

meine

HAUPTSTADTPFLEGE

AKTUELL
NEUE KURZZEITPFLEGE
ERÖFFNET

WOHNEN
UNSERE HAUSMEISTER

SPEZIAL
SCHUTZ VOR HITZE

FÜR SIE
ZUM
MITNEHMEN

TITELTHEMA

**Die Magie der
Handschrift**

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
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
DIE MAGIE DER HANDSCHRIFT

SEITE 16

04 MEIN BERLIN
Kiezspaziergang mit
Reno Sandke & Peter Regenber

08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL
Dankefeier für Ehrenamtliche
und Kurzzeitpflege Wenckebach

10 AUS DEN HÄUSERN
U. a. mit Neujahrsfeier im Haus
Wilmersdorf, Valentinstag im
Haus Franckepark und einem
Geburtstag im Haus Jungfernheide

14 GESUNDHEIT
Dienstleister: Die Lunge

16 TITELTHEMA
Die Magie der Handschrift

22 REISE
Partnerstadt Brüssel

24 NACHGEFRAGT
Auf einen Plausch mit ...

26 SPEZIAL
Hitzeschutz

28 WOHNEN
Hinter den Kulissen:
Unsere Hausmeister

30 UNTERHALTUNG
Buchtipps für den Frühling



PARTNERSTADT BRÜSSEL **SEITE 22**



GESUNDHEIT **SEITE 14**

Die Lunge



Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen
und Leser,

bei uns arbeiten für das Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner mehr als 1.700 Menschen. Eine Berufsgruppe agiert dabei meist im Hintergrund: Hausmeister. Es wird also Zeit zu zeigen, welche vielfältigen Aufgaben sie übernehmen. Lernen Sie stellvertretend für unsere Hausmeister Peter Regenber und Reno Sandke beim Kiezspaziergang durch Britz näher kennen und lesen Sie auf den Seiten 28 und 29, was es mit dem Konzept der Poolhausmeister auf sich hat.

Schreiben Sie eigentlich noch Briefe oder Postkarten mit der Hand? Für unsere Titelgeschichte haben wir uns mit drei Bewohnerinnen und Bewohnern aus den Häusern Seebrücke und Danziger Straße unterhalten, die eine ganz besondere Beziehung zum Thema Handschrift haben. Und im Interview erklärt uns eine Expertin, warum es sich lohnt, öfter einmal zu Stift und Papier zu greifen. Mehr dazu ab Seite 16.

Aktuell genießen wir noch den Frühling, stellen uns aber auch schon auf den Sommer ein. Denn der Klimawandel sorgt in Berlin für viele Tage im Jahr, an denen es heißer als 30 Grad Celsius wird. Wie wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner darauf vorbereiten, lesen Sie auf den Seiten 26 und 27.

Bleiben Sie gesund und viel Spaß beim Lesen!

Ihr

R. Herrmann

Unser Britz



RENO SANDKE & PETER REGENBERG

Text: Arthur Molt, Fotos: Christian Reister

In Britz, diesem eher ruhigen Stadtteil mit seinen Wohnsiedlungen und Kleingärten, werden die wenigsten außergewöhnliche Sehenswürdigkeiten vermuten. Bei unserem Kiezspaziergang im März werden wir eines Besseren belehrt. Zwischen den Giebeln von Einfamilienhäusern ragen die Rotorblätter eines Helikopters in die Luft. Darunter liegen die Probenräume des Musikbunkers Neukölln. In dem ehemaligen Luftschutzbunker kann heute schallgedämpft geübt werden. Auch baulich eine spannende Erkundung für die beiden Hauptstadtpflege Mitarbeiter und Haustechniker, Reno Sandke und Peter Regenbergs. Letzterer arbeitet im Haus Britz und ist fest verwurzelt im Kiez. Von seinem früheren Fußballverein bis zu seiner Parzelle in der Kleingartenkolonie führt er uns durch das südliche Britz. Da darf ein Abstecher in den Britzer Garten natürlich nicht fehlen. Das Gelände der Bundesgartenschau von 1985 war in Westberlin besonders gefragt, als Britz noch vom Berliner Umland abgeschnitten war. Ein wunderschöner Landschaftspark, auch an einem kalten Tag kurz vor Frühlingsbeginn.

Auf der Trainerbank des SV Stern Britz: Peter Regenbergs hat für seinen ehemaligen Fußballverein tatsächlich eine Jugendmannschaft trainiert.

 *SV Stern Britz 1889,
Stadion An der Windmühle,
Buckower Damm 150, 12349 Berlin*



In den Proberäumen des Musikbunkers Neukölln testet Peter Regenbergs schon einmal das Schlagzeug. Zur Bandgründung fehlt nicht mehr viel, denn Reno Sandke spielt Keyboard.

 *Musikbunker Neukölln,
Steinträgerweg 5, 12351 Berlin*

Der Britzer Garten ist das Naherholungsgebiet schlechthin im Berliner Süden. Während der Sommermonate sind die Liegewiesen und Wege mit Besucherinnen und Besuchern gefüllt. Bei leichtem Schneefall Mitte März ziehen außer uns nur ein paar Läuferinnen und Läufer durch den Park.

 *Britzer Garten,
Eingang Buckower Damm 168, 12349 Berlin*





Eindrucksvolle Hörner tragen die männlichen wie weiblichen Tiere der Weißen Gehörnten Heidschnucke. Im Britzer Garten dienen die seltenen Nutztiere der Landschaftspflege. Und als Anschauungsmaterial für Stadtkinder.

 Britzer Garten, Eingang Buckower Damm 168, 12349 Berlin

An einem Frühlingsmorgen wie diesem freuen wir uns besonders über einen heißen Kaffee, an dem wir uns die Hände wärmen können. Der Imbiss liegt direkt am Ufer des künstlichen Sees im Britzer Garten. Mit Blick auf die Liebesinsel.

 Imbiss bei Rhizomatischer Brücke, 12349 Berlin



Im Insektenhotel herrscht noch Winterruhe, aber bald wird es hier geschäftig brummen, wie überall im Park. Im Britzer Garten gibt es zahlreiche Lernangebote zum Thema Artenvielfalt.

 Bienenhaus im Britzer Garten, 12349 Berlin

Peter Regenbergs hat eine Laube in der Kolonie Zur Windmühle und engagiert sich auch im Vorstand. Wir treffen seinen Freund Murat, der das Lokal im Vereinsheim führt und den Laden zurzeit renoviert.

 Kolonie Zur Windmühle 374, 12349 Berlin



Mehr als nur ein kleines Häuschen im Grünen: Eine Laube ist auch ein Ort für sozialen Austausch und kreatives Austoben bei Bauprojekten und Gartenkunst.

 Kolonie Zur Windmühle 374, 12349 Berlin

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

Neue Kurzzeitpflege eröffnet

Ab Mai 2023 gibt es im Bezirk Tempelhof eine neue Anlaufstelle für Menschen, die vorübergehend auf einen Pflegeplatz angewiesen sind: Auf dem Gelände des Wenckebach-Klinikums eröffnet die Vivantes Hauptstadtpflege eine neue Kurzzeitpflege. Sie dient der Entlastung pflegender Angehöriger, auch für den Fall, dass nach einem Krankenhausaufenthalt noch zeitlich begrenzt ein erhöhter Pflegebedarf besteht.

Die Kurzzeitpflege Wenckebach befindet sich im Haus 9, Station 2 a/b des Klinikgeländes. Hier bietet die Vivantes Hauptstadtpflege insgesamt 25 Kurzzeitpflegeplätze in 19 Einzel- und sechs Zweibettzimmern an. Zur Ausstattung gehören eine großzügige Terrasse mit Blick über das Klinikgelände sowie zwei helle und freundliche Multifunktionsräume, in dem die Pflegegäste gemeinsam essen und sich aufhalten können. Davon kann ein Multifunktionsraum für Therapiezwecke oder als Wohnküche, analog einer großen Familienküche, genutzt werden.

GEMÜTLICH UND SCHICK

Zudem verfügt die Kurzzeitpflege über ein behindertengerechtes Pflegebad, sowie ein separates behindertengerechtes WC. Der hindernisfreie Flur gibt durch Handläufe sowie durch individuell gestaltete Elemente wie Wegweiser, besondere bildhafte Raumbenennung und die Farbgestaltung Orientierung. Die Anstriche sind so gewählt, dass sie den freundlichen, wohnlichen Charakter der Räume hervorheben. Sie tragen zu einer warmen, gemütlichen Wohnatmosphäre bei.

Die Hauptstadtpflege Wenckebach Kurzzeitpflege arbeitet eng mit den jeweiligen Hausärztinnen und -ärzten sowie Fachärztinnen und -ärzten zusammen. Zudem hat sie Kooperationen mit Fachpersonal zum Beispiel aus der Physiotherapie geschlossen. ○



Grazie Mille!

Dankesfeier für Ehrenamtliche

Berlin ist die Stadt der Vielfalt – auch im Ehrenamt! Überall engagieren sich freiwillige Helferinnen und Helfer für das Gemeinwohl. Bei der Vivantes Hauptstadtpflege wurden die Ehrenamtlichen nun geehrt.

Für die Bewohnerinnen und Bewohner sind Ehrenamtliche wichtige Bezugspersonen. Sie helfen bei der Organisation von Festen, leisten Gesellschaft und begleiten Tagesausflüge. Lange ließ es die Corona-Lage nicht zu, ihnen im Rahmen einer Feier persönlich für ihr Engagement in den Hauptstadtpflege Häusern zu danken. Nun konnte man endlich wieder in geselliger Runde zusammenkommen und die langjährige Tradition des Neujahrsempfangs fortführen.

WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG

In den Festsaal des Hauses Jungfernhöhe waren Anfang März 2023 Gäste gekommen, darunter auch viele Heimbeiräte und Heimfürsprecher. Geschäftsführer Dr. René Herrmann: „Unsere engagierten Ehrenamtlichen leisten mit großem Einsatz und Hingabe wertvolle Unterstützung für das Betreuungs- und Pflegepersonal. Wir möchten uns herzlich bei ihnen

bedanken, denn sie sind eine unverzichtbare Stütze. Einige Ausflüge und Aktionen wären ohne ihren Einsatz nicht möglich. So helfen sie, den Alltag in unseren Häusern schöner und freudiger zu gestalten.“

Der italienische Nachmittag wurde begleitet mit der Musik des Künstlerduos la-bella-musica. Die Klänge der Gitarre und der Mandoline entführten die Zuhörerinnen und Zuhörer auf eine musikalische Reise durch Italien und ließen sie das Flair des Landes hautnah erleben. Die virtuoseren Stücke und mitreißenden Gesangseinlagen des Duos sorgten für gute Laune und ließen die Herzen höherschlagen.

FOTOS ZUM MITNEHMEN

Wer wollte, konnte dem grauen Berliner Winterwetter nicht nur mit italienischer Musik entfliehen, sondern sich auch per Knopfdruck in die Toskana beamen. Möglich machte das eine Fotoecke, in der auch gleich

die Schnapsschüsse ausgedruckt und mit nach Hause genommen werden konnten.

„Ehrenamtliche helfen, den Alltag in unseren Häusern schöner und freudiger zu gestalten.“

Dr. René Herrmann, Geschäftsführer

„Es freut mich sehr, dass der Nachmittag nach unserer Zwangspause durch Corona wieder so viel Anklang gefunden hat“, sagt Dr. René Herrmann. Der Empfang der Ehrenamtlichen, Heimbeiräte und Heimfürsprecher fand in diesem Jahr bereits zum 13. Mal statt. In den vergangenen beiden Jahren musste er pandemiebedingt ausfallen. ○



HAUS FRANCKEPARK

Süße Präsente

Oft reichen kleine Dinge, um Freude zu bereiten, Lächeln in Gesichter zu zaubern und Freude zu verbreiten. Deshalb verschenkte das Haus Franckepark am Valentinstag frische bunte Blumen, Süßes und schöne Sprüche an die Bewohnerinnen und Bewohner und die Gäste des Hauses.



Grafik: © User13961472/freepik.com



HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Freudige Anreise

Die Hauptstadtpflege Häuser sind überglücklich und heißen ihre neuen Kolleginnen und Kollegen herzlich willkommen. Die Teams Recruiting und Ausbildung haben in den vergangenen Wochen alle neuen Mitarbeitenden aus dem Ausland persönlich am Flughafen empfangen.

Nach ihren langen Flügen aus der Türkei, den Philippinen und Mexiko erkundeten sie erst einmal die Hauptstadt Berlin. Danach folgten organisatorische Schritte, bevor es am Ende März in die Praxis ging.

Die Hauptstadtpflege Häuser wünschen ein entspanntes Ankommen und einen tollen Start.



HAUS JUNGFRNHEIDE

Herzlichen Glückwunsch

Auf den stolzen 105. Geburtstag von Bewohnerin Frau W. hat das Haus Jungfernheide mit Sekt, Torte und Kaffee angestoßen. Solch eine beachtliche Lebenszeit bietet eine Menge an Erlebnissen sowie kleineren und größeren Abenteuern. Die Glücks- und Herzmomente des Lebens, den Genuss und den Verzicht, als auch den Sonnenschein und die trüben Zeiten.

Liebe Frau W., das Haus Jungfernheide wünscht Ihnen noch ganz viele schöne Momente und von Herzen alles Gute!



HAUS KAULSDORF

Grüße von Kalle

Die Handpuppe Kalle bewirkt bei der Betreuungsarbeit wahre Wunder. Eindeutig verbessert sie das Gemüt und die Kommunikation bei den Bewohnerinnen und Bewohnern des Hauses Kaulsdorf. Kalle beugt den Ursachen von Demenz, wie dem Alleinsein und sich von anderen zu isolieren vor. Es reichen schon zehn Minuten, um einen Effekt zu erzielen. Außerdem fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl und geborgen.

HAUS WILMERSDORF

Prosit Neujahr

Die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Wilmersdorf haben das neue Jahr mit flotter, schwungvoller Musik begrüßt und gemeinsam angestoßen. Der Entertainer Old Fashion Boy hat sie zum Mitmachen, Klatschen, Singen und zur Polonaise animiert. Die Managerin der Einrichtung, Michelle Apwisch, gab in ihrer Ansprache einen Rückblick auf das vergangene und einen Ausblick auf 2023. Das Haus Wilmersdorf bedankt sich für das Engagement der Sozialen Betreuung. So entstand wieder einmal ein gelungener und abwechslungsreicher Nachmittag.



Grafik: © Freepik.com

HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Ausbildung geschafft!

Ende März war es so weit: Der erste Jahrgang, der die generalistische Ausbildung durchlaufen hat, feierte seinen Abschluss. Gemeinsam mit den Pflegedienstleiter*innen, teilweise Einrichtungsmanager*innen und Freigestellten Praxisanleiter*innen wurde im Café Leo im Haus Leonore gebruncht. Die Frauen und Männer haben in den vergangenen Jahren Inhalte aus den Berufen der Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege gelernt.



HAUS JAHRESZEITEN

Kreativ in den Frühling

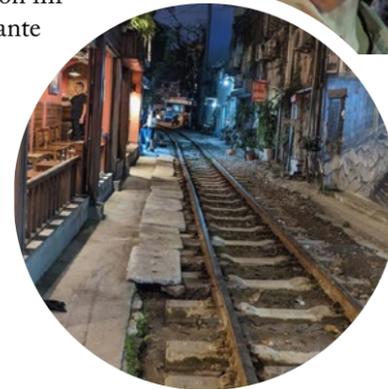
Die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Jahreszeiten waren alle sehr fleißig und haben die Wohnbereiche mit wunderschönen Bastelarbeiten passend zu Frühling und Ostern dekoriert. Aus Modelliermasse wurden Vasen angefertigt und mit Frühlingsblumen verziert. Kleine Blumentöpfe sowie bunte Blumen schmücken die Gänge des Hauses. Dabei dürfen die Osterhasen auch nicht fehlen. Es hat den Beteiligten sehr viel Spaß gemacht und nun können sich alle daran erfreuen.



HAUS BRITZ

Zu Besuch in Vietnam

Im Haus Britz stammen einige Kolleginnen und Kollegen aus Vietnam. Pflegedienstleiterin Kerstin Glante machte neulich dort Urlaub und traf sich in Hanoi mit Anh. Sie ist seit vier Jahren Teil des Teams und beendete im vergangenen Jahr die Ausbildung zur Pflegefachfrau. Von ihr bekommt Kerstin Glante einen Einblick in die vietnamesische Kultur und Heimat von Anh. Was für eine wunderbare Art und Weise andere Länder kennenzulernen ...



HAUS LEONORE

Frisch und bunt

Im Eingangsbereich des Hauses Leonore steht ein großer Schaukasten. Die Bewohnerinnen und Bewohner bastelten und malten fleißig, um ihn zum Frühlingsanfang rechtzeitig neu, frisch und bunt zu gestalten. Einiges davon hängt auch in den Wohnbereichen, damit sich alle daran erfreuen.



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

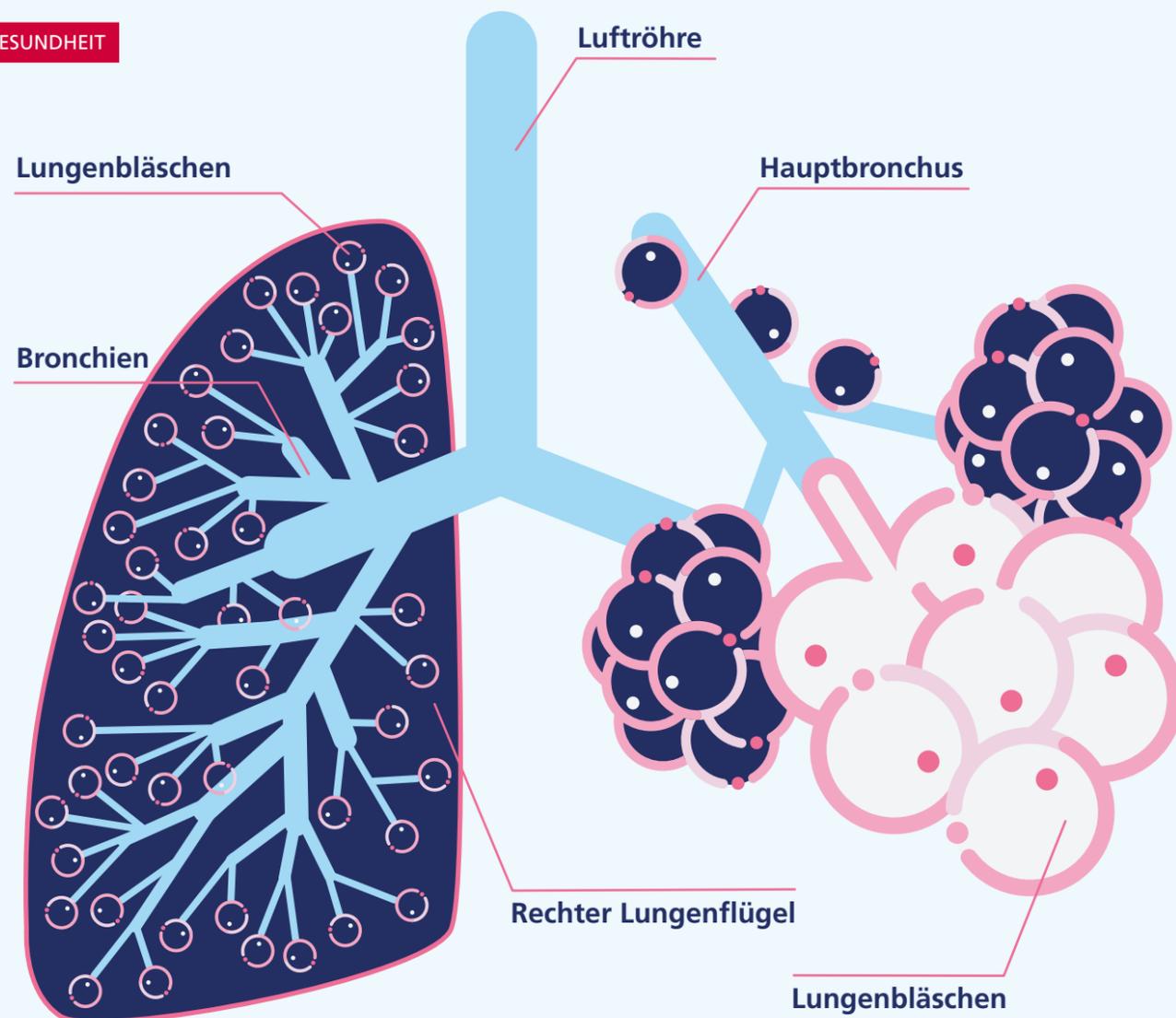
Sputnik GmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 030 609 84 9740
Fax 030 609 84 9749
brockmann@sputnik-agentur.de
www.sputnik-agentur.de

Redaktionsteam: Julius Brockmann, Arthur Molt, Pete Vohle, Hannah Schwalbe, Tina Theißing
Grafik und Layout: Kerstin Reichelt, Berlin

BILDNACHWEISE

Titelbild: ©Christian Reister, S. 3, 8, 9;
©Reiner Freese/X21.de, S. 21; ©ALLA_Sommermeier, S. 22; ©wilber-diaz/unsplash.com & Grafik: ©bioraven/adobestock.com, S. 23; oben ©frederic-paulussen/unsplash.com, & unten ©stephanie-leblanc/unsplash.com, S. 24&25; ©Christian Reister, S. 26&27; ©karandaev/adobestock.com

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



DIENSTleister

Zwischen 10.000 und 20.000 Liter Luft muss ein Erwachsener ein- und ausatmen, um seinen Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff zu versorgen. **Meine Hauptstadtpflege** erklärt, wie leistungsstark und gleichzeitig sensibel unser Atmungsorgan ist.

Mit jedem Atemzug inhalieren wir etwa einen halben Liter Luft, 12- bis 18-mal in der Minute. Unter Anstrengung können es sogar 2,5 Liter sein. Spitzensportler atmen bis zu 4 Liter. Die Lunge funktioniert ähnlich wie eine Pumpe. Zwerchfell und Rippenmuskeln dehnen sie beim Einatmen, erzeugen dabei einen Unterdruck und saugen frische Atemluft ein. Über die oberen Atemwege und die Luftröhre gelangt diese in die Bronchien, von da in die Lungenbläschen, die von unzähligen feinen Blutgefäßen des

Lungenkreislaufs umgeben sind. Hier kommt es zum Gasaustausch, der nur eine knappe Sekunde dauert: Das sauerstoffarme Blut fließt um die rund 300 Millionen Lungenbläschen, nimmt Sauerstoff auf und gibt gleichzeitig Kohlendioxid ab. Beim Ausatmen erschlaffen die Muskeln, die Luft entweicht durch die Luftröhre.

PERFEKTE SELBSTREINIGUNG

Das Organ Lunge steht in direktem Kontakt mit der Außenwelt, dabei ist es einer hohen Schadstoffbelastung ausgesetzt. Höchst wirkungsvoll

ist sein Selbstreinigungssystem: In der Nase filtern Härchen den größten Schmutz aus der Luft. In den Bronchien hindern Flimmerhärchen und klebriger Schleim die feineren Partikel daran, weiter einzudringen. Sogar noch tief im Lungeninneren fangen die Fresszellen des Immunsystems schädliche Fremdkörper ab. Das Reinigungssystem arbeitet so effektiv, dass selbst eine Raucherlunge regenerationsfähig ist. Allerdings benötigt dieser Prozess in etwa so viel Zeit, wie der Mensch vom Nikotin abhängig war. Bei eindringendem Feinstaub stößt die Selbstreinigung an ihre Grenzen: Die Partikel sind so winzig, dass die drei Filtersysteme sie nicht einfangen können. Grundsätzlich sind die Lungenbläschen durch die vor ihnen liegenden Bronchien gut geschützt. Doch bei einer Lungenkrankheit oder starker Schadstoffbelastung – etwa durch Zigarettenrauch oder Abgase – können sie geschädigt oder zerstört werden. Sie wachsen nicht nach und lassen sich nicht heilen. Gesunde Lungenbläschen sind nicht in der Lage, ihre Aufgaben zu übernehmen – die Atmungsfunktion ist beeinträchtigt.

Dr. Julia Striffler ist Ärztin für Innere Medizin und in der Ausbildung zur Fachärztin für Pneumologie. Sie berichtet über ihre Arbeit mit Patient*innen.

Mit welchen Lungenkrankheiten sind Sie am häufigsten konfrontiert?

Dr. Julia Striffler: Die häufigsten Erkrankungen, die bei uns stationär behandelt werden, sind die chronisch obstruktive Lungenerkrankung – kurz COPD –, Lungenentzündungen und Lungenkrebs. Bei einer COPD – daran leiden fast ausschließlich Raucher*innen – sind die Bronchien chronisch entzündet und verengt. Die Patient*innen kommen oft mit schwerster Luftnot zu uns, wenn sich der chronische Zustand zum Beispiel durch einen Infekt plötzlich verschlechtert. Sie werden dann im Krankenhaus mit Kortison, Inhalationen und manchmal auch Antibiotika, in schweren Fällen sogar mit einer Maskenbeatmung therapiert. Lungenentzündungen sind besonders in den Wintermonaten sehr häufig. Schwer erkrankte oder ältere Patient*innen müssen stationär behandelt werden. Außerdem

kommen oft Patient*innen zu uns, bei denen der Verdacht auf einen Lungenkrebs besteht. Bei ihnen werden dann unter anderem Lungenspiegelungen mit Gewebeentnahme durchgeführt. Ist die Diagnose Lungenkrebs gestellt, wird bei einigen Patient*innen im Krankenhaus eine Chemotherapie eingeleitet. Andere Erkrankungen wie Tuberkulose oder sogenannte interstitielle Lungenerkrankungen sehen wir auch regelmäßig, aber insgesamt deutlich seltener. Letztere betreffen das Zwischengewebe der Lunge, das Interstitium, und die Lungenbläschen.

Kann man selbst etwas dafür tun, dass die Lunge gesund bleibt?

Die Antwort auf diese Frage steht auf jeder Zigarettenpackung: Rauchen schadet der Lunge! Wer ihr Gutes tun möchte, sollte nicht mit dem Rauchen anfangen beziehungsweise damit aufhören. Zahlreiche Daten belegen, dass das Auftreten von Lungenerkrankungen sowohl mit der Dauer als auch mit der Menge des Zigarettenkonsums zusammenhängt. So werden etwa 90 Prozent aller Lungenkarzinome bei Raucher*innen diagnostiziert. Sie leiden außerdem häufig an der bereits erwähnten COPD, die mit quälendem chronischem Husten und schwerer Luftnot oft schon bei leichter Belastung einhergeht. Für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, bietet übrigens das Vivantes Klinikum Neukölln erfolgreich Tabakentwöhnungsprogramme an. ○



Kontakt

Dr. Julia Striffler
Klinik für Pneumologie und Infektiologie
Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Landsberger Allee 49
10249 Berlin
julia.striffler@vivantes.de
www.vivantes.de

Von Federkielen und Kugelschreibern:

Die Magie der Handschrift

Fotos: Christian Reister

Jeder Mensch hat eine individuelle Handschrift. Für viele hat sie auch im digitalen Zeitalter weiterhin eine besondere Bedeutung, insbesondere in Form von Briefen oder Tagebüchern. So auch für Bewohnerinnen und Bewohner der Hauptstadtpflege Häuser Seebrücke und Danziger Straße.

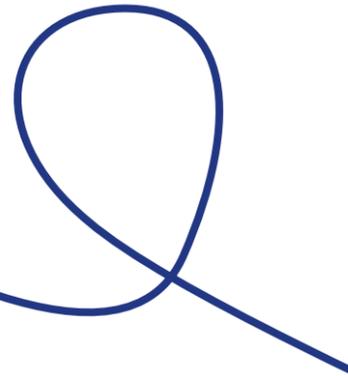
Eine, die immer viel geschrieben hat und auch noch heute zu Stift und Papier greift, ist Regina Oehme. Die Bewohnerin des Hauses Seebrücke nimmt regelmäßig an der Zeitungsrunde im Haus teil und schreibt Artikel für die hauseigene Zeitung. „Ich habe das zwar nicht gelernt, aber mir macht das einfach viel Spaß“, sagt sie.

Dass viele Menschen alles digital erfassen, findet sie etwas schade. „Wenn ich es mir mit der Hand aufschreibe, bleibt auch einfach mehr hängen“, ist sie überzeugt. Studien bestätigen ihren Eindruck. Wer öfter mal mit der Hand schreibt, fördert darüber hinaus seine Kreativität und Konzentration. Auch motorisch hat es Vorteile, da eine Vielzahl von Muskeln und verschiedene Hirnareale aktiviert werden.

Kein Wunder also, dass Handschrift-Expertinnen wie Susanne Dorendorff (Interview siehe Seite 21) viel Wert darauflegen, dass Kindern in der Schule die Schreibschrift beigebracht wird. Auch wenn es ihr dabei nicht darum geht, besonders hübsch zu schreiben. Ein Thema, bei dem auch Bewohnerin Regina Oehme ihre Meinung hat: „Schön schreiben habe ich eigentlich immer gehasst und Steno war für mich ein Satz mit X“, sagt sie und lacht. In ihrem Beruf als Bürokauffrau war sie aber dennoch oft gefragt, wenn es darum ging, Protokolle oder Memos zu verfassen. Regina Oehme machte sich dann Stichpunkte und formulierte den Text später aus.

TAGEBUCH SCHREIBEN

Auch Postkarten aus dem Urlaub gehören für die 71-jährige Berlinerin



Hans-Peter Skiba hat einen eigenen Gedichtband verfasst



einfach dazu. Natürlich mit der Hand geschrieben und nicht über das Internet verschickt. Und so verwundert es auch nicht, dass Regina Oehme ganz beiläufig erwähnt, dass sie seit Jahrzehnten Tagebuch schreibt. Jeden Tag verfasst sie handschriftlich ein paar Gedanken. Und allen, bei denen es mit dem Schreiben nicht mehr so richtig funktioniert, hilft sie in der regelmäßig stattfindenden Rätselrunde. „Ich schneide dazu Rätsel aus Zeitschriften aus und lese sie anderen Bewohnerinnen und Bewohnern vor“, erzählt Regina Oehme. Die richtigen Antworten werden dann von ihr notiert.

EIGENER GEDICHTBAND

Auch Bewohner Hans-Peter Skiba hat eine ganz besondere Beziehung zu Schrift und Sprache. Er hat vor etwa 30 Jahren einen Gedichtband geschrie-

ben, aus dem er auch heute noch gerne zitiert. Zum Beispiel am Freitag beim Singen. „Das dient dann als Pausenfüller“, sagt er ganz bescheiden. Dabei ist der Band auch ein Einblick in Hans-Peter Skibas Gefühlswelt von damals. Geschrieben hat er ihn nämlich zur Verarbeitung persönlicher Erlebnisse. Eine Kostprobe daraus:

Du gibst

Du gibst mir Deine Liebe,
das Schönste wohl fürwahr.

Du gibst mir deine Wärme,
und das ist wunderbar.

Du gibst mir Deine Jugend,
Deine Schönheit, heut' und hier.

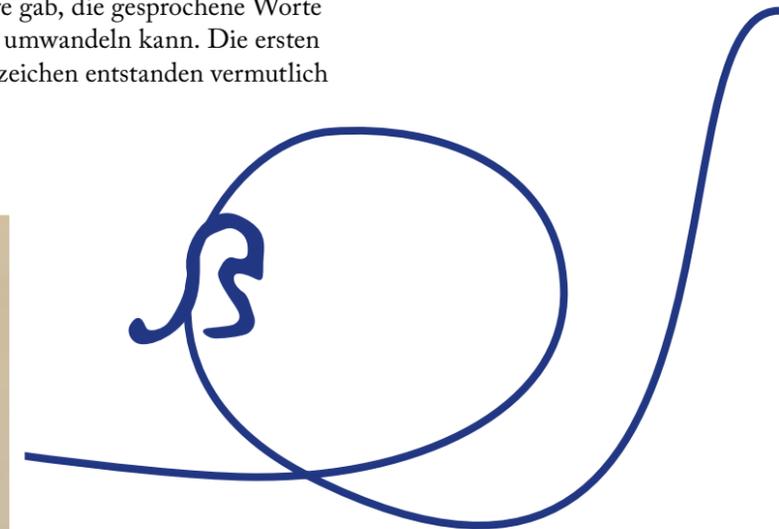
Du gibst – ohne zu fordern,
und dafür dank' ich Dir!

Der gelernte Industriekaufmann war auch einmal Leiter einer Werbeabteilung, schrieb Werbefriefe und Prospekte – zunächst handschriftlich – und setzte sie dann mit Grafikern um. „Danach war ich selbstständig als Antiquitätenhändler in Spandau“, erzählt er. Da hätte er nicht mehr so viel mit der Hand geschrieben und auch den neuen Möglichkeiten, an Bildschirmen Buchstaben zu tippen, verwehrt er sich nicht. „Das ist zeitgemäß und man sollte die Möglichkeiten nutzen, die es gibt“, sagt er.

Seine Liebe zum geschriebenen und gesprochenen Wort wird nicht nur in seinem Gedichtband sichtbar. Hans-Peter Skiba war außerdem ein paar Jahre am Spandauer Volkstheater VARIANTA aktiv und hatte kleinere Auftritte in Serien wie „Tanzschule

Kaiser“ oder „Drei Damen vom Grill“. „Die haben am Theater Leute gesucht, die sie für die Fernsehserien gebrauchen konnten und da war ich gerne dabei“, erzählt er. Ein Foto aus dieser Zeit findet sich auch in einer Bilder-Collage, die in seinem Zimmer hängt. Sie trägt die Überschrift: „Wer gibt, dem wird gegeben, das ist mein Motto – das ist mein Leben“.

Geschichten wie die aus dem Haus Seebrücke zeigen eindrücklich, wie wichtig älteren Bewohnerinnen und Bewohnern die Handschrift ist. Tatsächlich begleitet sie die Menschheit bereits seit Jahrhunderten. Lange bevor es Schreibmaschinen, Computer, Mobiltelefone oder Spracherkennungssoftware gab, die gesprochene Worte in Text umwandeln kann. Die ersten Schriftzeichen entstanden vermutlich



Schreibt jeden Tag Tagebuch: Regina Oehme aus dem Haus Seebrücke

im späten 4. Jahrtausend v. Chr. in Mesopotamien. Als die älteste bekannte Schrift gelten heute die ägyptischen Hieroglyphen.

BRIEFFREUNDSCHAFT IM ALTER

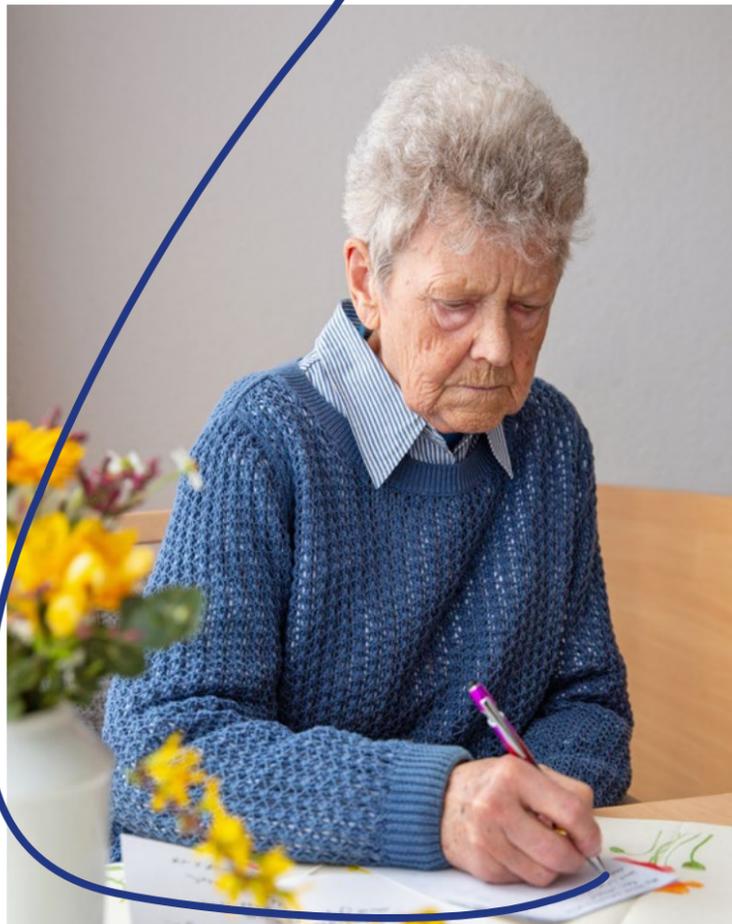
Im Haus Danziger Straße lebt Brunhilde Morawe. Sie hat die ganze Welt bereist und von dort stets Karten versendet. Auch wenn die nicht immer ankamen und für den Weg aus der Türkei, Marokko oder Amerika nach Deutschland teils viele Wochen gebraucht haben. Brunhilde Morawe war dann oft schon längst selbst wieder im Lande, wenn die Post bei ihren Freundinnen ankam.

Besonders oft hat sie in all den Jahrzehnten ihrer Schulfreundin Rosemarie geschrieben, die in Thüringen lebt und die sie das letzte Mal vor der Corona-

Pandemie beim Klassentreffen gesehen hat. Auch heute noch, im Alter von 83 Jahren, tauscht sie sich regelmäßig per Brief mit ihr aus. „Mir macht das immer unglaublich viel Freude“, sagt sie. Sowohl das Briefe schreiben als auch Post zu bekommen. Weihnachten und Geburtstage seien Pflichttermine für sie, an denen sie zu den Briefen gerne etwas Gebasteltes beilege.

Zwar habe sie auch ein Handy und verwende Programme wie WhatsApp, aber handgeschriebene Briefe seien dann doch noch einmal etwas ganz Anderes. Die Bewohnerin des Hauses Danziger Straße berichtet ihren Freundinnen in den Briefen aus ihrem Leben, was sie bewegt, erzählt von ihren Kindern und Enkelkindern. „Über Politisches schreibe ich aber nicht. Dazu muss man sich besser gegenüber-sitzen“, meint sie.

An einem Brief sitzt Brunhilde Morawe mittlerweile länger als früher. Ans Aufhören denkt sie aber nicht. Denn an der Tradition des Schreibens möchte sie so lange wie möglich festhalten. Aus einem einfachen und nachvollziehbaren Grund: „Man kann so Menschen eine Freude bereiten, ohne dass es viel kostet.“ ◯



Brunhilde Morawe aus dem Haus Danziger Straße pflegt ihre Brieffreundschaften

„Die Druckschrift schreddert die Gedanken“

Viele Erwachsene haben eine Handschrift wie Kinder. Im Interview erklärt Handschrift-Expertin Susanne Dorendorff, warum es der falsche Ansatz ist, schön schreiben zu wollen oder sich besonders viel Mühe zu geben. Sie ist überzeugt: Jede und jeder kann eine ausdrucksstarke Handschrift, die zur Persönlichkeit passt, erlernen.

Meine Hauptstadtpflege: Frau Dorendorff, man könnte den Eindruck gewinnen, niemand schreibt heute mehr mit der Hand. Ist das aus Ihrer Sicht auch so?

Susanne Dorendorff: So stimmt das nicht. Natürlich wird heutzutage viel auf Handys und Tastaturen rumgetippt. Aber sowohl in der Schule als auch an der Uni wird nach wie vor viel handschriftlich auf Papier festgehalten. Auch bei Meetings in der Wirtschaft tippen die wenigsten direkt alles in den Computer, sondern machen sich Notizen mit einem Stift.

Apropos Schule: Was halten Sie davon, wie Kindern das Schreiben beigebracht wird?

Ehrlich gesagt, nicht viel. Denn Kindern wird in der Schule schon lange nicht mehr beigebracht, wie man richtig schreibt. Bereits seit Anfang der 1970er Jahre wurde die lateinische Schreibschrift langsam aus der Schule genommen. An den meisten Schulen wird heute erst Druckschrift und danach eine Art Schreibschrift angeboten. Die Kinder müssen sich das Schreiben selbst beibringen. Die Lehrerinnen und Lehrer sind nicht darin ausgebildet, Schreiben zu lehren.

Warum ist das problematisch?

Die Druckschrift besteht aus Einzelbuchstaben. Die Kinder kommen beim Schreiben nie in den Denk-

Schreibfluss, da sie statisch Buchstabe an Buchstabe reihen. Das schreddert die Gedanken und ist frustrierend für die Kinder. Die kommen in die Schule und wollen Schreibschrift lernen. Da es ihnen aber von Anfang an nicht richtig beigebracht wird, lernen sie zwar die einzelnen Buchstaben, aber nicht fließend zu schreiben. Auch Stenografie, die einige ältere Menschen noch beherrschen und die es einem ermöglicht, schnell mitzuschreiben, wird heute nicht mehr gelehrt.

Kann man im späteren Leben seine Handschrift noch verbessern?

Ja, durchaus. Wobei ich ganz klar sagen muss, es geht nicht darum, schön zu schreiben. Damit beschäftigt sich die Kalligrafie. Mir ist es wichtig, fließend zu schreiben. Ich lege den Fokus auf die Bewegung. Eine Handschrift hat dabei fünf Hauptmerkmale: Sie ist authentisch, spontan, intuitiv, emotional und asymmetrisch. Das unterscheidet sie maßgeblich von der Schön-Schrift, wie sie oft von Eltern bei ihren Kindern eingefordert wird. Das halte ich für falsch.

Wie sieht Ihre Methode aus?

Zu mir kommen zum Beispiel Manager, deren Handschrift aussieht wie die von einem Kind. Das ist nicht gut für die Psyche und passt auch nicht zu ihrer Position im Beruf. Ich setze mich dann mit ihnen zusammen und



Susanne Dorendorff

ist Handschriften-Trainerin. Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sich die Hamburgerin mit der Schreibschrift, gibt Führungskräften Coachings und hat mehrere Bücher veröffentlicht, die sich dem Thema widmen.

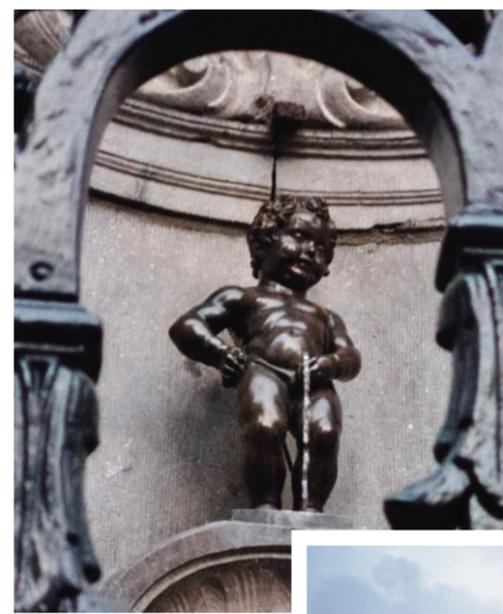
baue Vertrauen auf. Schließlich ist die Handschrift etwas ganz Persönliches. Und ich lasse erst einmal ein paar Lockerungsübungen mit einem dicken Stift machen. Wichtig ist, dass meine Kunden einfach locker drauflosschreiben. Möglichst schnell, ohne groß darüber nachzudenken. Danach üben wir anhand des Vor- oder Nachnamens die richtige Schreibtechnik. Meist reichen bereits ein paar Stunden, um die Angst vor dem Schreiben vergessen zu machen.

Was ist ihr Ziel bei diesen Trainings?

Meine Kunden kommen, um ihre Unterschrift zu verbessern. Das ist auch ohne weiteres möglich. Oft bekomme ich dann im Nachhinein Feedbacks, dass die Menschen wieder Freude am Schreiben haben. Denn wenn man die Technik verinnerlicht hat, ist es nicht nur möglich, eine ausdrucksstarke Unterschrift hinzubekommen, sondern auch eine zur Persönlichkeit passende Handschrift zu entwickeln. ◯

Europastadt Brüssel

Nicht nur die wichtigsten Institutionen der Europäischen Union haben in Brüssel ihren Sitz, die belgische Metropole mit ihren 1,2 Millionen Einwohnerinnen und Einwohnern versprüht auch jede Menge internationales Flair. Dazu tragen besonders die vielen Universitäten sowie zahlreichen Touristinnen und Touristen bei.



Sinnbild für schelmischen Humor: das Manneken Pis

Der Grand-Place in der Innenstadt



Die Städtepartnerschaft

- Besteht seit dem 01. Juni 1992
- Zusammenarbeit vorwiegend im Bereich Stadtentwicklung, Jugend und Umweltschutz
- Nähe zur Europäischen Union wird häufig genutzt, um von EU-Programmen geförderte Projekte zu konzipieren
- Berliner Beamt*innen des Landeskriminalamtes und der belgischen Nationalpolizei nehmen regelmäßig an einem Austausch teil

Die Bewohnerinnen und Bewohner von Brüssel sind entweder Niederländisch sprechende Flamen oder Französisch sprechende Wallonen. Doch auch mit Englisch und Deutsch kommt man in der belgischen Stadt weiter. Wir stellen Ihnen drei der wichtigsten Sehenswürdigkeiten vor.

ATOMIUM

Erbaut anlässlich der Brüsseler Weltausstellung 1958, stellt das Atomium mit seinen neun Kugeln ein vergrößertes Eisenkristall dar – und ist heute das Wahrzeichen von ganz Belgien. Es ist 102 Meter hoch. Zum Vergleich: Die Siegestsäule weist eine Höhe von 67 Metern auf.

Ursprünglich als Symbol für Fortschritt und wissenschaftliche Forschung gedacht, bietet es heute Wechselausstellungen in den unteren Kugeln und einen atemberaubenden Ausblick von der obersten Kugel. Hier befindet sich

auch ein Restaurant. Das Gitter, das die Kugeln verbindet und sie zu einer gedachten Elementarzelle werden lässt, besteht aus Rohren.

MANNEKEN PIS

Wer kennt sie nicht? Die kleine Bronzefigur eines urinierenden Jungen ist ein weiteres Wahrzeichen der belgischen Hauptstadt. Die Skulptur ziert seit dem 15. Jahrhundert den öffentlichen Trinkwasserbrunnen in der Rue de l'Étuve und ist ein Sinnbild für schelmischen und respektlosen Humor.

Wie bei vielen berühmten Werken sind die Besucherinnen und Besucher Brüssels immer wieder überrascht, wie klein die Figur ist. Sie misst lediglich 61 cm und ist eine Replik. Die Originalstatue wurde mehrfach gestohlen und beschädigt und befindet sich daher jedoch heute sicher verwahrt im Stadtmuseum.

Wer Glück hat, sieht die Figur in einem Kostüm. Zu besonderen Anlässen wie

Geburtstagen wird sie eingekleidet und posiert dann als Elvis Presley, am Welt-Aids-Tag wird sie mit Kondomen geschmückt oder trägt zur Weltmeisterschaft das Trikot der belgischen Fußballnationalmannschaft. Viele der 950 Kostüme können seit einigen Jahren im Museum GardeRobe MannekenPis bewundert werden.

GRAND-PLACE

Angeblich einer der schönsten Plätze der Welt ist der Grand-Place in der Innenstadt. Ein Besuch des prunkvollen Grand-Place gehört damit zu jedem Brüsselbesuch. Er ist umgeben von prächtigen Gebäuden, darunter das Brüsseler Rathaus und das Stadtmuseum Maison du Roi aus dem späten 17. Jahrhundert. Nur wenige Schritte entfernt befindet sich die historische Luxus-Ladenpassage Galeries Royales mit Boutiquen, Cafés, Brasserien, einem Theater und einem Kino. Sie zählt zu den schönsten und ältesten Passagen Europas. ○



Auf einen Plausch ...

...im Haus Seebrücke. Bewohner Hans-Peter Skiba und Ergotherapeutin Claudia Jurischka geben uns in unserer Rubrik „Nachgefragt“ persönliche Einblicke

Wann und zu welchem Anlass haben Sie das letzte Mal etwas Schönes handschriftlich verfasst?

Hans-Peter Skiba: Vor einigen Jahrzehnten habe ich einen Gedichtband veröffentlicht. Der wurde von mir komplett handschriftlich verfasst.

Claudia Jurischka: Gestern hatte eine Freundin Geburtstag und ich habe den Gruß mit der Hand geschrieben, was ich generell immer tue. Richtige Briefe habe ich früher mehr geschrieben.

Erzählen Sie von Ihrer schönsten Kindheitserinnerung.

Hans-Peter Skiba: Weihnachten mit meinen Eltern und meinen Geschwister war immer sehr schön.

Claudia Jurischka: Ich hatte eine schöne Kindheit. Aufgewachsen in Namibia (früher: Südwestafrika), erinnere



Hans-Peter Skibas (75) Collage mit vielen Fotos aus seinem Leben

ich mich besonders gerne an Besuche in einem Nationalpark, in dem man Tiere in ihrer natürlichen Umgebung beobachten konnte.

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

Hans-Peter Skiba: Mein Traumberuf als Kind war Friseur. Aber dann ist es doch anders gekommen. Erst habe ich als Industriekaufmann gearbeitet und mich später dann als Antiquitätenhändler selbstständig gemacht.

Claudia Jurischka: Als Kind wollte ich Kindergärtnerin werden. Nach meiner Schulbildung bin ich Ergotherapeutin geworden und arbeitete in einem Heim für körperlich und geistig behinderte Kinder. Nach der Geburt meiner eigenen Kinder bin ich dann in einer Kurzzeitpflege und danach in einem Seniorenheim angefangen, was mir bis heute gut gefällt.

Welches Land oder welche Stadt würden Sie gerne bereisen?

Hans-Peter Skiba: Ägypten habe ich vier Mal bereist um, die antike Kultur kennen zu lernen.

Claudia Jurischka: Ich würde gerne die Toskana kennen lernen, weil mir die Landschaft von Fotos und aus Filmen gut gefällt.



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

Hans-Peter Skiba: Ich würde gerne einmal Professor Harald Lesch (Astrophysiker, Naturphilosoph und Moderator) treffen und ein bisschen mit ihm über Gott und die Welt sprechen.

Claudia Jurischka: Joachim Gauck (Ehemaliger Bundespräsident) ist eine interessante Persönlichkeit. Mit ihm würde ich mich gerne über sein Leben früher und heute unterhalten.

Worüber haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?

Hans-Peter Skiba: Über einen Film im Fernsehen.

Claudia Jurischka: Letzte Woche hatten wir unsere Zeitungsgruppe (Redaktionskreis für die Heimzeitschrift im Haus Seebrücke). In dieser Runde haben die Bewohnerinnen und Bewohner sowie ich oft und herzlich gelacht.

Wie alt wäre Sie gerne noch einmal und warum?

Hans-Peter Skiba: Gerne wäre ich noch einmal 20 Jahre alt. Mit dem Wissen von heute würde ich einiges anders machen.

Claudia Jurischka: Ich fühle mich wohl, so alt wie ich jetzt bin. ○

Bitte vervollständigen Sie die Sätze.

Mein Lebensmotto lautet...

Hans-Peter Skiba: ...Wer gibt – dem wird gegeben.

Claudia Jurischka: ...Dankbarkeit macht das Leben erst reich. (D. Bonhoeffer)

Ich habe noch nie...

Hans-Peter Skiba: ...eine Reise zum Machu Picchu (in Peru) gemacht.

Claudia Jurischka: ...so viel Alkohol getrunken, dass mir schlecht wurde.

Ich liebe...

Hans-Peter Skiba: ...die Natur, die Frauen und das Leben.

Claudia Jurischka: ...meinen Mann.

Freundlich sein...

Hans-Peter Skiba: ...bringt Erfolg und Kontakt zu den Mitmenschen.

Claudia Jurischka: ...ist keine Kunst.

Fernsehen...

Hans-Peter Skiba: ...bedeutet für mich Information, Unterhaltung und Herz-Schmerz.

Claudia Jurischka: ...Im Fernsehen sehe ich gerne Filme mit geschichtlichem Hintergrund, Dokumentationen und Komödien.

Glück bedeutet mir...

Hans-Peter Skiba: ... Herausforderung im Spiel, Sport und im Leben.

Claudia Jurischka: ...sich geborgen zu fühlen.

Ich werde wütend ...

Hans-Peter Skiba: ... wenn jemand sehr negativ eingestellt ist, da ich eine sehr positive Lebenseinstellung habe.

Claudia Jurischka: ... eigentlich nie. Ich kann eher nicht verstehen, wenn Menschen, denen es noch recht gut geht, sich immer beklagen, wie schlecht es ihnen geht.

HitzeSCHUTZ

Der Klimawandel sorgt auch in Berlin für viele Tage im Jahr, an denen es heißer als 30 Grad Celsius wird. Besonders alte und pflegebedürftige Menschen sind dann gefährdet. Mit einem Hitzeschutz-Konzept bereitet sich die Vivantes Hauptstadtpflege auf diese Extremtage vor.

Heiße Sommertage sind zwar schön für junge Menschen, die den Tag an Badeseen oder im Freibad verbringen, aber gefährlich für die Bewohnerinnen und Bewohner der 18 Vivantes Hauptstadtpflege Häuser. „Die Körper von älteren Menschen können sich nicht mehr so gut an die Umgebungstemperatur anpassen. Sie haben oft auch ein vermindertes Durstgefühl“, erläutert Ariane Köppen, Leiterin Zentrales Qualitätsmanagement, die das Hitzeschutz-Konzept zusammen mit Hygienemanagerin Kristin Stalla und der Leiterin des Hauswirtschaftsmanagements, Nadine Jaenisch, erstellt hat.

MEHR SCHATTEN UND MEHR GRÜN

Das Konzept sieht umfangreiche Maßnahmen vor, wie Türen, Fenster, Gardinen oder Jalousien je nach Außentemperatur zu schließen, feuchte Waschlappen zu reichen oder Trinkprotokolle bei dialysepflichtigen Bewohnerinnen und Bewohnern und jenen mit eingeschränktem Trinkverhalten zu führen. Darüber hinaus sollen zusätzliche Getränke mit Softdrinks, Säften, Saftschorlen und Smoothies dazu animieren, mehr Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Doch das ist nicht alles: Einige Einrichtungsmanager*innen planen aktuell Markisen anzubringen, um für mehr Schatten zu sorgen. Damit sich Räume nicht mehr so stark aufheizen, gibt es Überlegungen, an einigen Häusern sowohl innen als auch außen Fassaden zu begrünen. Ventilatoren oder Klimaanlage in den Gemeinschaftsräumen und reflektierende Fensterfolie können dafür sorgen, dass die Räume kühl bleiben.

SOMMERLICHE SPEISEN

An heißen Tagen bieten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vermehrt elektrolythaltige Getränke

an – stilles oder sprudelndes Mineralwasser sowie stark verdünnte Saftschorlen. Naturjoghurt mit einer Prise Salz soll helfen, die Salzverluste durchs Schwitzen auszugleichen. Der Speiseplan wird zusätzlich einrichtungsintern angepasst z. B. durch Salate, Kaltspeisen, kalte Buttermilch, Wackelpudding, kalte Suppen oder Melonen.

„Wir bitten auch Angehörige darum, sich an diesen Tagen bei Besuchen nicht in die Sonne zu setzen und auf ausreichend Sonnencreme sowie auf luftige Kleidung zu achten. Gut geeignet sind Sonnenhüte sowie Kleidung aus Leinen- oder Baumwollstoff“, sagt Ariane Köppen. Das Therapie- und Bewegungsangebot in den Häusern wird dann nach Möglichkeit auf die frühen Vormittagsstunden verlegt, an denen es noch nicht so warm ist.

DARAUF IST ZU ACHTEN

Durch Hitze kann sich die Symptomatik chronischer Erkrankungen verschlechtern und so zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Deshalb sei von allen Mitarbeitenden im Haus besonders auf Symptome zu achten, die auf eine Hitzeerkrankung hindeuten. „Bei dehydrierten Menschen ist das Schwitzen verringert, sie sind oft blass und fühlen sich besonders schwach“, erläutert Ariane Köppen. Weitere Symptome seien zum Beispiel Kopfschmerzen, Schwindel, ein erhöhter Puls, Übelkeit, Erbrechen oder plötzliche Verwirrtheit.

„Wir geben deshalb in unserem Konzept auch konkrete Handlungsempfehlungen“, sagt Ariane Köppen. Ganz wichtig: „Bei einigen Hitzeerkrankungen mit zum Beispiel starkem Fieber über 40 Grad muss sofort der Rettungsdienst gerufen werden, so könne Schlimmeres verhindert werden.“ ○

Viel Wasser zu trinken, ist an heißen Tagen Pflicht, auch wenn dann der Harndrang steigt

39°C

und mehr: Bei dieser Körpertemperatur ist äußerste Vorsicht geboten

Verschlechtern sich bei Hitze: Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder Diabetes



Das komplette Konzept ist im Dokumentenmanagementsystem Vivadoks hinterlegt. Zusätzlich wird das Thema in externen, digitalen Fortbildungen aufgegriffen. Mit Beginn der Sommermonate wird es für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch Schulungen direkt in den Häusern geben.

Hinter den Kulissen: Wie Hausmeister für Sicherheit und Sauberkeit sorgen



Info

22 Hausmeister sind bei der Vivantes Hauptstadtpflege fest den einzelnen Häusern zugeordnet. Unterstützt werden sie von fünf mobilen Hausmeistern, den so genannten Poolhausmeistern. Michael Hashagen koordiniert sie und schickt sie zu Einsätzen in allen 18 Häusern.

Sie reparieren kleinere Schäden, stellen Fernseher ein und wechseln Glühbirnen aus: Die Hausmeister der Vivantes Hauptstadtpflege haben einen abwechslungsreichen Job. Für die Bewohnerinnen und Bewohner sind sie wichtige Helfer.

Bei der Vivantes Hauptstadtpflege hat jedes Haus fest zugeordnete Kräfte. Sie sind erste Ansprechpartner vor Ort, wenn das Licht nicht funktioniert oder doch einmal die Heizung nicht richtig warm wird.

„Die Hausmeister haben viel Kontakt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern“, sagt Michael Hashagen, der als Hausmeisterkoordinator tätig ist. Damit unterscheidet sich die Arbeit in einer Pflegeeinrichtung von der als Hausmeister in einem Krankenhaus oder einer Schule. „Die Kollegen vor Ort stellen zum Beispiel auch mal das Smart-TV eines Bewohners ein oder reparieren kleinere Schäden an den Betten.“ Doch nicht nur das: Darüber hinaus verteilen sie die Wasserkisten auf die Wohnbereiche, verwalten Schlüssel, holen Angebote von Fremdfirmen ein und zeigen externen Handwerkerinnen und Handwerkern, was gemacht werden muss. Vielen Angehörigen und Gästen sind die Hausmeister auch als Grillmeister bei Festen bekannt. „Unsere Mitarbeiter vor Ort kennen sich einfach sehr gut aus und sorgen dafür, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner sicher und wohl fühlen“, sagt Michael Hashagen.

HAUSMEISTERKOORDINATOR

Er selbst zieht als Hausmeisterkoordinator seit Mai 2021 die Strippen im Hintergrund. Hashagen koordiniert Sanierungs-, Instandhaltungs- und Umbaumaßnahmen in allen Häusern. Er ist auch die Schichtstelle zwischen Einrichtungsmanagerinnen und -managern, Heimverwaltungen, Dienstleisterinnen und Dienstleistern sowie dem technischen Einkauf durch den Konzern. Zudem plant er die Einsätze einer Truppe bestehend aus fünf Poolhausmeistern. Diese sind keinem Haus fest zugeordnet, sondern kommen zusätzlich immer dann als helfende Hände



Hausmeisterkoordinator Michael Hashagen (Mitte) mit seinen Kollegen Oliver Hanke und Reno Sandke

zum Einsatz, wenn ein Standort Unterstützung benötigt. Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn Renovierungsarbeiten anstehen und viele Möbelstücke herausgeräumt werden müssen. Sie betreuen auch die Wohnungen der Auszubildenden aus dem Ausland oder sind vor Ort, wenn ein fest zugeordneter Hausmeister längere Zeit wegen Urlaub oder Krankheit ausfällt.

EINSÄTZE IN ALLEN HÄUSERN

Hashagen und seine Kollegen kommen so in Berlin viel rum. Sie haben Einsätze in allen 18 Häusern, von Spandau bis Kaulsdorf. „Unsere Arbeit macht schon sehr viel Spaß“, erzählt der 31-Jährige. Er unterstützt seine Kollegen auch im Gebäudemanagement bei Neueröffnungen und Hausübernahmen. „Es ist schön, dass wir immer gleich die Ergebnisse sehen.“ Um als Hausmeisterin oder Hausmeister bei der Vivantes Hauptstadtpflege arbeiten zu können, benötigt man neben technischem Verständnis am besten auch eine Ausbildung in einem handwerklichen Beruf. Eine spezielle Ausbildung zum Hausmeister gibt es nicht. Willkommen sind natürlich alle Geschlechter, auch wenn der Job meist von Männern gemacht wird: Laut der Statistik-Plattform Statista waren im Juni 2022 nur 4,5 Prozent aller Tätigkeiten im gebäudetechnischen Bereich von Frauen besetzt. ○

Frühlingsgefühle

Drei Romane und ein Hörbuch für vergnügte Stunden



Gracie Cooper ist hoffnungslos romantisch. Als ihr Vater ihr den kleinen Champagner-Laden der Familie in Manhattan vermachte, setzt sie alles daran, seinen

Traum am Leben zu halten. Auch wenn das von der Nachbarschaft geliebte Geschäft vor dem Ruin steht und ein riesiger Konzern Gracie zum Verkauf drängt. Entschlossen wehrt sie die Angebote des unsagbar attraktiven CEOs Sebastian Andrews ab. Kraft und Trost in dieser schweren Zeit schenken ihr die Unterhaltungen mit „Sir“, einem charmanten Unbekannten, den sie auf einer Online-Plattform kennengelernt hat und der ihr Seelenverwandter zu sein scheint. Sie kann nicht ahnen, dass sie „Sir“ bereits begegnet ist – und dass sie ihn nicht ausstehen kann.

Lauren Layne, „Manhattan Love Story“, 352 Seiten, Taschenbuch, Goldmann, 11 Euro

Die einstige Hollywood-Filmikone Evelyn Hugo ist endlich bereit auszupacken und die Wahrheit über ihr schillerndes Leben und ihre skandalösen sieben Ehen zu erzählen. Sie fragt die Lokaljournalistin Monique Grant als Ghostwriterin an. In ihrem luxuriösen Apartment über den Dächern Manhattans beginnt Evelyn Monique ihre Geschichte zu erzählen: vom Aufstieg in der Männerwelt Hollywoods, den goldenen Jahren der Filmbranche und einer geheimen großen Liebe, deren Scheitern der Preis



für ihren Erfolg war. Als sich die Geschichte dem Ende nähert, begreift Monique schließlich, auf welch schmerzhaften Weise ihr Leben mit dem des Hollywoodstars verbunden ist ...

Taylor Jenkins Reid, „Die sieben Männer der Evelyn Hugo“, 480 Seiten, Taschenbuch, Ullstein Taschenbuch, 12,99 Euro



Als die Schriftstellerin Eva zufällig auf ein Phantombild in einer Zeitung stößt, gerät ihr Leben plötzlich aus den Fugen. Es ist das Bild

einer Frau, die im November 1970 im norwegischen Bergen gewaltsam zu Tode gekommen ist und deren Identität nie aufgedeckt wurde. Doch warum sieht diese Frau ihrer Mutter zum Verwechseln ähnlich? Als Eva die Mutter mit ihrer Entdeckung konfrontiert, weiß sie sofort, dass sie auf ein dunkles Familiengeheimnis gestoßen ist, dem sie auf den Grund gehen muss. Eine Reise nach Norwegen führt Eva Schritt für Schritt in die Vergangenheit einer Fremden voller Rätsel ...

Anja Jonuleit, „Das letzte Bild“, 480 Seiten, Taschenbuch, dtv, 12,95 Euro



Alte Geheimnisse und neues Glück

Niemand würde vermuten, dass die toughie Shona nicht nur ein Café in Swinton führt und fantasievolle Cupcakes backt, sondern auch einen Blog im Internet betreibt, in dem sie nie abgeschickte Briefe veröffentlicht. Einer dieser Briefe ist von ihr selbst. Sie hat ihn an Alfie, ihren verstorbenen Freund, geschrieben, an dessen Tod sie sich schuldig fühlt. Womit

sie allerdings nicht gerechnet hätte: Eines Tages bekommt sie eine Antwort darauf, und der unbekannte Schreiber scheint sie besser zu kennen, als ihr lieb ist.

„Das kleine Bücherdorf: Frühlingsfunkeln“, 8 Std. und 48 Min., Hörbuch, argon Verlag, z. B. bei Audible, BookBeat, Spotify



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

**Jetzt bewerben
als Pflegehelfer*in!**



Vivantes
HAUPTSTADTPFLEGE

Hier bist du wichtig.



Der neue ID.3

Frisches Design, hochwertigere Materialien und Assistenzsysteme der neuesten Generation



Der neue ID.3: Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 16,0 bis 15,3; CO₂-Emission in g/km: kombiniert 0

Zweieinhalb Jahre nach Markteinführung der ersten Generation kommt der vollelektrische ID.3 mit einem umfangreichen Upgrade auf den Markt. Neben neuester Software zeigt das kompakte E-Auto ein geschärftes Exterieur- und ein edleres Interieur-Design mit neuen Farben und nachhaltigen Materialien.

Mit dem neuen ID.3 kommen hochwertige Technologien in die Kompaktklasse – gemäß dem Volkswagen Anspruch, sukzessive neueste Innovationen in der gesamten Modellrange anzubieten.

Serienmäßige Funktionen wie Plug & Charge, bei der sich das Auto mit dem Einstecken des Ladekabels an einer Säule authentifiziert und den Ladevorgang startet, sowie der intelligente e-Routenplaner sorgen im neuen ID.3 für ein noch einfacheres und komfortableres Laden. Der smarte e-Routenplaner berechnet auf einer längeren Strecke die Ladestopps so, dass das Ziel möglichst schnell erreicht wird – dabei bezieht das System neben dem Ladezustand der Batterie auch aktuelle Verkehrslage, Prognosen sowie die Leistung der Ladesäulen ein.



Der neue ID.3 ist ab sofort bei uns bestellbar. Wir freuen uns über Ihren Besuch und beantworten Ihnen gern Ihre Fragen.

Volkswagen Automobile Berlin & Potsdam



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