Vivantes
HAUPTSTADTPFLEGE

# meine HAUPTSTADTPFLEGE

AUSBILDUNG
**HALLO UND AUF WIEDERSEHEN**

GESUNDHEIT
**SARKOPENIE ERKENNEN**

AUF EINEN PLAUSCH
**IM HAUS JAHRESZEITEN**

FÜR SIE ZUM MITNEHMEN

TITELTHEMA
## Advent und Weihnachten

AUSGABE 32 **NOVEMBER 2022**

Vivantes
HAUPTSTADTPFLEGE

**Info & Beratung**
**030 130 11 1809**

# 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
Schweiggerweg 2–12
13627 Berlin
Tel. 030 367 02 33 0100

3 Haus John F. Kennedy
Alt-Wittenau 90–90 a
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 25 c
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 20 a
12099 Berlin
Tel. 030 757 74 81 600

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

[K] Inklusive Kurzzeitpflege

Stand: 06/2022 / Haus Kaulsdorf © Reiner Freese

**www.vivantes-hauptstadtpflege.de**
**hauptstadtpflege@vivantes.de**

**04** MEIN BERLIN
Kiezspaziergang mit Antje Gäßler und Serena Geske-Müller

**08** HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL
Neue Kampagne: Hier bist du wichtig

**10** AUS DEN HÄUSERN
U a. mit Sommerfesten in den Häusern Britz und Jahreszeiten, Herbstbäckerei in Haus Leonore und tierischem Besuch in Haus Seebrücke

**14** AUSBILDUNG
Hallo und auf Wiedersehen

**16** TITELTHEMA
Der Zauber einer besonderen Zeit

**22** REISE
Partnerstadt London

**24** GESUNDHEIT
Sarkopenie erkennen

**26** NACHGEFRAGT
Auf einen Plausch mit …

**28** WOHNEN
Oh du Fröhliche!

**31** UNTERHALTUNG
Weihnachtskugeln basteln

EDITORIAL

*Dr. René Herrmann*
*Geschäftsführer*

## Liebe Leserinnen und Leser,

es geht mit großen Schritten auf den Advent zu. Für viele Menschen eine der schönsten Zeiten des Jahres. Aus diesem Grund widmen wir uns in dieser Ausgabe ganz dem Thema Weihnachten. In unseren Häusern geben sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer sehr viel Mühe, um es den Bewohnerinnen und Bewohnern gemütlich zu machen. So zum Beispiel im Haus Britz. Lesen Sie dazu mehr in unserer Titelgeschichte ab Seite 16.

Auf den Seiten 28 und 29 schauen wir uns Weihnachtsbräuche an. Viele von ihnen sind vor gar nicht so langer Zeit entstanden, wie man meinen könnte. Oder wussten Sie, dass Adventskalender bis in die 50er-Jahre hinein kaum verbreitet waren. Und auch auf der Unterhaltungsseite weihnachtet es dieses Mal sehr.

Ein weiteres aktuelles Ereignis, das viele Menschen bewegt hat, war der Abschied von Queen Elisabeth. London ist eine Partnerstadt Berlins, die wir Ihnen gerne auf den Seiten 22 und 23 näherbringen möchten. Denn auch, wenn das Königshaus ein absoluter Magnet für Touristinnen und Touristen ist, bietet die britische Metropole noch viele Highlights mehr.

Bleiben Sie gesund und genießen Sie die anstehende festliche Zeit!

Ihr

R. Herrmann

# Unser Kladow

ANTJE GÄSSLER & SERENA GESKE-MÜLLER

**Text: Rebecca Hoffmann, Fotos: Christoph Schieder**

Das Wasser der Havel schlägt ruhige Wellen, der Himmel ist blau, die Blätter der Bäume goldgelb. Das Wetter für unseren Kiezspaziergang durch den zum Bezirk Spandau gehörenden Ortsteil Kladow könnte an diesem Herbsttag kaum besser sein. Mit Antje Gäßler und Serena Geske-Müller erkunden wir gemeinsam ihren Wohnort, dessen Name sich vom slawischen Wort kloda für Baumstamm ableiten lässt. Die beiden Pflegekräfte leben seit vielen Jahren mit ihren Familien in Kladow und arbeiten gemeinsam im Haus Ernst Hoppe. Startpunkt ist die Kirche. Der dörfliche Charakter ist noch immer an allen Ecken zu spüren. Von dort geht es zu weiteren lokalen Highlights. Wir erfahren, wo sie mit ihren Familien gerne unterwegs und welche Orte für die Bewohnerinnen und Bewohner von Bedeutung sind. Zum Abschluss gönnen wir uns Cake Pops bei Eiskrem Hausgemacht, bevor es mit der Fähre zurück auf die andere Seite vom Wannsee geht.





In der alten Kladower Dorfschule befindet sich heute die Stadtteilbibliothek mit knapp 16.000 Medien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie bietet Angebote zur Lese- und Sprachförderung. Im Garten nebenan lässt sich Skulptur-Kunst von lokalen Künstlerinnen und Künstlern bewundern, wenn die Bibliothek geschlossen ist.

*Stadtteilbibliothek Kladow*
*Sakrower Landstraße 2*
*14089 Berlin*

Und auch die Gärtnerei Guyot hat Angebote für Jung und Alt. Während das Haus Ernst Hoppe hier für seine Bewohnerinnen und Bewohner die Geburtstagssträuße bezieht, bietet der Familienbetrieb mit den sogenannten „Treibhaus-Partys“ und Comedy-Abenden Unterhaltung für die jüngeren Kladowerinnen und Kladower.

*Gärtnerei Guyot*
*Am Ritterholz 25, 14089 Berlin*

Im 14. Jhd. wurde die erste Dorfkirche errichtet. Doch marodierende Soldaten waren für die vollständige Zerstörung im 19. Jahrhundert verantwortlich. Heute zeugen nur noch die Grundmauern von dieser frühesten Zeit. Inzwischen erweitert und restauriert, ist die Kirche Treffpunkt der evangelischen Kirchengemeinde und offen für alle.

*Dorfkirche Kladow*
*Kladower Damm 369, 14089 Berlin*

Wenn es um Eis geht, sind sich Antje Gäßler und Serena Geske-Müller einig. Es muss das von Eiskrem Hausgemacht sein. Denn das Eis macht seinem Namen alle Ehre. Jetzt in der kalten Jahreszeit tauschen die Besitzer Mandy und Walid Hassen das Eis jedoch gegen die nicht weniger köstlichen Waffeln, Zuckerwatte und gebrannte Mandeln.

*Eiskrem Hausgemacht*
*Imchenallee 42, 14089 Berlin*

Egal ob Sommer oder Winter, die Fähre F10, die mit einem üblichen ÖPNV-Ticket genutzt werden kann, bietet Urlaubsgefühle und Sightseeing auf dem Wasser. Und für die beiden Hauptstadtpflege Mitarbeiterinnen ist sie zudem eine schnelle Verbindung, wenn man „rüber“ nach Steglitz oder Zehlendorf will.

*Fähre F10: Wannsee –*
*Alt-Kladow, 14089 Berlin*

Spannend für Groß und Klein und kostenloses Ausflugsziel: Die beiden Mitarbeiterinnen nutzen das große Areal selbst häufig für einen Ausflug mit ihren Kindern. Denn draußen mit historischen Flug- und Fahrzeugen gibt es eine Menge Platz zum Toben. Im Hangar 3 lässt sich dann die Geschichte der deutschen Luftfahrt erleben.

*Militärhistorisches Museum der Bundeswehr*
*Am Flugplatz Gatow 33, 14089 Berlin*

Zur Buchhandlung Kladow hat Antje Gäßler eine ganz persönliche Verbindung: Ihr Sohn hat hier sein Schulpraktikum absolviert und Besitzer Andreas Kuhnow kennt sie gut. Dieser führt seit 2000 die gemütliche Buchhandlung. Neben Buchempfehlungen hat Kuhnow aber noch mehr parat: Die Geschichtsstunde zu Kladow und Spandau gibt’s nämlich dazu.

*Buchhandlung Kladow*
*Kladower Damm 386, 14089 Berlin*

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

# Hier bist **du wichtig.**

Im Netz und in Social Media, im öffentlichen Raum und vor Ort: Mit einer groß angelegten Kampagne wirbt die Vivantes Hauptstadtpflege ab Ende November um neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Berlins größte Anbieterin stationärer Pflege bietet mit ihren zahlreichen Standorten jede und jedem einen Arbeitsplatz in Wohnortnähe und gute Wechselmöglichkeiten. Doch nicht nur das: „Uns zeichnen eine gute Arbeitskultur, geprägt durch festgelegte Leitsätze, interdisziplinäre Teams sowie umfangreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten aus“, erläutert Christiane Hardt aus dem Marketing der Vivantes Hauptstadtpflege.

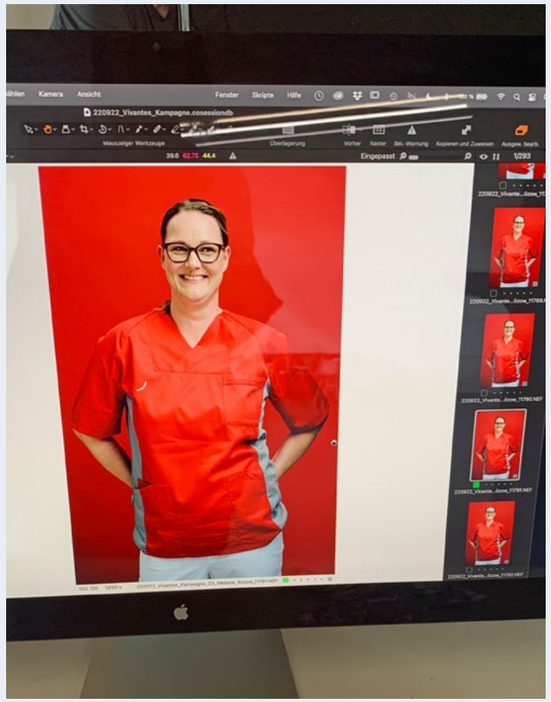
**MITTEN IM LEBEN**

In den kommenden Monaten wirbt die Vivantes Hauptstadtpflege deshalb verstärkt um neue Mitarbeitende. Ansprechen will die Arbeitgeberin sowohl examinierte Pflegefachkräfte und Pflegehelfer als auch Quereinsteiger*innen, Studienabbrecher*innen, Berufseinsteiger*innen, Rückkehrer*innen und Absolvent*innen von Bildungsträgern. „Wir wollen mitten im Leben und überall dort sein, wo unsere Zielgruppen sind – im Netz und in Social Media, im öffentlichen Raum und vor Ort“, erläutert Christiane Hardt die Kampagne.

Im Rahmen eines EU-weiten Vergabeverfahrens beauftragte die Vivantes Hauptstadtpflege die Berliner Kommunikationsagentur Ballhaus West damit, bei der Konzeption und Umsetzung zu unterstützen. „Wir stellen Pflegekräfte in den Mittelpunkt und geben ihnen nicht nur eine Bühne, sondern setzen auf einen großen und emotionalen Gedanken, der sie adressiert“, sagt Hardt. „Die Kampagne sagt jeder und jedem aus unseren Zielgruppen: Du bist wichtig. Es geht um dich. Und um deine berufliche Zukunft.“ In erster Linie spricht die Kampagne Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Pflege an, aber auch weitere Berufsgruppen, die ebenfalls wichtig für gute Pflege sind.

**GUTE ARBEITSBEDINGUNGEN**

Die Bedürfnisse der Zielgruppen nach guten Arbeitsbedingungen und fairen Gehältern stehen bei der Kampagne im Vordergrund. „Um authentische Gesichter zeigen zu können, haben wir Mitarbeitende gefragt, ob sie Lust darauf haben, für uns zu werben. Es haben sich viele Kolleginnen und Kollegen gemeldet, was uns die Auswahl nicht leicht gemacht hat“, sagt Christiane Hardt.



**Das Ergebnis des Shootings wird ab Ende November 2022 in der ganzen Stadt zu sehen sein. Die Kampagne wird insgesamt ein Jahr lang auf unterschiedlichen Kanälen ausgerollt.**

An zwei Tagen konnten schließlich zwölf von ihnen sowohl in Dienstkleidung als auch in privater Kleidung in einem Studio fotografiert werden.

„Viele unserer Kolleginnen und Kollegen haben eine besondere persönliche Geschichte, haben sich zum Beispiel bei uns vom Azubi zur Pflegedienstleitung entwickelt“, sagt Christiane Hardt. Diese starke Identifizierung und positive Verknüpfung mit der Vivantes Hauptstadtpflege trage man nun offensiv nach außen. So sollen nicht nur neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gewonnen werden, sondern auch dem bestehenden Personal gezeigt werden, welche Möglichkeiten es bei der Vivantes Hauptstadtpflege hat. ○





## 3 Fragen an …

Geschäftsführer Dr. René Herrmann

**Meine Hauptstadtpflege: Welche Änderungen gibt es für das Personal?**

**Dr. René Herrmann:** Das Tariftreuegesetz hat uns ermöglicht, die Personalkosten direkt und individuell zu verhandeln. Fast alle Berufsgruppen erhalten seit September eine zweistellige prozentuale Steigerung ihrer Gehälter. Besonders die Löhne der Pflegehelferinnen und -helfer sowie der Pflegefachkräfte verbessern sich erheblich. Die neuen adäquaten Gehälter können Dank der Verhandlungen mit den Pflegekassen weiter finanziert werden. Vivantes Hauptstadtpflege gehört zu den ersten Trägern, die die erhöhten Gehälter sofort auszahlen.

**Was bedeutet das für die Pflegebedürftigen?**

Die höheren Löhne für das Pflegepersonal sind wichtig und richtig, um eine Versorgung der Pflegebedürftigen auch in Zukunft sicherzustellen. Um diese zu entlasten, hat der Gesetzgeber beschlossen, die höheren Eigenanteile gestaffelt zu begrenzen. Je nach Verweildauer in der stationären Pflege erhalten Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 seit Beginn dieses Jahres einen durch die Pflegekassen finanzierten Zuschuss zu ihrem Eigenanteil in Höhe von 5 bis 70 Prozent.

**Warum hat die Mitarbeitergewinnung so eine große Relevanz?**

Wir sind seit mehr als zehn Jahren verstärkt in der Mitarbeitergewinnung tätig, unter anderem auch im Ausland. Anfang des Jahres haben wir in der Geschäftsführung entschieden, zusätzlich eine groß angelegte Kampagne in Berlin und Umgebung durchzuführen. Besonders vor dem Hintergrund des hohen Personalbedarfs durch das ab Juni 2023 in Kraft tretende Personalstärkungsgesetz in der Pflege ist es wichtig, sich rechtzeitig darauf vorzubereiten.

HAUS BRITZ

# Dschungel-Alarm

Tierisch was los war auf dem Sommerfest, das unter dem Motto „Dschungel“ stand. Das Team hatte mit den Bewohnerinnen und Bewohnern das meiste der tollen Deko selbst gebastelt. Für ausgelassene Partystimmung sorgte Musiker Alf Weiss und zur Abkühlung gab es eisgekühlte Getränke wie Safari-Punch, Sumpf-Wasser und Jungle-Saft.

©Angelinabambina&Pikisuperstar/iFreepik.com

HAUS TEICHSTRASSE

# Volldampf voraus!

Von der Anlegestelle Greenwichpromenade ging es los zu einer Dampferfahrt über die Havel. Die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Teichstraße genossen die Rundfahrt und die vielen tollen Ausblicke. Viele erinnerten sich an frühere Ausflüge mit ihren Familien und erzählten begeistert von ihren Erlebnissen.

HAUS JUNGFERNHEIDE

# Picknick mit Tieren

Ausflug bei Sonnenschein: Die Bewohnerinnen und Bewohner besuchten die Tiere im Park Jungfernheide. Und nicht nur die Vierbeiner bekamen etwas zu knabbern, auch die Bewohnerinnen und Bewohner genossen ein Picknick im Freien.

HAUS JAHRESZEITEN

# Kunterbuntes Sommerfest

Farbenfroh ging es auf dem diesjährigen Sommerfest zu: Das Team verwandelte Terrasse und Garten in einen kunterbunten Festplatz. Bei bestem Sommerwetter genossen alle Kaffee und Kuchen sowie später gekühlte Berliner Weisse und frisch gegrillte Broiler mit Kartoffelsalat. Highlights waren die Sitztanzgruppe des Hauses sowie die Musiker Prima Duo, die ordentlich für Stimmung sorgten.

HAUS LEONORE

# In der Herbstbäckerei

Endlich wieder Pflaumenzeit! Im Haus Leonore wuschen, teilten und entkernten die Bewohnerinnen und Bewohner fleißig etliche Pflaumen. Damit backten sie saftigen Streusel-Blechkuchen und ließen ihn sich anschließend bei Kaffee und Kuchen schmecken.

©Pikisuperstar/iFreepik.com

HAUS JAHRESZEITEN

# Sommerdeko selber machen

In der regelmäßig stattfindenden Kreativgruppe haben die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Jahreszeiten schöne bunte Sommerdeko gebastelt. Das macht allen viel Freude, ist unterhaltsam, regt die kognitiven Fähigkeiten an und trainiert die Fingerfertigkeit.

©smithytomy/iFreepik.com

HAUS DANZIGER STRASSE

# Ahoi!

Da gab es viel zu sehen: Die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Danziger Straße machten im Sommer eine Dampferfahrt. Leider zeigte sich die Sonne an diesem Tag nicht, dennoch genossen die Teilnehmenden den Ausblick. Berlin vom Wasser aus zu erkunden, ist noch einmal etwas ganz anderes.

HAUS JOHN F. KENNEDY

# Auf das Leben

Das diesjährige Sommerfest im Haus John F. Kennedy verbrachten die Bewohnerinnen und Bewohner gemütlich im Garten bei schönstem Wetter, erfrischender Bowle und eisgekühlter Wassermelone. Der allseits bekannte und beliebte Entertainer Dirk Jüttner sorgte mit seiner Musik und seinen Songs für tolle Stimmung. Anschließend gab es noch Würstchen vom Grill sowie selbst zubereitete Salate. Herzlichen Dank allen Beteiligten für den rundum gelungenen Nachmittag!

HAUS FRANCKEPARK

# Gartenzeit mit Musik

Noch einmal draußen feiern, Bratwurst essen, Berliner Weisse trinken und tolle Musik hören: Die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Franckepark genossen die letzten Sonnenstrahlen im Garten. Sie plauderten, sangen, schunkelten und schwangen eifrig das Tanzbein. Alle hatten viel Spaß!

©rawpixel.com/iFreepik.com

HAUS SEEBRÜCKE

# Tierisches Vergnügen

Im Haus Seebrücke staunten die Bewohnerinnen und Bewohner nicht schlecht, als der rollende Zoo zu Gast war. Neben Schlangen, Lamas und einer Schildkröte begutachteten die Bewohnerinnen und Bewohner auch kuschelige Schafe ganz genau. Nach anfänglicher Skepsis war es für alle ein Erlebnis, das sie so schnell nicht vergessen werden.

# 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, Tina Theißing
Grafik und Layout: Kerstin Reichelt, Berlin

**BILDNACHWEISE**
Titelbild: © Halfpoint / iStock.com, S. 3: © Reiner Freese/X21.de, S. 22 Grafik: © freepik.com, S. 29: Grafik: © freepik.com S. 31: Grafik: © freepik.com & Intellson/freepik.com


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

# Hallo und auf Wiedersehen

EXAMEN 2022

**Die einen gehen, die anderen kommen: Alle ehemaligen Auszubildenden wurden jetzt mit einer feierlichen Zeugnisübergabe verabschiedet, zeitgleich gab es eine Willkommensfeier für die neuen Azubis.**

Im Festsaal des Hauses Jungfernheide fand die diesjährige Zeugnisübergabe statt. 113 Auszubildende haben jetzt ihren Abschluss in der Tasche. Von vielen von ihnen muss sich die Vivantes Hauptstadtpflege aber nicht komplett verabschieden. „Was uns besonders stolz macht – 106 Absolventinnen und Absolventen dürfen wir weiterhin als Mitarbeitende in den Hauptstadtpflege Häusern begrüßen“, sagt Franziska Meyer zu Schwabedissen, Leiterin praktische Ausbildung bei der Vivantes Hauptstadtpflege.

**EXAMENSTASSEN UND -KUGELSCHREIBER**

Nach der offiziellen Zeugnisübergabe gab es etwas zu essen und die ehemaligen Azubis konnten mit ihren Ausbilderinnen und Ausbildern anstoßen. Als Erinnerung erhielten sie extra gestaltete Examenstassen und -kugelschreiber sowie eine Schwesternuhr, die an die Berufskleidung angesteckt werden kann und zum Ablesen der Uhrzeit sowie zum Pulsmessen dient.

Dieser Abschlussjahrgang sei ein ganz besonderer, betont Franziska Meyer zu Schwabedissen: „Mit einem weinenden und einem lachenden Auge verabschieden wir unseren letzten Jahrgang, der noch nach dem alten System ausgebildet wurde.“ Die neue Pflegeausbildung sei offener gestaltet und lege ihren Fokus nicht direkt allein auf die Altenpflege, aber sie bringe auch viele Vorteile mit sich, beispielsweise ein sehr gutes medizinisches Basiswissen.

**NEUE GESICHTER IN DEN HÄUSERN**

Während die einen gehen, starten die anderen: Für 87 Auszubildende geht es endlich los! In zwei Willkommensveranstaltungen begrüßte das Team Ausbildung den Nachwuchs.

Von den Azubis kommen 46 Mitarbeitende aus Vietnam: Sie haben mit mehr als 8.000 Kilometern wohl den weitesten Weg zurückgelegt. Und es gilt, nicht nur räumliche Distanzen zu überwinden, sondern auch sprachliche und kulturelle Herausforderungen zu meistern. Bei der Begrüßung standen ihnen deshalb nicht nur Dolmetschende zur Seite, sondern als bereits bekanntes Gesicht auch Madlen Franz, die das Vivantes Recruiting Ausland koordiniert.

Für den perfekten Start in die Lehrjahre erhielten alle Auszubildenden ein umfangreiches Paket bestehend aus einem Laptop, Vivantes Rucksack, Ausbildungsordnern, Lehrbüchern, Schreibutensilien und Schlüsselbund. „Bei uns ist es Tradition, die Azubis von Beginn an engmaschig zu betreuen und zu unterstützen, dazu gehört auch, dass sie optimal ausgerüstet sind“, erläutert Franziska Meyer zu Schwabedissen.

## Info

Die Ausbildung begann am 1. Oktober. Nach einem ersten mehrwöchigen Theorieblock geht es für die zukünftigen Pflegefachkräfte weiter in die Hauptstadtpflege Häuser.

# Der Zauber einer besonderen Zeit

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt! Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier, dann steht das Christkind vor der Tür! Ein Besuch im Hauptstadtpflege Weihnachtshaus Britz.

©Liliboas /iStock.com





*„Ohne die Bewohnerinnen und Bewohner könnten wir das gar nicht alles machen."*

Sabrina Gentz, Leiterin Betreuung, über die Weihnachtsdeko im Haus Britz

Erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheit, als zu Weihnachten fast immer Schnee lag, sich die ganze Familie versammelte, reichlich gespeist wurde und man gemeinsam „O du Fröhliche" sang? Zugegeben, die Schilderung ist rein fiktiv. Ob sie so stattgefunden hat, wissen wir nicht – wahrscheinlich ist sogar, dass Sie nie so die Feiertage am Ende des Jahres verbracht haben. Denn allein das mit dem Schnee ist so eine Sache: Seit dem Jahr 1963 hat es in Berlin nur zehnmal an Heiligabend geschneit. Das letzte Mal im Jahr 2010.

**GESAMTGESELLSCHAFTLICH RELEVANT**

Dass bei den meisten Menschen Weihnachten mit schönen Erinnerungen und Emotionen verbunden ist und manchmal Realität und Fiktion etwas verschwimmen, überrascht kaum. Kein Fest, bei dem es so viel drumherum gibt: Weihnachtsmärkte, Gottesdienste, Adventskränze, Geschenke, zahlreiche Bücher und Filme, die mit dem Mythos Weihnachten spielen. Daran kommt in der westlichen Welt keiner vorbei – und zwar ganz unabhängig davon, ob die Menschen gläubig sind oder nicht. Professor Stephan Wahle von der Theologischen Fakultät der Uni Freiburg sieht in der Geburt Jesu aus diesem Grund sogar das einzig verbliebene gesamtgesellschaftlich relevante Fest, mehr dazu siehe Seite 21.

**Wunderschöne Deko: Im Haus Britz weihnachtet es sehr.**

Auch in den Hauptstadtpflege Häusern werden der Advent und Weihnachten mit zahlreichen Aktionen und Bräuchen gefeiert. An den Adventssonntagen gibt es zum Bespiel Kekse und Punsch. Auf den Tischen oder im Eingangsbereich leuchten ab Ende November Kerzen und Lichterketten. Was nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner freut, sondern auch die Mitarbeitenden.

**SELBSTGEBASTELTE DEKO**

Im Haus Britz werden die Seniorinnen und Senioren sogar bei der Erstellung der Deko aktiv mit einbezogen, wie Sabrina Gentz, Leiterin des Teams Betreuung, erzählt. „Ohne unsere Bewohnerinnen und Bewohner hätten wir die meisten Dekorationen gar nicht.“ Bereits im Oktober geht es los. Dann wird fleißig ausgeschnitten, geklebt und gebastelt, damit spätestens Ende November die Wohnbereiche auf fünf Etagen und das Foyer festlich geschmückt sind, aktuell unter dem Motto „Amerikanische Weihnachten“. Dazu fertigten die Bewohnerinnen und Bewohner und das Team der Betreuung bereits im vergangenen Jahr Kamine. In den USA hängen daran traditionell üppig verzierte Socken, meist mit dem Namen des Familienmitglieds. In der Nacht auf den 25. Dezember befüllt Santa Claus die Socken dann mit Geschenken.

Doch nicht nur die Kamine und Socken sind im Haus Britz selbstgemacht, auch andere Dekoelemente werden liebevoll in stundenlanger Arbeit erstellt. „Fast jede Bewohnerin und jeder Bewohner steuert etwas bei“, erzählt Sabrina Gentz. Das sei eine beliebte Tradition. Um all die Sterne, Stiefel und Gestecke anzufertigen, trifft sich die Bastelgruppe zweimal pro Woche. Meist nehmen sechs oder sieben Bewohnerinnen und auch immer mal wieder Bewohner teil. „In der Runde kann man sich gut austauschen und es ist für alle schön zu sehen, dass die entstandenen Werke genutzt werden“, erklärt Sabrina Gentz.

**FESTER CHOR**

Während die einen basteln, singen die anderen regelmäßig voller Leidenschaft. „Wir sind eins der ganz wenigen Pflegehäuser in Berlin mit einem festen Chor“, berichtet die Leiterin der Betreuung. Natürlich darf dort jede und jeder mitmachen. Aktuell sind es 25 Bewohnerinnen und Bewohner. „Einige von ihnen blühen dabei richtig auf“, weiß Sabrina Gentz zu berichten. Denn auch wenn vielen Menschen mit Demenz die Kommunikation zunehmend schwerer fällt, an Weihnachtslieder aus der Kindheit und Jugend erinnern sie sich noch und singen dann begeistert mit. So auch in der Buschkrugallee 139. Hier stehen im Herbst schon die Proben für das Singen der Weihnachtslieder an. Ins Leben gerufen wurde der Chor vor fünf Jahren von Leimute Kymantaite. Für die Betreuungskraft aus Litauen ist Weihnachten etwas Besonderes. Ins Haus Britz brachte sie deshalb ein paar Traditionen aus ihrer Heimat ein. „Wir haben Menschen aus ganz unterschiedlichen Ländern, die bei uns wohnen oder arbeiten“, erläutert Sabrina Gentz. „Warum sollten wir da nicht voneinander lernen und auch mal etwas Neues ausprobieren?“

**HEU UNTER DER TISCHDECKE**

So zum Beispiel das Eindecken der Heiligabend-Tafel in Litauen. Anders als in Deutschland, ist es hier üblich, Heu mit auf den Tisch zu legen. Das Tischtuch ist traditionell ganz in Weiß gehalten. „Das Heu soll an die Geburt Jesu im Stall erinnern“, erzählt uns Leimute Kymantaite. Serviert würden an diesem Abend meist zwölf fleischlose Speisen. Sie sollen jeden Monat des kommenden Jahres Glück und Wohlstand bringen. Und auch an die verstorbenen Angehörigen wird gedacht, indem ein Teller mehr gedeckt wird als Gäste erwartet werden. „Erst am Weihnachtsmorgen wird der Tisch dann abgeräumt“, erzählt Leimute Kymantaite. So haben die Geister genug Zeit, sich an den Speisen zu bedienen.

Wie in Litauen so beginnt auch in Polen Weihnachten erst, wenn es dunkel wird und man den ersten Stern am Himmel erblicken kann. Wer wissen will, wie ihm das Glück im nächsten Jahr beschieden ist, zieht ein paar Heuhalme unter dem Tischtuch hervor. Die Bewohnerin oder der Bewohner des Hauses mit dem längsten Halm wird mit dem meisten Glück vom Schicksal bedacht. Die Geschenke bringt in katholisch geprägten Gegenden meist das Christkind und nicht der Weihnachtsmann. In Polen kennen viele Kinder auch den Sternenmann.

**Bewohnerinnen und Bewohner helfen beim Baumschmücken.**

**Selbstgemacht: Festliche Kamine zum Thema „Amerikanische Weihnacht“**

**¡FELIZ NAVIDAD!**
Mit den neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus Mexiko zogen in den vergangenen Jahren auch Weihnachtsbräuche aus diesem Land in die Hauptstadtpflege Häuser ein. Denn auch dort werden wie in Deutschland Fußgängerzonen bereits Ende November mit Lichtern und Kugeln geschmückt – meist jedoch sehr viel bunter als wir es gewohnt sind. Beliebt sind in Mexiko zum Beispiel die sogenannten Nacimientos. Die Weihnachtskrippen werden erst nur mit Maria und Joseph sowie einigen Tieren aufgestellt. Am 24. Dezember kommt dann Jesus hinzu, am 5. Januar folgen die Heiligen Drei Könige. Die Krippen bleiben in Mexiko bis zum Ende der Weihnachtszeit am 2. Februar stehen.

Piñatas gibt es in Mexiko auch zur Weihnachtszeit. Die mit Süßigkeiten gefüllten Stern-Figuren, die üppig mit Krepp umwickelt sind, gehören zu den typisch mexikanischen Traditionen. Kinder versuchen die Piñata zu zerschlagen und so an den Inhalt zu kommen. Es gilt dabei das Recht des Stärkeren. Die Weihnachtszeit beginnt in Mexiko übrigens bereits am 16. Dezember mit der „Posada“, was Herberge bedeutet. In vielen Städten wird dann die Suche von Maria und Joseph nach einer Unterkunft nachgestellt.

Egal, wie wir den Advent feiern, ob laut im Trubel des Weihnachtsmarktes oder ganz leise und besinnlich in der Stille der Heiligennacht, ob mit Heu unter der Tischdecke oder üppigem Adventskranz darauf: Weihnachten ist und bleibt ein Fest des Zusammenseins und der Nächstenliebe über die Grenzen von Nationalität und Glauben hinweg. Und damit alle ein paar schöne Tage verbringen können, werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht nur im Haus Britz, sondern in sämtlichen Hauptstadtpflege Häusern, wieder alles geben. Davon ist auch Sabrina Gentz überzeugt. ★





# *Ein einmaliges* **Fest**

**Verliert das Weihnachtsfest zunehmend an Bedeutung? Prof. Dr. Stephan Wahle von der Uni Freiburg erläutert, wie das Fest sich wandelt und welche Faszination noch immer von Weihnachten ausgeht.**

## Prof. Dr. Stephan Wahle

ist Leiter der Arbeitsstelle Liturgie, Musik und Kultur der Theologischen Fakultät der Universität Freiburg. Derzeit vertritt er den Lehrstuhl für Liturgiewissenschaft an der Theologischen Fakultät Paderborn. Der studierte Theologe forscht rund ums Weihnachtsfest und veröffentlichte 2015 das Buch „Das Fest der Menschwerdung. Weihnachten in Glaube, Kultur und Gesellschaft.“

**Meine Hauptstadtpflege: Sie beschäftigen sich wissenschaftlich mit dem Thema Weihnachten. Welcher Frage gehen Sie nach?**
**Prof. Dr. Stephan Wahle:** Das Weihnachtsfest hat sehr viele spannende Facetten – nicht nur in der engeren, religiösen Bedeutung. Es unterliegt einem stetigen Wandel, bei dem ich mich sowohl mit der Geschichte und dem Kern des Festes als auch mit der gesellschaftlichen Bedeutung in der heutigen Zeit beschäftige.

**Was macht das Weihnachtsfest zu etwas Besonderem?**
Den Kirchen ist es nicht gelungen, ein rein dogmatisches Fest aus Weihnachten zu machen. Es dockt an viele Lebensfragen an, die weit über den kirchlichen Deutungsanspruch hinausgehen, was nicht grundsätzlich schlecht ist. Selbst in der Bibel gibt es nicht nur eine Antwort auf die Frage, worum es an Weihnachten geht. Für die einen steht vielleicht die Geburt Jesu Christi im Vordergrund, für die anderen ist es ein spirituelles Fest, in dem sie Freude und Dankbarkeit erfahren. Welche Bedeutung es in der Gesellschaft hat, sieht man auch jetzt wieder bei der Diskussion ums Energiesparen. Auf eine festliche Beleuchtung wollen viele Menschen trotz oder gerade wegen der krisenhaften Zeiten nicht verzichten und verteidigen das vehement.

**Steht für viele Menschen nicht der Kommerz im Mittelpunkt?**
Natürlich spielen wirtschaftliche Aspekte in der Vorweihnachtszeit eine wichtige Rolle. Dennoch würde ich sagen, sind die Geschenke und der Konsum nicht das Wichtigste. Wenn man die Menschen fragt, womit sie Weihnachten verbinden, bekommt man häufig ganz andere Antworten. Zum Beispiel mit der Familie, dem Angenommensein in einer Gemeinschaft. Viele stellen sich am Ende des Jahres auch die Frage: Wo stehe ich persönlich, wo soll es in Zukunft hingehen? Egal ob auf dem Weihnachtsmarkt oder im Trubel eines Kaufhauses, das Fest hat noch eine weitere Komponente, die weit über den reinen Konsum hinausgeht. Etwas, das es im Vergleich zu anderen Festen einmalig macht.

**Apropos Weihnachtmarkt. Gehen Sie selbst dorthin?**
Zu einem sehr großen wie dem Dortmunder Weihnachtsmarkt, auf dem Menschenmassen sich drängeln, würde ich persönlich nicht gehen. Aber kleine Veranstaltungen im Advent besuche ich durchaus. Aber auch hier: Vielen geht es nicht darum, so wie bei anderen Festen, möglichst viel Alkohol zu konsumieren, sondern sie verbinden mit Weihnachtmärkten eine besondere Stimmung und das Zusammensein mit ihren Freunden oder der Familie. Der Besuch kann als Sehnsuchtsraum im Land der Lichter und des Genusses gesehen werden, der das Leben gutheißt und weniger als Anlass, sich zu berauschen.

**Wie haben sich Rituale und Bräuche über die Zeit verändert?**
Früher gab es in vielen Familien einen festen Ablauf mit einem separaten Weihnachtszimmer, das erst nach dem Läuten einer Glocke betreten werden durfte und in dem feierlich die Kerzen am Baum entzündet wurden. Unter dem Baum wurde gesungen und gebetet. Heute feiert jeder ein wenig individueller.

**Wie wird sich das Weihnachtsfest entwickeln?**
Wir haben in den vergangenen Jahrzehnten eine deutliche Säkularisierung beobachtet. Inwieweit also religiöse Inhalte noch eine wichtige Rolle spielen werden, bleibt abzuwarten. Auch die Besuchszahlen der Weihnachtsgottesdienste sind rückläufig. Sicherlich wird es ähnlich wie bei anderen Festen auch eine Diskussion darum geben, ob Rituale wie Krippenspiele weiterhin im Kindergarten gefeiert werden sollten. Auch im Liedgut beobachten wir einen Wandel. Heutzutage sind Weihnachtslieder wie „Es ist ein Ros entsprungen“ nur noch in Kirchen zu hören. Dennoch glaube ich, dass sich die Geschichte von der Geburt Jesu halten wird, selbst dann, wenn Eltern kaum noch Bezug zur Kirche haben und auch sonst keine religiösen Texte kennen. ○

*Britische Metropole*

# London

Trendig und faszinierend: Ein Besuch in London lohnt sich auch nach dem Ausscheiden der Britinnen und Briten aus der EU. Wir stellen die schönsten Orte der Stadt vor.

©rr-spegel/unsplash.com

©ed-robertson/unsplash.com

**The Gherkin im Finanzbezirk von London**

©debbie-fan/unsplash.com

**Residenz des Königs, der Buckingham Palace**

## Die Städtepartnerschaft

- Offiziell besiegelt am 10. Oktober 2000
- Austausch in den Bereichen Jugend, Sport, innere Sicherheit, Umweltschutz und Verkehr
- Bürgermeisterinnen und Bürgermeister Berlins und Londons besuchen sich regelmäßig
- Brexit macht Zusammenarbeit komplizierter

Wer die britische Stadt London mit ihren knapp neun Millionen Einwohnerinnen und Einwohnern besucht, sollte sich Zeit nehmen. Die Stadt an der Themse bietet nicht nur historische Gebäude, sondern ist auch Wirtschafts- und Finanzmetropole.

**BUCKINGHAM PALACE**

Beim Besuch des Buckingham Palace im Stadtbezirk City of Westminster erhoffen sich wohl nicht wenige, dem König oder einen der anderen Royals erblicken zu können. Doch auch wenn Charles III. hier eine Wohnung hat, bekommt man ihn nur äußerst selten zu Gesicht. Dennoch lohnt sich der Besuch des 1826 erbauten Palastes, der im Laufe der Jahrhunderte mehrfach erweitert und umgebaut wurde und erst im Jahr 1837 zur offiziellen Residenz der Monarchen wurde.

Jährlich begrüßt der Palast etwa 50.000 Gäste bei Empfängen und Garten-Partys. Für Touristinnen und Touristen sind Führungen durch die repräsentativen State Rooms buchbar. Wer will, kann sie mit einem geführten Spaziergang durch den wunderschönen Garten kombinieren. Er beherbergt mehr als 350 Arten von Wildblumen, über 200 Bäume und einen drei Hektar großen See sowie einen Tennisplatz.

**LONDON EYE**

Eine der neueren Sehenswürdigkeiten der britischen Metropole ist das London Eye am Südufer der Themse nahe der Westminster Bridge. Mit 135 Metern ist es das höchste Riesenrad Europas. Ursprünglich war geplant, das im Jahr 2000 eröffnete Wahrzeichen nur fünf Jahre lang zu betreiben. Aufgrund des enormen Zuspruchs – bis zu vier Millionen Menschen besuchen es jährlich – verwarf man diese Idee schnell. Das Riesenrad besteht aus 32 bodentief verglasten Gondeln, in denen jeweils bis zu 28 Personen Platz finden. Bei gutem Wetter reicht die Sicht bis zu 40 Kilometer weit. Es ist nahezu ganzjährig geöffnet. Die Fahrt dauert etwa 30 Minuten und kostet ca. 37 Euro.

**WESTMINSTER ABBEY**

Sie ist eine der berühmtesten Kirchen der Welt: Die Londoner Westminster Abbey. Nicht nur, dass hier mehr als 100 Mitglieder des englischen Königshauses begraben liegen, sie stellte auch die Kulisse für zahlreiche historische Momente britischer Geschichte – sei es bei der Krönung Elizabeths zur Königin 1953 oder der Trauerfeier der 1997 verstorbenen Lady Di. Auch wer sich nicht für das britische Königshaus interessiert, wird beim Besuch der zwischen 1045 und 1065 im romantischen Stil erbauten Westminster Abbey viele interessante Dinge entdecken.

©anthony-bressy/unsplash.com

**Soldat am Buckingham Palace in traditioneller Uniform**

# Wenn alles langsamer geht

**Das Aufstehen aus dem Sessel fällt zunehmend schwerer, es kommt zu Stürzen. Verantwortlich für die mangelnde Beweglichkeit bei vielen älteren Menschen ist der Abbau von Muskelmasse – Sarkopenie genannt. Wir zeigen, was jüngere und ältere Menschen dagegen tun können.**

Eine unzureichende Proteinaufnahme sowie eine verminderte körperliche Aktivität bei hochbetagten Menschen begünstigen eine Sarkopenie häufig. Doch was genau heißt das eigentlich? Das Wort für diese Erkrankung stammt aus dem Griechischen – sarx steht für „Fleisch“ und penia für „Mangel“. „Sarkopenie beschreibt damit einen altersbedingten Verlust von Skelettmuskelmasse, Muskelkraft sowie Muskelleistung und Muskelfunktion“, erläutert Nadine Jaenisch, Leiterin des Hauswirtschaftsmanagements bei der Vivantes Hauptstadtpflege.

**RISIKO FÜR STÜRZE**

Die Sarkopenie sei mit einem erhöhten Risiko für Stürze, Frakturen, einer verringerten Mobilität und Lebensqualität verbunden. In der Folge könne es dazu kommen, dass Menschen pflegebedürftiger werden und häufiger ins Krankenhaus müssen. „Sind die Bewohnerinnen und Bewohner gebrechlich, bewegen sie sich noch weniger – was sich wiederum negativ auf den Verlauf der Erkrankung auswirkt“, sagt Jaenisch. Ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gelte.

Doch was kann man tun? Zum einen empfiehlt die Expertin, auf eine ausreichende Energiezufuhr zu achten. Beim Essen eignen sich besonders Lebensmittel, die viel Protein beinhalten: „Zu jeder Hauptmahlzeit sollten Milchprodukte wie Buttermilch, Kefir, Joghurt oder Quark gereicht werden“, berichtet Jaenisch. Menschen, die Laktose nicht vertragen, können aber auch Fleisch, Fisch oder Eier konsumieren. Für Veganerinnen und Veganer sind Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen und Linsen sowie Tofu ideale Alternativen.

**VITAMIN D ZU SICH NEHMEN**

Zusätzlich wichtig: eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D. Viele Menschen in Deutschland nehmen zu wenig Vitamin D über die Nahrung auf. Die tiefstehende Sonne im Winter sorgt zudem dafür, dass der Körper auch bei Aufenthalten im Freien kaum Vitamin D bildet. „Hier kann aber relativ einfach supplementiert werden“, weiß Nadine Jaenisch. Dennoch empfiehlt sie, sich täglich an der frischen Luft zu bewegen.

Wie bei sehr vielen Krankheitsbildern ist es auch bei der Sarkopenie wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Betroffene sollten viel Obst und Gemüse konsumieren. Pflanzliche Öle, Nüsse und Vollkornprodukte gehören ebenfalls auf den Speiseplan. Für eine gesunde Darmflora sorgen fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut.

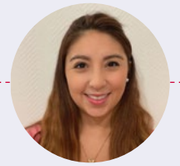
**SARKOPENIE-PRÄVENTION**

Ob es sich tatsächlich um Sarkopenie handelt, ist oft schwer zu sagen. Aus diesem Grund verwundert es nicht, dass in Deutschland die Diagnose selten gestellt wird. Die Diätetik-Studentin Felizitas Weilacher von der Hochschule Neubrandenburg führt aktuell in der Vivantes Hauptstadtpflege eine Studie zur Entwicklung einer Strategie zur Sarkopenie-Prävention und Ernährungsintervention durch. Anhand diverser Tests im Haus Weidenweg werden Daten erhoben und ausgewertet. „Ziel ist es, unseren Bewohnerinnen und Bewohnern zukünftig eine darauf abgestimmte und optimierte Versorgung anbieten zu können“, erläutert Nadine Jaenisch. Diese soll die regelmäßigen Screenings in den Häusern ergänzen.

## Ihre Ansprechpartnerin

**Nadine Jaenisch**
Leiterin
Hauswirtschaftsmanagement
Tel. 030 130 11 1816
Mobil 0151 264 68 647
nadine.jaenisch@vivantes.de

## Neu im Team



**Tifany Marquez Salazar**
Ernährungsmanagerin
Mobil 0151 126 08 508
tifany.marquezsalazar@vivantes.de

Tifany Marquez Salazar unterstützt seit dem 01.08. den Fachbereich Hauswirtschaftsmanagement bei der Vivantes Hauptstadtpflege. Die 33-Jährige ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und berät Mitarbeitende bei der Festlegung und Umsetzung von individuellen Ernährungstherapien für Bewohnerinnen und Bewohner. Zusätzlich führt sie Schulungen durch.

© peopleimages.com / adobeStock.com

# Auf einen *Plausch …*

… im Haus Jahreszeiten. Bewohnerin Inge Lipke und Betreuerin Doris Steffen geben uns in unserer Rubrik „Nachgefragt“ persönliche Einblicke.

**An welche schöne Erinnerung denken Sie in Bezug auf das Thema Weihnachten gerne zurück?**
**Inge Lipke:** Weihnachten wurde mit der ganzen Familie gefeiert. Es wurde gelacht und Gedichte wurden gesprochen. Zuvor wurde aus Krepppapier eine Weihnachtslandschaft gebastelt, um die viele Kerzen standen.
**Doris Steffen:** An den Heiligabend als Kind. Mein Vater hat immer einen riesengroßen Baum aufgestellt, der bestimmt drei Meter hoch war. Wir fünf Kinder duften den schmücken. Ringsherum hat mein Papa einen Tisch aus Apfelsinenkisten gebaut.

**Inge Lipke, 91 Jahre, Bewohnerin Haus Jahreszeiten**
**Doris Steffen, 65 Jahre, Betreuungsassistentin, Haus Jahreszeiten**

**Welche Jahreszeit ist für Sie die schönste und was verbinden Sie damit?**
**Inge Lipke:** Für mich ist der Sommer die schönste Zeit, da habe ich als kleines Mädchen in der Saale schwimmen gelernt zusammen mit meiner Schwester.
**Doris Steffen:** Ich mag den Frühling am liebsten, weil dann alles neu beginnt und erwacht. Aber auch den Winter mag ich, wenn es schneit und alles weiß und unschuldig ist.

**Was war Ihr Traumberuf als Kind und was haben Sie dann gearbeitet?**
**Inge Lipke:** Ich wollte gerne Friseurin werden, bin dann aber auf Wunsch meiner Eltern Großhandelskauffrau geworden. Das hat mir aber auch gefallen.
**Doris Steffen:** Als Kind wollte ich gerne Kindergärtnerin werden für Kinder von drei bis sechs Jahren. Gearbeitet habe ich dann als Krippenerzieherin nach einer Erwachsenenbildung mit Kindern von null bis zu sechs Jahren. Nun bin ich mit Herz und Freude Betreuungsassistentin.

**Welches Land oder welche Stadt würden Sie gerne bereisen?**
**Inge Lipke:** Rio de Janeiro in Brasilien – Sonne, Strand und das Meer.
**Doris Steffen:** Amerika, um Land und Leute kennen zu lernen.

**Welche bekannte Persönlichkeit würden Sie gerne treffen und was würden Sie sie fragen?**
**Inge Lipke:** Ben Affleck ist ein Traummann für mich. Ich würde ihn fragen, ob ihm seine Filme auch alle gefallen haben und warum.
**Doris Steffen:** Chris Norman (britischer Singer-Songwriter und Gitarrist der Band Smokie). Mit ihm würde ich gerne mal Essengehen.

**Worüber haben Sie das letzte Mal herzhaft gelacht?**
**Inge Lipke:** Über Witze lache ich gerne.
**Doris Steffen:** Über die Vorbereitung des Seniorensportfestes, weil auch wir von der Betreuung nicht immer alles hinbekommen.

**Wie alt wären Sie gerne noch einmal und warum?**
**Inge Lipke:** Das Rentenalter fand ich immer gut. Da habe ich mit meinem Ehemann viel unternommen und wir waren sorglos.
**Doris Steffen:** So um die 40 wäre ich gerne noch einmal, da habe ich meinen jetzigen Mann kennengelernt. Wir hatten mit meiner Tochter eine traumhaft schöne Zeit zusammen.



## Bitte vervollständigen Sie die Sätze.

**Mein Lebensmotto lautet…**
**Inge Lipke:** …jeden Tag mindestens einmal lachen.
**Doris Steffen:** …immer Humor haben.

**Ich habe noch nie…**
**Inge Lipke:** …geklaut. Dafür wäre ich zu dumm.
**Doris Steffen:** …auf einem Alpaka gesessen – hole ich jetzt nach.

**Ich liebe…**
**Inge Lipke:** …meine Enkel und Urenkel.
**Doris Steffen:** …meine Familie.

**Freundlich sein…**
**Inge Lipke:** …immer!
**Doris Steffen:** …zu jedem, tut gut.

**Im Fernsehen…**
**Inge Lipke:** …schaue ich gerne Shopping-Queen.
**Doris Steffen:** …liebe ich Familienserien und Musiksendungen.

**Glück bedeutet mir…**
**Inge Lipke:** … sehr viel.
**Doris Steffen:** …alles.

**Ich werde wütend bei…**
**Inge Lipke:** …Kriegsgeschehen. Das hasse ich. Da kommen Erinnerungen wieder hoch aus meiner Kindheit.
**Doris Steffen:** …Ungerechtigkeit.

# O du fröhliche!

**Die Adventszeit beginnt. Wir schauen uns deshalb Weihnachtsbräuche an und klären, ob nun der Weihnachtsmann oder das Christkind die Geschenke bringt.**

Für viele ist sie die schönste Zeit des Jahres: die Advents- und Weihnachtszeit. Dann, wenn Lichterketten und Weihnachtskugeln Fenster schmücken, es nach Glühwein duftet und im Fernsehen Aschenbrödel läuft.

Die meisten Menschen verbinden ganz bestimmte Bräuche mit Weihnachten. Dinge, die man „schon immer so gemacht hat“ und die „zum Fest einfach dazugehören“. Für die meisten ist das ein Weihnachtsbaum, ein Adventskranz und das Zusammenkommen der Familie an Heiligabend. Traditionen, die allerdings gar nicht so alt sind, wie man meinen könnte.

Das Christkind zum Beispiel wurde erst von Martin Luther als Weihnachtsfigur erfunden. Die Geschenke brachte vorher der Heilige Nikolaus.

Bei Protestantinnen und Protestanten war schon immer der Weihnachtsmann angesehener, da sie der Heiligenverehrung der katholischen Kirche wenig abgewinnen konnten. Nach wie vor hält sich zwar das Gerücht, er wäre von Coca Cola erfunden, erstmals erwähnt wurde der Weihnachtsmann aber 1835 von Hoffmann von Fallersleben in seinem bekannten Lied „Morgen kommt der Weihnachtsmann“.

Und wie ist das mit der Familie und dem Festessen? Auch ein Brauch, der erst seit etwa 150 Jahren Bestand hat. Davor war Weihnachten vor allen Dingen ein öffentliches Fest auf den Plätzen und Märkten der Stadt. Die Verlagerung ins Private entstand zu Zeiten der Aufklärung. Die Obrigkeit sah in dem Treiben einen gefährlichen Aberglauben, der nicht sichtbar zelebriert werden sollte.

## Buchtipp

**„Von wegen Heilige Nacht!“ von Simone Paganini und Claudia Paganini, Gütersloher Verlagshaus, 160 Seiten**

Kaum ein Ereignis hat die Welt so stark beeinflusst wie die Geburt Jesu. Aber: Was geschah damals eigentlich? Die Bibel erzählt Widersprüchliches. Bibelwissenschaftler haben viel geforscht, um Licht in das Dunkel der Heiligen Nacht zu bringen. Dieses Buch präsentiert die Ergebnisse. Weihnachten war ganz anders und darf doch bleiben, was es ist. Ein faszinierendes Fest, das Kinderaugen zum Glänzen bringt und die Großen in den Bann seiner Botschaft schlägt.

## ADVENTSKALENDER

Es gibt ihn mit Schokolade, Spielzeug oder Gewürzen: Der Adventskalender ist aus dem Dezember nicht mehr wegzudenken. Entwickelt wurde er 1903 in München. Ein Unternehmer druckte ihn mit 24 Feldern, auf die Kinder Bilder kleben konnten. Zuvor gab es zahlreiche Formen und Bräuche, die Zeit bis zum 24. herunterzuzählen. Zum Beispiel mit Markierungen an einer Kerze (eine bis heute in Skandinavien verbreitete Form) oder Kreidestrichen an der Tür, bei der jeden Tag ein Strich weggeputzt wurde.

## WEIHNACHTSBAUM

Wahrscheinlich kommt die Tradition des Tannenbaum-Aufstellens aus der heidnischen Tradition heraus, zur Zeit der Wintersonnenwende grüne Zweige ins Haus zu holen. Sie sollten Geister vertreiben. Christen nutzen Tannenbäume in Kirchen, um die Geschichte von Adam und Eva darzustellen. Als immergrüner Baum eignete er sich besser für die Paradiesdarstellung als ein Laubbaum. Um 1500 wurde er in Deutschland auch zur Weihnachtszeit aufgestellt. Weltweite Verbreitung erlangte der Weihnachtsbaum ab dem 19. Jahrhundert.

## ADVENTSKRANZ

1839 baute der Hamburger Erzieher Johann Hinrich Wichern einen Kranz mit Kerzen. Er wollte den Kindern im Betsaal seines Waisenhauses das Warten auf das Fest verkürzen. Der wohl erste Adventskranz war aus Holz und hatte 23 Kerzen – für jeden Tag im Dezember bis Weihnachten eine. Tannengrün und das Reduzieren auf nur noch vier Kerzen setzte sich erst um 1900 in Deutschland durch. Weltweit ist der Adventskranz seit den 1950er-Jahren verbreitet.

©george-dolgikh /pexels.com

Vivantes
HAUPTSTADTPFLEGE

**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.

**www.hier-geht-das.de**



# Weihnachtskugeln basteln

Bemalen Sie die Kugeln mit Buntstiften in Ihren Lieblingsfarben. Schneiden Sie anschließend die Weihnachtskugeln anhand der Markierungen aus und legen Sie die passenden Flächen aufeinander. Mit etwas Klebstoff halten die Seiten zusammen. Die Markierung (roter Kreis) oben ist für ein Loch vorgesehen, durch das Sie ein Stück Garn als Aufhänger fädeln können.

**Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit!**

Endlich ist es soweit: Mit dem **ID. Buzz** macht sich der ikonische Elektro-Bus der ID. Familie bereit für seine Zukunft in Serie.

Es ist die erste Generation einer neuen Art von Mobilität bei Volkswagen Nutzfahrzeuge. Die ersten vollelektrisch konzipierten Fahrzeuge: der **ID. Buzz** und **ID. Buzz Cargo**.

Ganz gleich, ob für die ganze Familie oder den Einsatz als Lieferfahrzeug, ob in der Stadt oder über Land, für die ganze Familie oder einen Wochenend-Ausflug mit Freunden: Mit dem **ID. Buzz** wird nachhaltige Mobilität für Sie alltagstauglich und komfortabel. Lernen Sie das neue, ikonische Design, das moderne Proportionen bei kleinem Wendekreis mit innovativer Technologie verbindet, näher kennen. Die volle Vernetzung, digitale Features, ein neu definiertes Raumgefühl und Ihre neue, klimabewusste Mobilität – mit den beiden Modellen **ID. Buzz** und **ID. Buzz Cargo**.

**Der neue ID.BUZZ ab sofort bei uns in limitierter Stückzahl bestellbar und ab 12. November 2022 live in unseren Autohäusern. Wir freuen uns über Ihren Besuch und beantworten Ihnen gern Ihre Fragen.**

## Volkswagen Automobile Berlin GmbH

Nutzfahrzeuge ŠKODA SEAT CUPRA

**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
**POTSDAM**: GERLACHSTRAßE 47-49, 14480 POTSDAM, TEL. 0331 / 6487 444, VERKAUF-POTSDAM@VW-AP.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**