuanfängen. Und wie man sich die Leichtigkeit zurückholt, wenn man sie einmal verloren hat. „Von der Kunst, das Leben leicht zu nehmen“ berichtet von diesem flüchtigen Gefühl, das wir suchen, aber oft nicht halten können, das alles schöner macht, wie eine Art flüssiges Glück. Das perfekte Buch für den Sommer und die perfekte Strandlektüre!

Marie Luise Ritter, „Von der Kunst, das Leben leicht zu nehmen“, 240 Seiten, Klappenbroschur, 17 Euro

Henriette hat alles im Griff – bis sie ihren Job verliert. Nun steht sie da: Das Konto ist voll, das Leben fühlt sich jedoch leer an. Sie besucht ihre Schwester Charly, die alles auf die leichte Schulter nimmt. Doch in dem kleinen Ort südlich von Paris erwartet Henriette eine Überraschung. Charly wohnt bei einem älteren Herren, mit dem sie eine Patisserie eröffnen möchte. Henriette muss ihr helfen, sonst endet das Unterfangen in einer Katastrophe. Doch langsam beschleichen sie Zweifel, ob ihr Weg der einzig richtige ist. Ihre Schwester mag eine Chaotin sein, der kein Mürbeteig gelingt ... aber warum ist sie trotzdem so viel glücklicher als Henriette?



Lucie Beaumont, „Jeden Tag eine gute Tarte“, 384 Seiten, Taschenbuch, Fischer, 13 Euro



Herzhafte Bärlauchknoten, frisches Zitronenrisotto, süß-saurer Rhabarber-Joghurt-Kuchen und selbstgemachte

Kirschkonfitüre bringen den Garten auf deinen Teller. Entdecken Sie neue Lieblingsrezepte, inspirierende Zitate und Gedanken und genießen Sie die kulinarische Vielfalt der Natur. Mit detailverliebten Naturillustrationen von Marjolein Bastin. Über den traditionellen Sonntagskuchen entdeckte Annalena Bokmeier ihre Liebe zum Backen. Von klein auf experimentierte sie gern in der Küche, geprägt von Mamas Kochkunst und dem heimischen Gemüsegarten. Mit ihrem Foodblog „Hey Foodsister“ kam das Interesse an der Fotografie. Inzwischen kreierte sie beruflich Rezepte, Fotos und Videos rund ums Kochen und Backen.

Annalena Bokmeier, „Eine kleine Pause im Grünen“, 80 Seiten, Hölker Verlag, 14 Euro

Neuanfang zwischen Rosen und Erinnerungen



Seit Jahrzehnten führt Klara eine verwunschene Pension und empfängt mit Hingabe ihre Gäste. Doch kurz vor ihrem sechzigsten Geburtstag gerät ihr ganzes Leben ins Wanken. Der wunderschöne Garten soll einem großen Bauprojekt zum Opfer fallen. Klara kämpft um ihre Pension – und um ihre Träume. Romy sehnt sich danach, Mutter zu werden,

doch stattdessen kommt es zur Trennung von ihrem Mann. Als ihr eine Visitenkarte von Klaras Pension in die Hände fällt, nimmt sie spontan eine Auszeit.

Kristina Valentin, „Garten der Wünsche“, 09 Std. 28 Min., Hörbuch, Miss Motte Audio, z. B. Audible, BookBeat, Spotify

Schwedenrätsel

Halten Sie Ihre grauen Zellen fit! Sudoku, Quiz oder Rätsel – Denksport ist ein Plus für den Kopf. Finden Sie die Lösung?

Ihre Lösung

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

jap. Sportart, Art des Budo	Weltmacht (Abkürzung)	Finsternis	flüssiges Fett	Schmuckstein	locker, wacklig	Teil des Essbestecks
akustisches Alarngerät					4	
niedlich, entzückend		2			Ostgermane	Missgunst
Bitte, Wunsch						
Milchprodukt	Alphabet		Platzdecken (englisch)	spanisch: Hurra!, Los!, Auf!		
				kreisen lassen; wenden		afrikanischer Strom
glänzend, hervorragend						
			1		Kummer, Seelenschmerz	kostbar; menschlich vornehm
Sportrunderboot	weibliches Rind		kleines hirschartiges Waldtier	Unterarmknochen		
Gotteshaus					5	franz. männlicher Artikel
				Hast		
Trut henne		Kauf und Verkauf von Waren				3

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, Hannah Schwalbe, Tina Theißing, Lara Krampe
Grafik und Layout: Kerstin Reichelt, Berlin

BILDNACHWEISE

Titelbild: © Ace64 Studio | adobeStock.com | generiert mit KI, S. 3, 8 & 9, 25 © Reiner Freesex21de, S. 18 links: © Werner Popp, mitte: © Reiner Freese-x21de, rechts: © Robert Schrder, S. 19 links: © Thomas Lobenstein, rechts: © Julius Brockmann, S. 20 links: © Christian Reister, rechts: © René Reiche, S. 21 rechts: © Jan_Roehl, S. 22 Grafik © SimpLine, S. 23 links © Blickfang | adobeStock.com, oben: © mb-fotos | iStock.com, S. 24 Grafik: © nasharaga | shutterstock.com, © Reiner Freesex21de S. 25 © Reiner Freesex21de, S. 28–29 © Vivantes_Kevin_Kuka

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.



Der neue Tayron



Tayron Life 1,5 l eTSI OPF 110 kW (150 PS) 7-GangDSG

Verbrauchs- und Emissionsangaben nach WLTP: Energieverbrauch (kombiniert) 6,2 l/100 km, CO2-Emissionen (kombiniert) 142 g/km, CO2-Klasse (CO2-Emissionen kombiniert) E

Jetzt Probefahrt vereinbaren

Umfangreich. Raumgreifend. Vielseitig. Entdecken Sie den neuen Tayron.

Maximale Flexibilität:

Großzügiger Innenraum und variable Sitzkonfigurationen bieten Platz für Familie, Freunde und Gepäck – ideal für Alltag und Abenteuer.



Fortschrittliche Technologien:

Modernes Infotainment-System und innovative Fahrerassistenzsysteme sorgen für Komfort und Sicherheit auf jeder Strecke.



Eleganz trifft Dynamik:

Ein sportliches Design kombiniert mit kraftvollen Motorisierungen machen den Tayron zum idealen SUV für alle, die Stil und Leistung schätzen.

Den **Neuen Tayron** erhalten in den Ausstattungsvarianten **Life**, **Elegance** und **R-Line**. Dabei haben Sie die Wahl zwischen einem **Benzin** oder **Diesel** Antrieb, sowie **Mild-Hybrid** oder **Plug-in-Hybrid**.

Alle Details zum neuen Volkswagen Tayron sowie aktuelle Angebote für Leasing, Finanzierung oder Barkauf finden Sie hier:



Wir freuen uns über Ihren Besuch und beantworten Ihnen gern Ihre Fragen.

Volkswagen Automobile Berlin & Potsdam

www.vw-ab.de



Nutzfahrzeuge



SKODA



SEAT



CUPRA