

meine

HAUPTSTADTPFLEGE

ERNÄHRUNG
COOLE GETRÄNKE
FÜR HEISSE TAGE

SPEZIAL
DIE KRAFT DER
SELBSTLIEBE

GESUNDHEIT
LET'S TANGO

FÜR SIE
ZUM
MITNEHMEN

TITELTHEMA
**Körperlich &
geistig fit bleiben**

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 Jungfernhöhe
Schweigergeweg 2–12
13627 Berlin
Tel. 030 367 02 33 0100

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

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

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

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

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

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

9 Haus Ida Wolff^K
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: 03/2023 / Haus Kaulsdorf © Reiner Freese



TITELTHEMA
KÖRPERLICH & GEISTIG FIT BLEIBEN

SEITE 16

04 MEIN BERLIN
Kiezspaziergang mit
Jacklyn Gocotano &
Mary Grace Panto

08 GESUNDHEIT
Let's Tango

10 AUS DEN HÄUSERN
U. a. mit exotischen Tieren in
den Häusern Teichstraße,
Weidenweg und Jahreszeiten,
einem griechischen Abend im
Haus John F. Kennedy und einem
Tag am See im Haus Seebrücke

14 NACHGEFRAGT
Auf einen Plausch mit ...

16 TITELTHEMA
Körperlich & geistig fit bleiben

22 REISE
Partnerstadt Buenos Aires

24 SPEZIAL
Die Kraft der Selbstliebe

26 ERNÄHRUNG
Coole Getränke für heiße Tage

28 AUSBILDUNG
Blick hinter die Kulissen

30 UNTERHALTUNG
Schwedenrätsel



PARTNERSTADT
BUENOS AIRES SEITE 22



ERNÄHRUNG
SEITE 26



Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen
und Leser,

fit sein im Alter ist mehr als nur ein Schlagwort. Es ist eine Einstellung zum Leben. Unsere Titelgeschichte lädt Sie ein, in den aktiven Alltag unserer Bewohnerinnen und Bewohner einzutauchen. Ab Seite 16 geben wir Ihnen einen Einblick in das vielfältige Angebot unserer Häuser, um auch im fortgeschrittenen Alter Mobilität und Beweglichkeit zu erhalten oder wieder zu verbessern. Außerdem erklärt ein Gedächtnissportler, wie wir unser Gehirn fit halten können.

Auch ab Seite 26 geht es um unsere Körper – und die Kraft der Selbstliebe. Es gilt, die gängigen Schönheitsideale zu hinterfragen und den Körper so zu akzeptieren, wie er ist. Wir geben Tipps, wie Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen können.

Inmitten unserer Häuser ereignen sich tagtäglich inspirierende Geschichten, die oft unbeachtet bleiben. Daher trafen wir uns im Haus Franckepark auf einen Plausch mit einem Ehepaar, das dort lebt. Helmut und Christa Noack, die kürzlich ihren 70. Hochzeitstag feierten, teilen ihr Geheimnis für ein langes Leben. Gemeinsam mit Jaqueline Welsch aus der Heimverwaltung erzählen sie uns in der Rubrik „Nachgefragt“ auf Seite 14 und 15 außerdem, welche berühmte Persönlichkeit sie gerne treffen würden.

Bleiben Sie gesund und viel Spaß
beim Lesen!

Ihr
R. Herrmann

Unser Lichtenberg




JACKLYN GOCOTANO & MARY GRACE PANTO

Text: Arthur Molt, Fotos: Christian Reister

Wer mit der Tram die Herzbergstraße in Lichtenberg entlang fährt, taucht nach dem Industriegebiet auf einmal in einen schattigen Park ein. Hinter den Bäumen sehen wir eine Schafherde. Wo heute Rauhwollige Pommersche Landschaft weiden, war einst Industriebrache. Mit dem Landschaftspark Herzberge wurde seit 2003 ein Netzwerk verschiedener Biotopie im Auftrag des Bezirksamts Lichtenberg angelegt. Wir erkunden die Umgebung mit den Hauptstadtpflege Mitarbeiterinnen Jacklyn Gocotano und Mary Grace Panto. Die beiden Pflegefachkräfte sind über ein Auslandsrekrutierungsprogramm von den Philippinen nach Deutschland gekommen. Mit großem Enthusiasmus gehen die beiden auf Entdeckungstour. Und als sie uns von den Höchsttemperaturen auf den Philippinen erzählen, sind wir noch ein bisschen dankbarer für die schattenspendenden Bäume und die Berliner Stadtnatur.




In den Treibhäusern der StadtFarm herrschen Temperaturen, bei denen sich der afrikanische Wels wohlfühlt. Die Ausscheidungen aus der Fischzucht dienen als Dünger für den Gemüseanbau. Ein ökologisches Kreislaufkonzept ohne lange Transportwege.

 StadtFarm
Allee der Kosmonauten 16
10315 Berlin

„Ich mag diese ruhige Umgebung rund um unseren Arbeitsplatz in der Rhinstraße. Aber es gibt immer noch neue Dinge zu entdecken.“

Mary Grace Panto


Fischfilet aus Lichtenberg? Urban Farming, also Landwirtschaft in der Stadt, macht es möglich. In ihrem Hofladen bietet die StadtFarm ein Sortiment an Lebensmitteln an. Darunter auch Fischburger aus eigener Produktion.

 Hofladen StadtFarm
Allee der Kosmonauten 16
10315 Berlin





„Ein schönes Gebäude. Es sieht aus wie ein Schloss!“, freut sich Jacklyn Gocotano. Im Hauptgebäude des Evangelischen Krankenhauses schauen wir uns auch die kleine und angenehm kühle Kapelle an.

 *Evangelisches Krankenhaus
Königin Elisabeth Herzberge (KEH),
Herzbergstraße 79, 10365 Berlin*

Abwechslungsreich ist der Landschaftspark Herzberge gestaltet. Jacklyn Gocotano und Mary Grace Panto erklimmen hier die Stufen des Paradiesgärtleins. Die Mosaikflächen erinnern ein wenig an Antoni Gaudís Bauten in Barcelona.

 *Paradiesgärtlein im Landschaftspark
Herzberge, 10365 Berlin*




Ältere Lichtenbergerinnen und Lichtenberger verbinden mit der Gedenkstätte der Sozialisten vermutlich Erinnerungen an die offiziell verordneten Gedenkveranstaltungen in der DDR. Über die hier begrabenen Persönlichkeiten und die staatliche Inszenierung von damals informieren heute Schautafeln.

 *Gedenkstätte der Sozialisten
Gudrunstraße 20, 10365 Berlin*



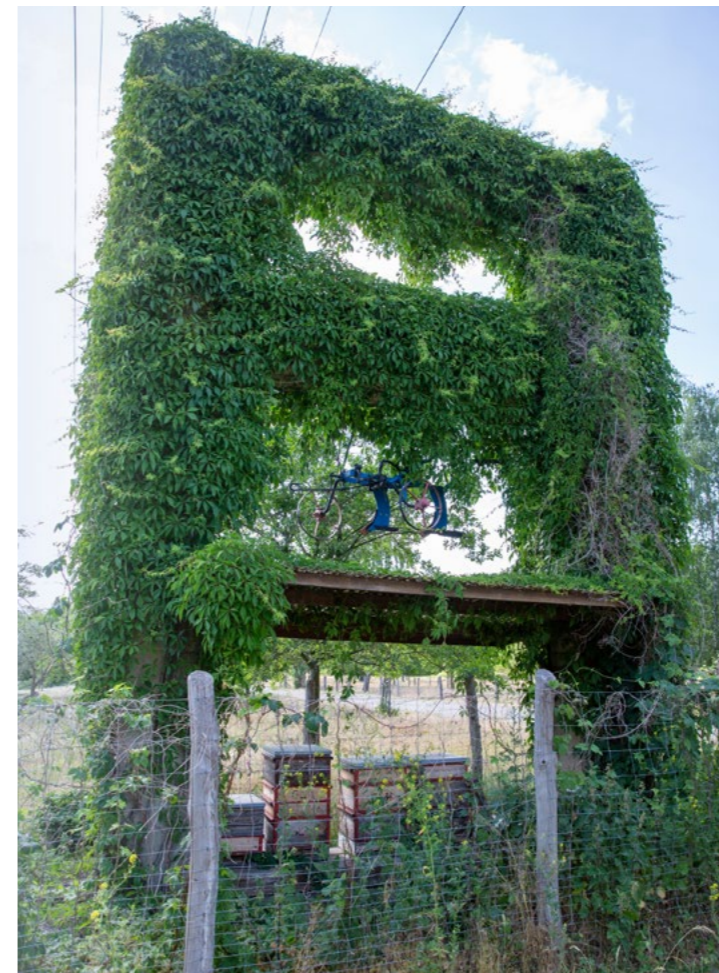
Eine Ruhepause auf einer Parkbank im Zentralfriedhof Friedrichsfelde. In der weitläufigen Anlage kann man sehr vielfältige Formen der Grabgestaltung finden. Interessant für die beiden Hauptstadtpflege Mitarbeiterinnen, die diese mit den Traditionen auf den Philippinen vergleichen.

 *Zentralfriedhof Friedrichsfelde
Gudrunstraße 20, 10365 Berlin*



Es wuchert und summt im Landschaftspark Herzberge. In den unscheinbaren Kästen leben Bienenvölker. Unerlässlich für den Erhalt der Biodiversität. Der Verein Agrarbörse Deutschland Ost bietet auf dem Gelände umweltpädagogische Exkursionen für Kinder und Jugendliche an.

 *Agrarbörse Deutschland Ost e.V.
Landschaftspark Herzberge, 10365 Berlin*



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

Let's TANGO

Um die Erkrankung Parkinson zu behandeln, stehen mittlerweile gute Therapien zur Verfügung, und die Forschung arbeitet intensiv an neuen Ansätzen. So kann beispielsweise auch Tanzen helfen.

Zu Beginn bemerken sie Schwierigkeiten beim Schreiben, das Schriftbild verändert sich. Oder es tritt ein fast unmerkliches Zittern auf. Im Verlauf der nächsten Monate und Jahre verstärken sich die Symptome, alltägliche Verrichtungen wie das Zuknöpfen eines Hemdes werden mühsam. Das Zittern der Hände behindert beim Essen und Trinken – und es löst bei den Betroffenen Scham aus. Das Gehen wird langsamer und beschwerlicher, die Stimme leiser. Die Stimmung kann bei Menschen, die an Parkinson leiden, gedrückt sein. Viele ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Die Symptome sind bei jeder Patientin und jedem Patienten unterschiedlich.

Betroffen sind in Deutschland mindestens 300.000 Menschen. Die Erkrankung Parkinson ist nicht auf nur eine Ursache zurückzuführen, vielmehr müssen zur Krankheitsauslösung verschiedene genetische und Umweltfaktoren zusammentreffen.

HÄUFIGE ERKRANKUNG

Bei Morbus Parkinson sterben Zellen in bestimmten Hirnarealen ab. Wie man heute weiß, beginnt die Erkrankung bereits viele Jahre vor Auftreten

Tanzen macht kann sich positiv auf das Wohlbefinden von Menschen auswirken, die an Parkinson erkrankt sind.

der ersten sichtbaren Symptome wie Zittern oder Bewegungsverlangsamung. Nach Alzheimer ist Parkinson die häufigste neurodegenerative Erkrankung des zentralen Nervensystems. Die weit überwiegende Mehrheit aller Erkrankten leidet unter dem primären oder idiopathischen Morbus Parkinson, ein kleiner Teil unter sogenannten atypischen Parkinsonsyndromen, die leider schlechter behandelbar sind. Bei einem Teil der Betroffenen beginnt die Erkrankung in den Nervenzellen des Darms. Über Jahre breitet sie sich von da über Nervenbahnen im Körper in Richtung Gehirn aus. Im Ergebnis sterben die betroffenen Zellen vor-

zeitig ab. Erst mit Schädigung einer bestimmten Hirnstruktur im Mittelhirn, in deren Zellen der Botenstoff Dopamin produziert wird, treten die sichtbaren Bewegungseinschränkungen bei den Betroffenen auf.

Glücklicherweise gibt es mittlerweile eine Vielzahl verschiedener Medikamente, die auf die individuellen Bedürfnisse der Parkinsonpatient*innen abgestimmt werden. Mit ihnen können die Symptome und die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessert werden. Heilen lässt sich die Krankheit noch nicht, daran wird aber weltweit mit Hochdruck geforscht. ○



Parkinsonsyndrome werden in vier Gruppen unterteilt:

- 1 Das primäre oder idiopathische Parkinson-Syndrom wird als Morbus Parkinson bezeichnet und macht ca. 75 Prozent der Erkrankungen aus.
- 2 Genetische Formen des Parkinsonsyndroms. In den letzten 20 Jahren wurden zahlreiche Gene identifiziert, die das Erkrankungsrisiko erhöhen können.
- 3 Parkinsonsyndrome im Rahmen anderer neurodegenerativer Erkrankungen – sogenannte atypische Parkinsonsyndrome.
- 4 Symptomatische (sekundäre) Parkinsonsyndrome: durch bestimmte Medikamente oder Giftstoffe ausgelöst oder als Folge schwerer Gehirnverletzungen.

Prof. Dr. Med. Jörg Müller

Chefarzt der Klinik für Neurologie
im Vivantes Klinikum Spandau

Herr Prof. Dr. Müller, was tut Patientinnen und Patienten gut, die an Parkinson leiden?

Bewegung und Sport wirken sich sehr positiv aus – sowohl auf das Fortschreiten der Behinderung als auch auf das körperliche Wohlbefinden. Unter den Sportarten scheint Tischtennis den besten Effekt auf die Beweglichkeit bei Parkinson-Betroffenen zu haben. Tanzen wirkt sich ebenfalls positiv aus, Tangotanzen hat dabei die nachweislich beste Wirkung.

Was raten Sie Erkrankten, damit sie möglichst lange selbstständig leben können?

Selbstbewusst mit der Erkrankung umgehen. Kein Betroffener oder keine Betroffene ist „schuld“ an der Parkinson-Erkrankung und sollte sich nie für sichtbare Auswirkungen schämen oder entschuldigen – und sich auf keinen Fall aus dem sozialen Umfeld zurückziehen. Leider passiert das immer noch sehr oft. Betroffene haben häufig Angst vor der Reaktion des Umfelds und versuchen möglichst lange, ihre Erkrankung zu verheimlichen, teilweise sogar vor Familienangehörigen. Aus meiner Erfahrung haben jedoch diejenigen Menschen die beste Lebensqualität, die offen mit ihrer Parkinsonerkrankung umgehen und sich aktiv den damit verbundenen Herausforderungen stellen. Regelmäßige körperliche Bewegung, eine auf das individuelle Krankheitsbild optimal angepasste Medikation und ein stabiles soziales Umfeld sind die wesentlichen Faktoren, um möglichst lange selbstständig mit Parkinson leben zu können.

Stimmt es, dass Kaffee das Risiko senkt, an Morbus Parkinson zu erkranken?

Es gibt Hinweise darauf, dass hoher Koffeinkonsum das Risiko, eine Parkinsonerkrankung zu entwickeln, reduziert. Im Mausmodell konnte gezeigt werden, dass Koffein die dopaminproduzierenden Nervenzellen der Substantia nigra gegen Angriffe durch Nervenzellgifte schützen kann.

HAUS WILMERSDORF

Ausflug aufs Land

Sonnenschein satt, grüne Wiesen und gelb leuchtende Rapsfelder – Natur pur gab es für die Bewohnerinnen und Bewohner von Haus Wilmersdorf auf dem Jakobshof in Schäpe. Nach dem leckeren Mittagessen und einem Eis als Nachtisch besuchten sie noch das Tiergehege.



HAUS TEICHSTRASSE, WEIDENWEG UND JAHRESZEITEN

Exotische Tiere ganz nah

Hunde oder Katzen haben die meisten Menschen schon einmal gestreichelt, aber eine Schlange? Von diesen Reptilien halten die meisten eher Abstand. Nicht so unsere Bewohnerinnen und Bewohner – beim Besuch dreier Streichelzoos in den Häusern Teichstraße, Weidenweg und Jahreszeiten waren sie von diesen Tieren besonders fasziniert und gingen auf Tuchfühlung.



©Freepik.com

HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Praktisches Dankeschön

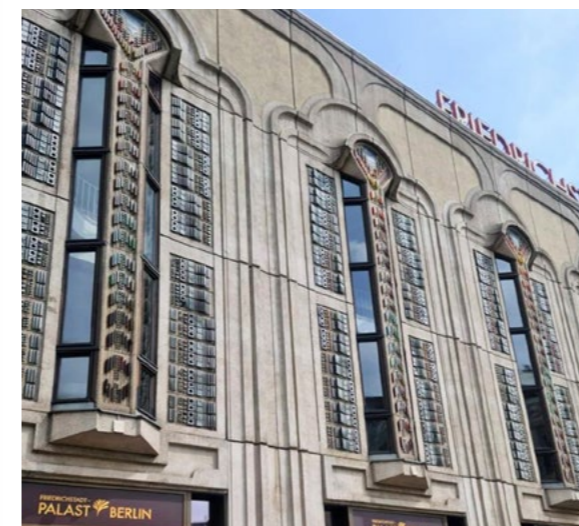
Einfach mal „Danke“ sagen – das haben wir mit diesen personalisierten Brotdosen getan. Denn unsere Mitarbeitenden liegen uns am Herzen. Ob Azubi, Pflegeprofi oder Betreuungskraft: Als Team packen wir gemeinsam an. Und mit der neuen Lunchboxen gibt es auch keine Ausrede mehr, „aus Versehen“ das Essen des Kolleginnen und Kollegen aus dem Kühlschrank zu verspeisen.



HAUS LEONORE

Spektakuläre Bühnenshow

Extravagante Kostüme, atemberaubende Bühnenbilder und artistische Höchstleistungen – all das erlebten Bewohnerinnen und Bewohner von Haus Leonore im Friedrichstadt-Palast. Sie besuchten die spektakuläre Show „Arise“. Aufstehen, nicht aufgeben und den Glauben an die Liebe bewahren: Passend zum Namen ist dies das Motto der unvergesslichen Darbietung.



HAUS JOHN F. KENNEDY

Urlaub in Südeuropa

Gyros, Tsatsiki und der ein oder andere Ouzo – in welchem Land befinden wir uns? Richtig, Griechenland. Zwar nicht tatsächlich, aber die Bewohnerinnen und Bewohner von Haus John F. Kennedy waren zumindest für einen Nachmittag gedanklich dort zu Gast. Bei griechischer Musik kam auch das Urlaubsfeeling schnell auf.

HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Unser Team wächst

Brasilien, Philippinen, Türkei – nein, es geht nicht um die Urlaubsplanung. Vielmehr begrüßen mehrere Hauptstadtpflege Häuser neue Mitarbeitende aus diesen Ländern. Wir wünschen eine gute Eingewöhnungszeit in Berlin und einen erfolgreichen Start im neuen Team.

Herzlich willkommen!



© VantB - Freepik.com

HAUS KAULSDORF UND JAHRESZEITEN

Tierischer Ausflug

Kängurus, Leoparden und Eisbären besuchten unsere Seniorinnen und Senioren im Tierpark. Mit genügend Sicherheitsabstand und bei strahlendem Sonnenschein gab es viel zu beobachten. Anschließend durfte ein Picknick im Freien natürlich auch nicht fehlen.



© Rawpixel - Freepik.com

HAUS LEONORE

Bella Italia

Ein Sommerfest will gut vorbereitet sein. So zögerte die Bastelgruppe aus Haus Leonore nicht und griff zu Schere und Kleber. Typische italienische Sehenswürdigkeiten und Attraktionen schmückten daraufhin den Schaukasten im Eingangsbereich und warben für das Sommerfest. Das Thema, wie könnte es auch anders ein: Bella Italia.



HAUS SEEBRÜCKE

Ein Tag am See

Sommer, Sonne, Sandstrand – die Badestelle Bürgerablage Spandau im Berliner Umland bietet beste Voraussetzungen für einen Tagesausflug. Vor rund 200 Jahren schon soll sich dort der spätere Kaiser Friedrich III. erholt haben. Nun waren es unsere Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Haus Seebrücke, die dort verweilten. Im Jagdhaus lockten leckere Speisen und kühle Getränke.



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, Arthur Molt, Hannah Schwalbe, Tina Theißing, Lara Krampe, Jana Schlender
Grafik und Layout: Kerstin Reichelt, Berlin

BILDNACHWEISE

Titelbild: ©Christian Reister, S. 3: ©Reiner Fresse-x21de, S. 8 & 9: ©Seventyfour/ adobestock.com, S. 13: Grafik ©freepik.com, S. 21: ©Kay Blaschke, S. 22: Grafik: ©freepik.com, S. 23: ©stockmelnky/ adobestock.com, ©Bernardo Galmarini/ adobestock.com, ©michelangeloop/ adobestock.com, S. 24 & 25: ©Vectorjuice - Freepik.com & ©pikisuperstar

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.

Auf einen Plausch ...

70



Jaqueline Welsch aus der Heimverwaltung des Hauses Franckepark

...im Haus Franckepark. Hier leben Helmut und Christa Noack, die kürzlich ihren 70. Hochzeitstag feierten. Gemeinsam mit Jaqueline Welsch aus der Heimverwaltung geben sie uns in unserer Rubrik „Nachgefragt“ persönliche Einblicke.

Fast ein ganzes Leben gemeinsame Ehe, Seite an Seite, Liebe, Höhen und Tiefen, Schicksale, Abenteuer, Glücksmomente und vieles mehr! Damit das Ehepaar Noack ihren 70. Hochzeitstag gebührend zelebrieren konnten, hat das Team aus dem Haus Franckepark sie überrascht. Es begann mit einem schön dekorierten Frühstückstisch, anschließend folgte ein kleines Fotoshooting mit Schleier und Zylinder – sozusagen wie damals. Bei einer Stadtrundfahrt durch ihren alten Kiez Rudow und einem Essen in ihrem Lieblingsrestaurant „Kleines Landhaus“ wurde auf die gemeinsame Zeit angestoßen.

Liebes Ehepaar Noack, sie weisen beide ein beachtliches Alter auf. Bitte verraten Sie uns ihr Geheimrezept für ein langes Leben.

Christa Noack: Man braucht Geduld, Verständnis und muss auch viele Kompromisse eingehen, um so viele Jahre zusammen zu bleiben. Fit geblieben sind wir durch unsere Jobs und Reisen. Mein Mann war Maschinenschlosser und viel in Bewegung und ich habe als Buchhalterin gearbeitet und war viel im Garten.

Liebe Frau Welsch, wie halten Sie sich fit?

Jaqueline Welsch: Ich lese viel und beschäftige mich in unserem Garten. Zudem versuche ich mich so oft wie möglich mit meiner Tochter und den Enkelkinder zu treffen.

Erzählen Sie von Ihrer schönsten Kindheitserinnerung.

Christa Noack: Ich habe mit meinem Vater immer viele Unternehmungen gemacht. Zum Beispiel sind wir nach Kreuzberg gefahren.

Jaqueline Welsch: Damals bin ich viel mit meinen Großeltern verreist. Die schönste Erinnerung ist da eine Zugfahrt nach Warmensteinach im oberfränkischen Landkreis Bayreuth.

Was war Ihr Traumberuf als Kind und was haben Sie dann gearbeitet?

Helmut Noack: Ich wäre gerne Tischler geworden, habe aber dann als Maschinenschlosser gearbeitet. Meine Frau hat als Buchhalterin gearbeitet.

Jaqueline Welsch: Früher wollte ich immer gerne Kindergärtnerin oder Altenpflegerin werden. Gelernt habe ich dann aber bei der Senatsverwaltung für Inneres Bürokauffrau.

Welches Land oder welche Stadt würden Sie gerne bereisen?

Christa Noack: Verreist sind wir gerne nach Kolberg an die Ostsee, wo es auch die ein oder andere Anwendung gab.

Jaqueline Welsch: Die Isle of Lewis in Schottland hat es mir angetan. Ich bin von der Kultur und der Geschichte sowie der Flora und Fauna fasziniert. Leider hindert mich meine Flugangst an der Reise.

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

Helmut Noack: Ich hätte gerne einmal Curt Jürgens (Deutsch-österreichischer Bühnen- und Film-Schauspieler, der in zahlreichen internationalen Filmen zu sehen und auch als Sänger aktiv war.) getroffen. Der ist aber auch schon 1982 verstorben.

Jaqueline Welsch: Die Queen hätte ich schon gerne einmal getroffen und sie gefragt, warum sie immer so grimmig guckt.

Worüber haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?

Helmut Noack: Über einen guten Witz habe ich das letzte Mal herzlich gelacht.

Jaqueline Welsch: Puh, da fällt mir so spontan gerade nichts ein.

Wie alt wäre Sie gerne noch einmal und warum?

Helmut Noack: Gerne wäre ich noch einmal 30 Jahre alt. Das war ein gutes Alter, in dem ich viel erlebt habe mit meiner Frau und meinen Kindern.

Jaqueline Welsch: 30 Jahre wäre ich gerne noch einmal, da habe ich meinen Mann kennengelernt. ○

Bitte vervollständigen Sie die Sätze.

Mein Lebensmotto lautet...

Christa Noack: ...Ruhe und Frieden.

Jaqueline Welsch: ...lebe, liebe, lache!

Ich habe noch nie...

Helmut Noack: ...Da kann ich gar nichts drauf antworten.

Jaqueline Welsch: ...barfuß im Regen getanzt.

Ich liebe...

Helmut Noack: ...es mit meiner Frau zusammen im Lokal zu sitzen.

Jaqueline Welsch: ...meine Familie, Eis mit Sahne, Frühstück im Bett und die Insel Rügen.

Freundlich sein...

Christa Noack: ...fällt mir nicht schwer.

Jaqueline Welsch: ...kann jeder sein, empathisch leider nicht.

Fernsehen...

Helmut Noack: ...bedeutet mir nicht so viel. Aber ich schaue mir die Nachrichten und das Wetter an.

Jaqueline Welsch: ...spielt für mich keine Rolle.

Glück ist für mich...

Christa Noack: ...wenn es keinen Streit gibt und alle zufrieden sind.

Jaqueline Welsch: ...von großer Bedeutung. Ist die Familie gesund, allen geht es gut, dann empfinde ich Glück.

Ich werde wütend...

Helmut Noack: ...Ich werde nicht wütend, da ich alles in mich hineinfrasse und nichts raus lasse.

Jaqueline Welsch: ...schlechter Laune, Menschen, die nicht lächeln können oder nachtragend sind.



Plaudertisch im Haus Wilmersdorf

Fit im Alter – Übungen für Geist und Körper

Bewegung ist gesund. Sie wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Wohlbefinden aus. In den Häusern gibt es deshalb ein vielfältiges Angebot, um auch im fortgeschrittenen Alter Mobilität und Beweglichkeit zu erhalten oder wieder zu verbessern.

Fotos: Christian Reister

Während ein Bewohner fest in die Pedale tritt, bereitet ein anderer gerade den Kaffee vor. Ihm gegenüber wird ein Rasenmäher angeworfen und eine Bewohnerin kurbelt zudem an einer Drehorgel. Das alles passiert in einem Raum auf wenigen Quadratmetern. Was zunächst etwas abenteuerlich klingt, erscheint plötzlich ganz logisch: Die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Wilmersdorf sitzen am sogenannten Plaudertisch.

Der ist speziell für die Altenpflege entwickelt worden. An einer rollbaren Tischplatte sind Übungsgeräte installiert. Ein wenig wie im Fitnessstudio gibt es für Hände und Füße Schlaufen, Pedale oder Kurbeln. Die Übungsgeräte am Plaudertisch haben aus gutem Grund ganz alltägliche Namen. „Mit Begriffen wie Kaffeemühle, Fahrrad oder Nähmaschine können die Seniorinnen und Senioren etwas anfangen“, erläutert Einrich-

tungsmanagerin Michelle Apwisch. Sie hat den speziellen Tisch seit einigen Monaten im Einsatz. „Schön ist, dass hier Bewegungsübungen, die Arme und Beine kräftigen, mit einem spielerischen Ansatz kombiniert werden“, sagt sie.

GESELLIGES TRAININGSPROGRAMM

Selbst Menschen mit Demenz oder mit halbseitiger Lähmung nach einem Schlaganfall würden so einen Zugang finden und könnten ihren Körper „trainieren“, ohne dass es sich danach anfühlt. Es geht am Plaudertisch aber nicht nur darum, das Gleichgewicht zu verbessern oder das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen, auch der soziale Aspekt spielt eine wichtige Rolle. Unter Anleitung von Betreuungskraft Jeanette Ulrich geraten die Bewohnerinnen und Bewohner – ganz wie der Name es verspricht – ins Plaudern: über die Jahreszeiten oder vergangene Urlaube. „Wir kombinieren die Mobilisation des Körpers mit Denkaufgaben. Das ist abwechslungsreich

und bringt den Geist auf Trab“, erläutert Jeanette Ulrich. Zum Beispiel indem sie Obstsorten hochhält, die die Bewohnerinnen und Bewohner dann benennen müssen.

Der Plaudertisch sorgt zudem dafür, dass die älteren Menschen wohnbereichsübergreifend zusammenkommen. Und auch wenn einige am Anfang etwas skeptisch sind, werden die Runden am Tisch schnell gesellig. „Mit ein wenig Übung reaktivieren wir die Fähigkeiten unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Das steigert das Selbstwertgefühl und ist wichtig für die Sturzprophylaxe“, erklärt Michelle Apwisch.

MOTORRADFAHREN IM ROLLSTUHL

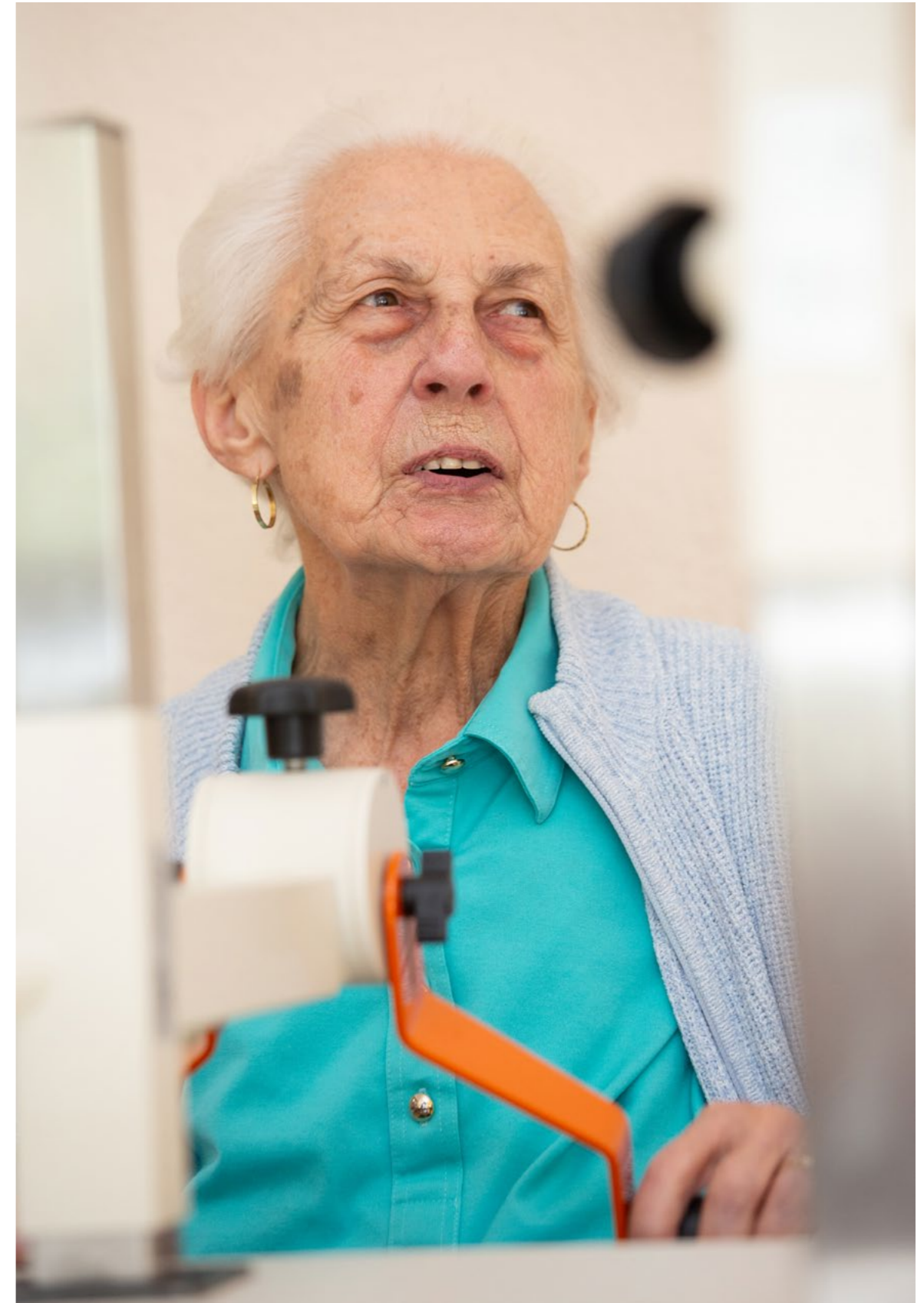
Diese spielt auch bei einem anderen Angebot im Haus eine wichtige Rolle: Drei Mal in der Woche wird nämlich die memoreBox aufgebaut. Und auch wenn die meisten der Bewohnerinnen

und Bewohner in ihrem bisherigen Leben nichts mit Videospiele anfangen konnten, erfreut sich dieses computerbasierte Trainingsprogramm besonderer Beliebtheit. Ganz ohne Controller und nur durch Gesten lässt sich das Spiel steuern. Möglich macht das eine Kamera, die die Körperbewegungen aufnimmt und auf den Bildschirm überträgt. Beim virtuellen Kegeln wird mit einer Armbewegung die Kugel ins Rollen gebracht, beim Motorradfahren müssen die Bewohnerinnen und Bewohner das Gewicht verlagern. „Dies geht sowohl im Sitzen als auch im Stehen. So können auch Menschen im Rollstuhl am Spiel teilnehmen“, erläutert Jeanette Ulrich.

Im Haus Wilmersdorf trainieren bis zu zehn Bewohnerinnen und Bewohner ganz spielerisch ihr Gleichgewicht und ihre Muskelkraft. Einrichtungsleiterin Michelle Apwisch resümiert:



Sorgt regelmäßig für Spaß im Haus Wilmersdorf: die memoreBox



Trainieren und gleichzeitig einen Plausch halten

Ines Rannoch-Gast gibt regelmäßig eine Reha-Stunde in Haus Teichstraße



„Angebote wie diese fördern das soziale Miteinander, beugen Isolation vor und trainieren auch die Koordination und Reaktion.“

MIT YOGA DEN GEIST BERUHIGEN

Ein paar Kilometer östlich vom Haus Wilmersdorf wird es im Haus Danziger Straße alle zwei Wochen ganz ruhig und besinnlich. Dann macht Alisa Voltermann ehrenamtlich mit einer Gruppe von Bewohnerinnen und Bewohnern Yoga. „Natürlich ist das etwas anders, als wenn ich in einem Studio Yoga mit jungen Menschen übe“, erzählt die 30-Jährige. In einem mehrtägigen Intensivkurs hat Alisa Voltermann daher vorab gelernt, was es heißt Yoga, für Seniorinnen und Senioren anzubieten. Das Ziel ist aber ein ähnliches: „Mir geht es darum, den Geist zu beruhigen und den Bewohnerinnen und Bewohnern dabei zu helfen, innere Ruhe zu finden – sei es auch nur für einige Momente.“ Alisa leitet die Teilnehmenden an, den Atem mit sanften Körperübungen zu verbinden und nimmt sie auf Gedankenreisen mit. Dazu setzt sie auch Musik ein.

Nicht alle Bewohnerinnen und Bewohner konnten sofort etwas mit Yoga anfangen. „Dabei muss man aber auch berücksichtigen, dass wir es hier mit der Nachkriegsgeneration zu tun haben“, erzählt Alisa Voltermann. Junge Menschen hätten das Privileg, sich viel mehr mit dem eigenen Befinden beschäftigen zu können, da alle Grundbedürfnisse erfüllt seien. Begriffe wie Achtsamkeit seien für ältere Menschen schwer greifbar, für Alisas Generation gehörten sie zum Alltag. „Umso schöner ist es, wenn die Seniorinnen und Senioren aus den Stunden etwas für sich mitnehmen können und dann auch wieder kommen“, sagt die Yoga-Lehrerin.

LEBENSFREUDE IN DER REHA-STUNDE

Durch das Haus Teichstraße im Berliner Norden tönt jeden Dienstag Musik, wenn Ines Rannoch-Gast ihre wöchentliche Reha-Stunde gibt. Die Medizinerin und lizenzierte Reha-Übungsleiterin vom TSV Wittenau bringt eine angenehme Abwechslung in den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner. Dabei sorgt Rannoch-Gast auch mit verschiedenen Elementen wie Tüchern, Stäben und anderen Gegenständen für sensorische Reize. „Oft wird die Bewegung und das Fühlen im Alltag vernachlässigt. Mir ist es wichtig, dass sich meine Teilnehmenden wieder spüren“, erklärt Rannoch-Gast.

In ihrer Stunde liegt der Fokus unter anderem auf der Beweglichkeit der großen Gelenke sowie der Hände und Finger, um Steifheit zu verhindern und Wohlbefinden zu steigern. „Durch den Reha-Sport lernen die Seniorinnen und Senioren auch andere Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses kennen und können ihre sozialen Kontakte pflegen“, betont Rannoch-Gast. Die musikalische Begleitung mit alten Schlagerhits und bekannten Kinderliedern weckt dabei Erinnerungen und regt zum Mitsingen und Mitklatschen an. ○

„Das Gehirn auf Trab halten“

Nicht nur Bizeps und Rückenmuskeln lassen sich trainieren, auch unser Gehirn. Gedächtnissportler Boris Nikolai Konrad erklärt im Interview, welche Vorteile ein besseres Erinnerungsvermögen mit sich bringt und wie Menschen jeden Alters davon profitieren.

Meine Hauptstadtpflege: Herr Konrad, warum ist es wichtig, geistig fit zu sein?

Boris Nikolai Konrad: Schauen wir uns zunächst an, wie das Gehirn eigentlich funktioniert. Früher war es für den Menschen wichtig, zu wissen: Wo finde ich Essen, wo finde ich Schutz? Diese Herausforderungen haben wir durch gesellschaftliche und technische Entwicklungen heute nicht mehr. Stattdessen ist die Informationsmenge sehr viel größer. Wie kann man nun die Stärken seines Gedächtnisses für die heutigen Aufgaben besser nutzen? Dabei helfen Gedächtnistechniken. Gedächtnis ist auch für die Persönlichkeit sehr wichtig, das sieht man gerade bei Patientinnen und Patienten mit dementiellen Erkrankungen. Wenn es nicht mehr funktioniert, wirkt sich das auf die Lebensqualität aus. Angehörigen etwas abzunehmen, damit sie nicht frustriert sind, wenn sie sich nicht mehr an manche Dinge erinnern, ist jedoch gerade der falsche Weg. Das Gedächtnis, das genutzt wird, bleibt auch am längsten fit.

Manche Menschen können sich gut Namen merken, andere gar nicht. Können wir das alle lernen oder ist es genetisch veranlagt?

Gerade beim Namen merken gibt es individuelle Unterschiede. Menschen, die das in ihren Berufen lange tun mussten, haben es viel trainiert und können es entsprechend gut. Es gibt eine genetische Komponente, aber alle können sich verbessern. In einer

Studie mit Gedächtnissportlern und untrainierten Menschen zeigte sich: Die besten Teilnehmenden der Vergleichsgruppe, die sich nicht vorbereitet haben, waren immer noch weniger leistungsfähig als die schlechtesten Teilnehmenden der Gedächtnissportler-Gruppe. Training macht also einen großen Unterschied. Bei mir läuft das schon lange nebenbei, weil ich keine sportlichen Ambitionen mehr habe. Zu den aktiven Zeiten habe ich zwei bis drei Mal pro Woche jeweils eine Stunde trainiert. Davon profitiere ich noch heute.

Welche Übungen können Seniorinnen und Senioren auch im Alltag umsetzen?

Sich wieder mehr vorzunehmen, Dinge zu merken – auch wenn man vom eigenen Gedächtnis gar nicht mehr überzeugt ist. Das ist der beste Grund, es wieder mehr zu versuchen. Wenn ich also ein Magazin wie dieses lese, einfach mal auf den Namen unter dem Foto des Interviewten achten und überlegen, wie man sich den merken kann. Idealerweise mit einer Gedächtnistechnik, aber es geht auch ohne. Und sich dann beim erneuten Durchblättern und Abfragen nicht ärgern, wenn es nicht klappt – sondern umso mehr freuen, wenn es doch einmal funktioniert. Auch im hohen Alter kann man sich verbessern und seinem Gehirn etwas Gutes tun.

Bei dementiellen Erkrankungen ist das Kurz- und Langzeitgedächtnis



Boris Nikolai Konrad

ist Neurowissenschaftler, Autor und mehrfacher Weltmeister im Gedächtnissport. Er forscht am Donders Institute for Brain, Cognition, and Behaviour in Nimwegen (Niederlande) und hält vier Guinness Weltrekorde.

betreffen. Kann Gedächtnistraining da noch unterstützen oder kann man vorbeugen?

Am meisten bringt es, früh mit dem Training zu starten. Forschende gehen davon aus, dass in vielen Fällen die eigentliche Erkrankung bereits bis zu 20 Jahre vor den Symptomen beginnt. In frühen Stufen hat Training noch einen guten Nutzen, später sind Gedächtnistechniken wahrscheinlich zu schwierig. Mit dem Training baue ich sogenannte kognitive Reserven auf, auf die ich dann später – wenn die Symptome einsetzen – zurückgreifen kann. Die Krankheit lässt sich nicht aufhalten, aber ich kann ein paar Jahre Lebensqualität gewinnen.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen körperlicher und mentaler Fitness?

Auch das Gehirn ist ein Organ im Körper. Wenn die Leistungsfähigkeit vom Herz-Kreislauf-System nachlässt, wird auch das Gehirn weniger gut versorgt. Wenn ich also dem Körper etwas Gutes tue und für mehr Sauerstoff Sorge, kann auch das Gehirn besser damit arbeiten. Und wenn man durch Yoga beispielsweise lernt, besser mit Stress umzugehen, hilft das dem Gehirn auch enorm. ○

Südamerikanisches Flair

Buenos Aires

Die Hauptstadt Argentiniens ist nicht nur ein kulturelles und industrielles Zentrum, sondern überzeugt auch durch seine Vielfalt und Lebensfreude: Verspielte Art-Déco-Architektur trifft hier auf Tango, hippe Cafés und traditionelle Viertel.



Bild rechts: Der Cabildo von Buenos Aires

Bild unten: La Boca: ein ursprüngliches Viertel



Die Städtepartnerschaft

- Besteht seit dem 19. Mai 1994
- Lebt vom Austausch zwischen den Opernhäusern und Theatern
- Findet auch im Bereich Film und Musik statt
- Besteht seit 2012 auch in einer Klimapartnerschaft mit Projekten im Bereich Energiemanagement in öffentlichen Gebäuden

Die offiziell nur 202 Quadratkilometer große Stadt (Berlin: 891,7), liegt am Südwestufer des Rio de la Plata. Dazu passt auch der Name der Metropole: Er stammt von Santa Maria del Buen Ayre, einer Schutzheiligen der Seefahrerinnen und Seefahrer. Wir stellen drei der wichtigsten Sehenswürdigkeiten vor.

LA BOCA

Im Osten der Stadt liegt mit La Boca eines der ursprünglichsten Viertel der Stadt. Es steht für Fußball, Tango und bunte Wellblechhäuser. Gegründet wurde es Ende des 19. Jahrhunderts durch europäische Immigrantinnen und Immigranten. Für Touristinnen und Touristen empfiehlt es sich, die Hauptstraße Caminito nicht zu verlassen, da die Gegend nicht ganz ungefährlich ist. Im Viertel gibt es viele Geschäfte mit Souvenirs und zahlreiche Restaurants. Hier steht auch das Stadion Bombonera, in dem einst Weltspieler Diego Maradona kickte. Das nahegelegene Museo de la Pasión Boquense bietet den Besucherinnen und Besuchern einen Einblick in die Geschichte des zugehörigen Fußballvereins.

CASA ROSADA

Als „Rosa Haus“ wird der argentinische Regierungspalast, der im Stadtteil Montserrat liegt, bezeichnet. Er ist offizieller Amtssitz des Präsidenten und wurde auf den Überresten der alten Stadtbefestigung erbaut. Seine markante Farbe erhielt er erstmals im Jahr 1873. Seither wird der Anstrich immer mal wieder farblich leicht angepasst. In unmittelbarer Nachbarschaft befinden sich auch die Kathedrale von Buenos Aires, das Rathaus und weitere Regierungsgebäude. Im Palast selbst befindet sich auch ein kleines Museum, in dem persönliche Gegenstände früherer Präsidenten ausgestellt sind. Ob das Staatsoberhaupt im Hause ist, erkennt man daran, dass neben der großen argentinischen Fahne auch eine kleinere aufgezogen ist.

TEATRO COLON

Das bekannteste und bedeutendste Theater Lateinamerikas ist das Teatro Colon im Stil der italienischen Renaissance. Das ursprüngliche Gebäude aus dem Jahr 1857 steht nicht mehr. Das heutige Haus fasst ca. 3.500 Zuschauerinnen und Zuschauer und zeichnet sich durch seine hervorragende Akustik aus. Zuletzt wurde es im Jahr 2006

renoviert und zur Zweihundertjahrfeier der argentinischen Unabhängigkeitsbewegung am 24. Mai 2010 wiedereröffnet. Das Haus ist Heimat von zwei A-Orchestern für Oper und Philharmonie sowie ein Nachwuchsorchester. Zum sängerischen Ensemble zählen ein Chor sowie ein Kinderchor. Stars wie Montserrat Caballé, Maria Callas, José Carreras und Plácido Domingo traten hier auf. Anlässlich des G20-Gipfels im November 2018 fand im Teatro Colón ein Galadinner der Staats- und Regierungschefs statt. ○



Nicht wegzudenken: Buenos Aires gilt als Geburtsort des Tangos

Die Kraft der Selbstliebe

Es gibt mehr im Leben als schlank zu sein. Eine neue Art des Körperbewusstseins setzt sich langsam in Medien und Gesellschaft durch.



Buchtip

„Das Leben ist zu kurz, um den Bauch einzuziehen“ von Sandra Wurster, TRIAS, 192 Seiten

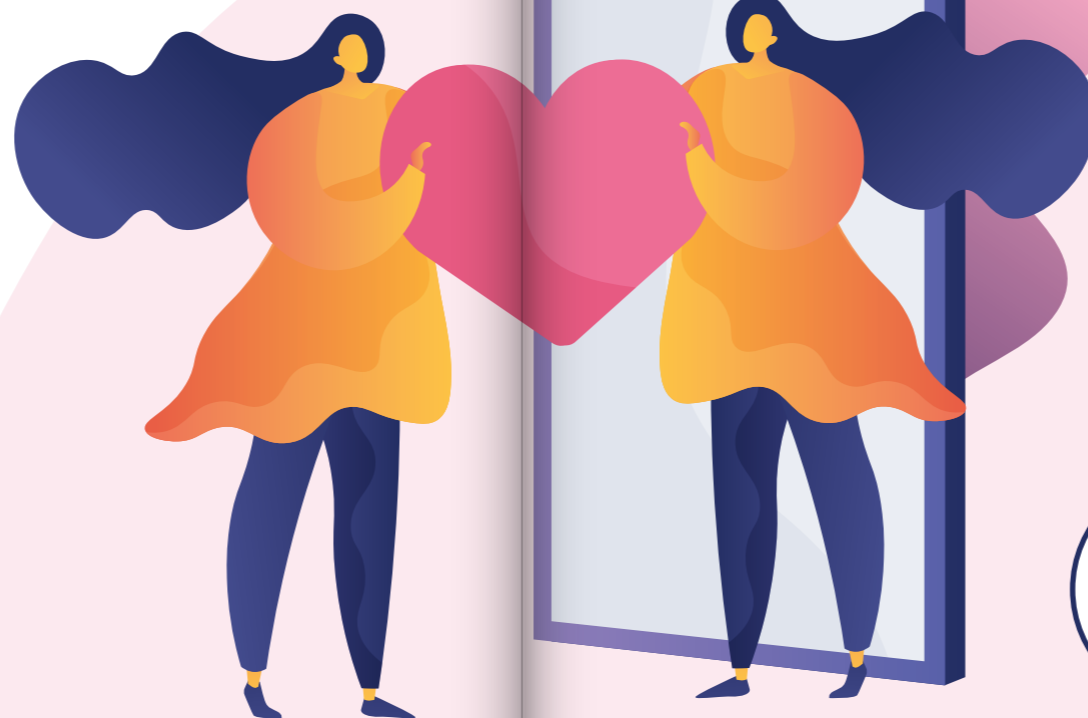
Es wird Zeit für eine echte Körper-Revolution! Die Autorin Sandra Wurster möchte dazu inspirieren, das Leben zu feiern. Sie will die Leserinnen und Leser motivieren, sich nicht zu verstecken, und natürlich daran erinnern, dass das Leben zu kurz ist, um den Bauch einzuziehen. Denn davon bekommt man nur eins: Bauchschmerzen! Hören Sie also auf, sich über Ihre Kleidergröße zu identifizieren und zeigen Sie sich, wie Sie sind! Denn die wichtigste Anerkennung, die man bekommen kann, ist die eigene.

Die einen sind klein, die anderen haben ein paar Kilo mehr auf den Hüften: Was früher oft als Makel angesehen wurde, ist heutzutage längst nicht mehr so wichtig. Gerade im Alter und mit Krankheiten verändert sich der Körper. Dies zu akzeptieren und für einen positiveren Umgang mit sich selbst einzutreten, hat sich die Bewegung „Body Positivity“ aus den USA auf die Fahnen geschrieben.

Ziel ist es, die gängigen Schönheitsideale zu hinterfragen und jeden Körper so zu akzeptieren, wie er ist. Das sorgt für mehr Selbstbewusstsein und ein realistischeres Bild von Menschen – abseits von Werbung und Medien. Denn wichtig ist den Anhängerinnen und Anhängern dieser Bewegung, dass man sich in seinem Körper wohlfühlt, egal wie er aussieht.

Vor allen Dingen im Internet ist das Thema in den vergangenen Jahren viel diskutiert worden. Denn Fotos und Videos in Magazinen und auf Plattformen wie Instagram haben eine Welt gezeigt, die idealisiert ist. Oft sogar mit Models, deren Bilder zusätzlich noch am Computer bearbeitet wurden, um schlanker auszusehen oder eine reine Haut zu suggerieren. Dies ist besonders für Jugendliche problematisch, die sich dann als weniger schön und wertvoll empfinden können.

Erste Erfolge der öffentlichen Diskussion um die positive Körperkultur gibt es bereits: Die Werbung zeigt heutzutage auch mal Menschen mit höherem Körpergewicht, einer Behinderung oder einer Pigmentstörung. Doch noch werben viele Unternehmen wie Fitnessstudios häufig mit muskulösen Frauen und Männern, die eine „perfekte Strandfigur“ haben. Es geht also nur ums Äußere. Gesundheitliche Aspekte spielen in den Anzeigen nach wie vor eine untergeordnete Rolle. ○



KLEIDUNG, DIE IHNEN GUTTUT

Tragen Sie Kleidung, die Ihnen Komfort und Selbstvertrauen gibt, unabhängig von Konfektionsgrößen oder Modetrends. Achten Sie dabei darauf, dass Sie Dinge tragen, die Ihnen gefallen und in denen Sie sich wohlfühlen. Im Sommer sollten Sie sich nicht verstecken! Auch wenn die Beine vielleicht geschwollen sind oder die Arme dick: Das ist kein Grund, auf luftige Kleidung zu verzichten. Meist sind Sie es selbst, die darüber nachdenken, ob Sie ein Kleidungsstück anziehen können. Andere stören sich gar nicht an dem, was Sie tragen.



FREUDE AN BEWEGUNG

Entspannungsübungen und Selbstpflege-Rituale sind Balsam für die Seele. Nehmen Sie sich genug Zeit dafür und versuchen Sie, sich jeden Tag zu sagen, was Sie gut an Ihrem Körper und sich selbst finden. Wenn Sie sich bewegen, achten Sie darauf, dass die Aktivitäten Spaß machen und auf Ihr Wohlbefinden abzielen statt auf das Aussehen. Der Genuss an der Bewegung sollte im Fokus stehen. Keine Angst vor den Blicken anderer: Jede und jeder in seinem Tempo und so viel sie oder er eben kann.



VIELFALT GENIESSEN

Umgeben Sie sich mit Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts und schauen Sie sich im Fernsehen und im Internet Menschen mit verschiedenen Körperdarstellungen und Körperformen an. Kritisch betrachten sollten Sie Medien, die unrealistische Schönheitsideale propagieren. Magazincover bilden nicht die Realität ab. Es ist normal, dass Menschen im Alter gesundheitliche Probleme haben und der Körper sich verändert. Versuchen Sie, sich auf die positiven Aspekte des Lebens zu konzentrieren.

Cooler Getränke für heiße Tage

Im Sommer viel zu trinken ist enorm wichtig. Gerade für ältere Menschen. Dabei muss es nicht immer Wasser sein. Wir stellen erfrischende Drinks für die heiße Jahreszeit vor.

Egal ob Cocktail, Eiskaffee oder Fruchtsaftchorle, bei 30 Grad im Schatten kommen kalte Getränke gerade recht. Ganz wichtig dabei ist es, keinen Alkohol zu sich zu nehmen. Der Körper ist bei diesen Extremtemperaturen sowieso schon gefordert. Bier, Wein und Schnaps wären eine zusätzliche Belastung, die es zu vermeiden gilt.

KÖSTLICHER EISKAFFEE

Stattdessen darf es am Nachmittag gerne einmal ein Eiskaffee sein. Er bietet eine angenehme Kombination aus Koffein und erfrischem Genuß. Obwohl Eiskaffee oft mit einem Café-Besuch verbunden wird, kann er auch ganz einfach zu Hause

und sollte nur sparsam konsumiert werden. Wer ihn selbst herstellt, kann auf Zucker verzichten: Dazu schwarzen Tee aufkochen, auskühlen lassen und mit Wasser, Zitronensaft und Eiswürfeln verdünnen. Minzblätter sorgen für den extra Frischekick.

SAFTIGE SMOOTHIES

Smoothies sind Getränke, die aus einer Mischung von Früchten, Gemüse, Joghurt oder Milch hergestellt werden. Sie sind nicht nur lecker, sondern auch eine einfache Möglichkeit, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe in die Ernährung zu integrieren.

Der Grundbaustein eines jeden Smoothies sind Früchte. Sie können frisches Obst wie Bananen, Beeren, Mangos, Ananas oder Pfirsiche verwenden. Tiefgefrorenes Obst ist ebenfalls eine gute Option, da es dem Smoothie eine kühle und cremige Konsistenz verleiht. Außerdem kann auch Gemüse zu Smoothies hinzugefügt werden, um die Nährstoffdichte zu erhöhen. Spinat, Grünkohl, Sellerie oder Gurke verleihen dem Smoothie eine zusätzliche Portion Ballaststoffe und Vitamine.

MIT MILCH VERFEINERT

Joghurt oder Milchprodukte machen Smoothies cremiger. Für eine vegane Option können auch Alternativen auf pflanzlicher Basis wie Mandelmilch, Sojamilch oder Kokosmilch verwendet werden. Die Zubereitung eines Smoothies ist einfach: Alle ausgewählten Zutaten in einem Mixer pürieren, bis eine glatte Konsistenz entsteht ist. Um den Smoothie dünner oder dicker zu machen, können Wasser oder Eis hinzugefügt werden. ○

zubereitet werden. Dafür am besten am Vortag Kaffee wie gewohnt kochen und diesen vollständig auskühlen lassen. Zusammen mit kalter Kuh- oder Hafermilch und ein paar Eiswürfeln genießen. Wer es süß mag, kann noch eine Kugel Vanilleeis oder einen Schuss Sirup hinzugeben. Manche Menschen mögen ihren Eiskaffee getoppt mit aufgeschlagener Sahne.

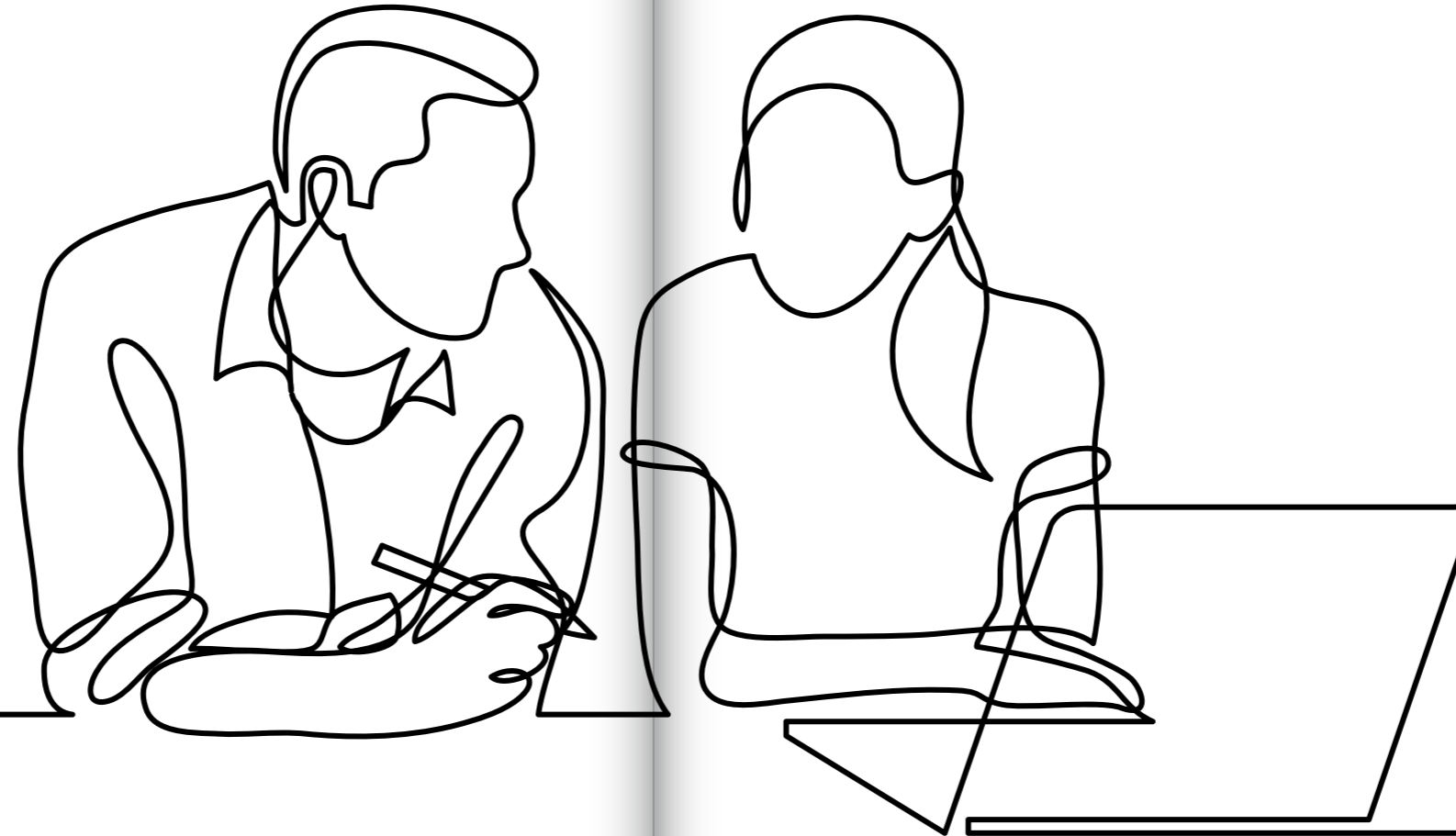
Auch Eistee ist eine echte Erfrischung an heißen Tagen. Diesen gibt es fertig gemixt in vielen Geschmacksrichtungen im Supermarkt zu kaufen. Aber Achtung: Meist enthält er sehr viel Zucker

Info

Egal ob Smoothie, Eistee oder ein alkoholfreier Cocktail – achten Sie im Sommer darauf, verteilt über den Tag und abwechslungsreich sowie in Ruhe zu trinken. Als Richtwert gelten für Frauen mindestens 2,1 Liter am Tag, für Männer sind es 2,5 Liter.

Blick hinter die Kulissen

Im letzten Ausbildungsjahr besteht die Möglichkeit, für drei Wochen an einem Wahleinsatzort zu arbeiten. Damit die Auszubildenden auch einmal die administrative Arbeit hinter den Kulissen kennenlernen können, öffneten wir die Türen unserer Geschäftsstelle. Lucas DeNovas Brückner, Magnus Gräf und Malte Gölz ergriffen die Gelegenheit und berichten hier von ihren Erfahrungen.



© OneLineStock/shutterstock.com

Meine Hauptstadtpflege: Warum haben Sie sich für den Wahleinsatzort „Stabsstelle“ entschieden?

Lucas DeNovas Brückner: Einmal in die verschiedenen Geschäftsstellenbereiche blicken zu können, fand ich sehr interessant. Und weil ich nach der Ausbildung noch im Bereich Pflege-/Gesundheitsmanagement studieren möchte, sehe ich diesen Wahleinsatzort als gute Ergänzung.

Magnus Gräf: Ich habe mich dafür entschieden, da ich nach der Ausbildung definitiv in der Altenpflege arbeiten möchte und einen Einblick hinter die Kulissen sehr spannend fand.

Malte Gölz: Ursprünglich wollte ich meinen Wahleinsatz an einem anderen Ort machen und bin dann eher zufällig

in der Stabsstelle gelandet. Rückblickend bin ich sehr froh, dass es sich so ergeben hat. Ich habe fachlich und persönlich sehr von dem Einsatz profitiert und kann mich nun viel besser mit dem Forum identifizieren.

Welche Arbeitsbereiche haben Sie kennengelernt?

Magnus Gräf: Während unseres Einsatzes hatten wir die Möglichkeit Bereiche wie Zentrales Qualitätsmanagement, Prozessaudit, Marketing, Ausbildung, Überleitungsmanagement und Recruiting kennenzulernen.

Malte Gölz: Wir waren jeweils ein bis zwei Arbeitstage lang einer bestimmten Stabsstelle zugeordnet und haben unter anderem die Stellen für Hygiene, Praktische Ausbildung, Projektmanage-

ment, Marketing, Hauswirtschaftsmanagement und Ernährungsmanagement durchlaufen.

Welche Aufgabenbereiche haben Ihnen am Wahleinsatzort besonders gut oder gar nicht gefallen?

Lucas DeNovas Brückner: Die Bereiche Überleitungsmanagement, Marketing, Projektmanagement und Auslands-Recruiting haben mir aufgrund der Vielfältigkeit besonders gut gefallen. Es gab tatsächlich keinen Bereich, der mir gar nicht gefallen hat.

Malte Gölz: Die Durchführung interner Qualitätsaudits hat mir besonders gut gefallen. Und das erlernte Wissen kann ich direkt anwenden. Ich habe bereits damit begonnen, die Akten meiner Bezugspflegegruppe mit Hilfe

des Audittools sorgfältig zu durchforschen – auf der Suche nach unerkanntem Bedarf.

Magnus Gräf: Die Bereiche Zentrales Qualitätsmanagement und Prozessaudit waren für mich gänzlich unbekannte Arbeitsfelder und die Bereiche Marketing und Überleitungsmanagement haben mich teilweise überrascht. Insgesamt hat mir der Einblick in alle Aufgaben der verschiedenen Stabsstellen sehr gut gefallen.

Hat der Blick hinter die Kulissen Ihr Interesse für die Arbeit in der Stabsstelle geweckt?

Lucas DeNovas Brückner: Ja absolut. Es hat mir vor allem gezeigt, dass die Aufgaben sehr umfangreich sind. Das gibt mir noch mehr Motivation, mich

während meiner beruflichen Laufbahn weiterzubilden, um den Anforderungen gerecht zu werden.

Magnus Gräf: Mein Interesse an einer zukünftigen Tätigkeit in der Stabsstelle ist geweckt. Nach meiner Ausbildung möchte ich allerdings zunächst in der Pflege arbeiten, um Berufserfahrung zu sammeln.

Malte Gölz: Ich möchte erst einmal in der direkten Versorgung bleiben. Es ist toll, wie viel Einfluss man auf die Verbesserung von Strukturen in den Stabsstellen nehmen kann. Zuerst aber will ich meinen eigentlichen Beruf ganz und gar und aus der Nähe kennenlernen.

Vielen Dank für das Gespräch.



Lucas DeNovas Brückner, 25 Jahre alt, schließt seine Ausbildung in diesem Jahr ab. Er möchte danach als Pflegefachmann in der stationären Langzeitpflege bei Vivantes arbeiten und parallel seinen Bachelor in Pflege/Gesundheitsmanagement machen.



Magnus Gräf wird ebenfalls in diesem Jahr seine Ausbildung abschließen. Im Anschluss möchte er zunächst Berufserfahrung sammeln und die Aufstiegsmöglichkeiten in der praktischen Arbeit, beispielsweise zum Wohnbereichsleiter oder Praxisanleiter, kennenlernen.

Schwedenrätsel

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

linker Nebenfluss der Mosel	englisch: ja	dt. Maler, Grafiker (Max)	Windschattenseite e. Schiffs	Schreitvogel, Sichler	ein Nutztier	Sportrunderboot
ungleichmäßig rotieren (ugs.)	Greifvogel an Gewässern	Schau-spiel-, Ballettschüler	Papstname	anhand, per, über (lat.)	Wind am Gardasee	Acker-grenze
ins Gedächtnis zurück-rufen	Wanderhirt	Bergmann; Ritterbegleiter	Heilverfahren; Heilurlaub	Teil des Bühnenstücks	deutsche Ostseeinsel	Gauner, Betrüger
Anhänger eines Rockmusikstils			Stierkämpfer	Fluss z. Rhein, aus der Eifel	nordische Währungseinheit	Geliebte des Zeus

Ihre Lösung

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Einsendeschluss: **31.08.2023**

Wenn Sie gewinnen wollen, senden Sie das Lösungswort an christiane.hardt@vivantes.de Name und Adresse nicht vergessen!

Oder per Post an:
 Vivantes Forum für Senioren GmbH
 z.H. Christiane Hardt
 Alt-Wittenau 90
 13437 Berlin



„MEHR PLATZ IM GEHIRN“ VON BORIS NIKOLAI KONRAD

Unser Gehirn ist ziemlich bemerkenswert. Andauernd wird es mit den Hochleistungscomputern dieser Welt verglichen – und gewinnt! Wie kommt es dann, dass wir trotzdem das Gefühl haben, ständig Dinge zu vergessen, Terminen hinterherzurrennen und einen heillos überfüllten Kopf zu haben? Boris Nikolai Konrad hilft uns, die Kontrolle über unser Gehirn zurückzugewinnen. Der Neurowissenschaftler erklärt uns Erstaunliches und Verblüffendes über die Funktionsweise unseres Gehirns und zeigt uns außerdem, wie wir es noch besser für uns nutzen können. So lernen wir, ganz ohne Yoga Entspannung zu finden, uns jeden Namen ganz einfach zu merken – und endlich das Chaos im Kopf zu beseitigen.

Gewinnen Sie ein Exemplar des Buchs „Mehr Platz im Gehirn“ aus dem Ariston Verlag.

Die im Rahmen dieses Gewinnspiels erhobenen personenbezogenen Daten nutzen wir ausschließlich zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels. Die Verarbeitung der Daten erfolgt nach der Datenschutzerklärung: www.vivantes-hauptstadtpflege.de/datenschutz

2.901

2.901,73 EURO. UND DAS IST ERST DER ANFANG.



Jetzt bewerben als Pflegehelfer*in!



Vivantes
 HAUPTSTADTPFLEGE

Hier bist du wichtig.



Sportlich, edel, elegant. Der neue Touareg



Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen.

Jetzt vorbestellen

Touareg Elegance eHybrid (Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 2,6-2,1; Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 24,6-23,1; CO₂-Emission in g/km: kombiniert 59-47)
Touareg 3,0 l V6 TDI SCR 4MOTION 170 kW (231 PS) 8-Gang-Automatik (Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 8,0, Diesel CO₂ Emissionen kombiniert 210 g/km)
Touareg 3,0 l V6 TSI 4MOTION 250 kW (340 PS) 8-Gang-Automatik (Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 10,8, Diesel CO₂ Emissionen kombiniert 245 g/km)

Ein Blick genügt, um zu wissen: Hier kommt ein Premium-SUV mit Charakter. Der neue Touareg verkörpert jedoch nicht nur die Symbiose von formvollendeter Gestaltung und luxuriöser Ausstattung – er überzeugt auch mit einer Alltagstauglichkeit, die Sie lieben werden. Und wenn Sie sich für den Touareg Elegance eHybrid entscheiden, haben Sie die Gewissheit, dass Sie mit einer zukunftsweisender Antriebstechnik unterwegs sind.

Der neue Touareg überzeugt mit Top-Qualität und uneingeschränktem Komfort. Volkswagen wertet die dritte Generation des Touareg mit einem umfangreichen Update auf: Das Fahrwerk sowie das Anzeige- und Bedienkonzept des Oberklasse-SUV wurden überarbeitet, das Front- und Heckdesign nachgeschärft. Besonders markant sind die neu entwickelten HD-Matrixscheinwerfer in der Front und die als Lichtleiste konzipierten LED-Rückleuchten. Diese gibt es erstmals in Deutschland mit rot beleuchtetem VW-Logo.

Der Vorverkauf hat bereits begonnen. Die Preise starten ab 69.200 Euro.



Der neue Touareg ist ab sofort bei uns bestellbar. Wir freuen uns über Ihren Besuch und beantworten Ihnen gern Ihre Fragen.

Volkswagen Automobile Berlin & Potsdam



Nutzfahrzeuge



SKODA



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

VOLKSWAGEN AUTOMOBILE BERLIN GMBH, AG CHARLOTTENBURG, HRB 54308, GF: ANDREAS WAPPLER, HENRI STRÜBING, WWW.VW-AB.DE