



meine

HAUPTSTADTPFLEGE

**AUSBILDUNG
PFLEGEFACHASSISTENZ
WERDEN**

**REISE
WUNDERVOLLES
WINDHOEK**

**ERNÄHRUNG
GEMEINSAM FÜR
DEN GENUSS**

**FÜR SIE
ZUM
MITNEHMEN**

TITELTHEMA
**Mit der Bahn
durchs Leben**

Hauptstadtpflege

In Berlin immer in Ihrer Nähe

1 Haus Dr. Hermann Kantorowicz
Schönwalder Straße 50–52
13585 Berlin
Tel. 030 355 30 070

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

3 Haus John F. Kennedy
Alt-Wittenau 90–90a
13437 Berlin
Tel. 030 322 92 6410

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

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

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

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

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

9 Haus Ida Wolff^K
Zadekstraße 46
12351 Berlin
Tel. 030 130 14 9801

10 Haus Wilmersdorf
Berkaer Straße 31–35
14199 Berlin
Tel. 030 832 24 2200

11 Haus Ernst Hoppe
Lanzendorfer Weg 30
14089 Berlin
Tel. 030 365 05 57

12 Haus Seebrücke
Am Maselakepark 20
13587 Berlin
Tel. 030 550 05 1150

13 Haus St. Richard
Schudomastraße 16
12055 Berlin
Tel. 030 319 86 16 711

14 Haus Britz
Buschkrugallee 139
12359 Berlin
Tel. 030 670 66 610

15 Haus Rhinstraße^K
Rhinstraße 105
10315 Berlin
Tel. 030 319 89 1700

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

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

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

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



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

^KInklusive Kurzzeitpflege



TITELTHEMA
MIT DER BAHN DURCHS LEBEN

SEITE 16

04 MEIN BERLIN
Wahrzeichen des Osten

22 REISE
Partnerstadt Windhoek

08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL
Ein Fest für Ehrenamtliche

24 AUSBILDUNG
Mut zur Veränderung:
Pflegefachassistenz werden

10 AUS DEN HÄUSERN
U. a. mit Weltfrauentag im
Haus Britz, Faschingsfeiern
und einem Gitarrenkonzert
im Haus Jahreszeiten

26 GESUNDHEIT
Pollenalarm: Das hilft bei
Heuschnupfen

14 ERNÄHRUNG
Gemeinsam für den Genuss

28 NACHGEFRAGT
Auf einen Plausch mit ...

16 TITELTHEMA
Mit der Bahn durchs Leben

30 UNTERHALTUNG
Schwedenrätsel



PARTNERSTADT WINDHOEK SEITE 22



GESUNDHEIT SEITE 26



Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen
und Leser,

unsere neue Ausgabe steht im Zeichen eines bevorstehenden Jubiläums: Die S-Bahn Berlin wird in diesem Sommer stolze 100 Jahre alt! Ein Jahrhundert voller Veränderungen liegt hinter dieser wichtigen Institution des öffentlichen Nahverkehrs. Doch was bedeutet die Bahn für die Menschen, die tagtäglich ihre Dienste in Anspruch nehmen? Yasemin Kaltar, Pflegefachkraft im Haus Danziger Straße, teilt mit uns ihre Erfahrungen. Aber nicht nur Fahrgäste haben ihre Geschichten mit der Bahn, auch Manfred Schild, Bewohner des Hauses Kaulsdorf und langjähriger Mitarbeiter der Reichsbahn, erinnert sich an seine Zeit beim Unternehmen. Erfahren Sie mehr ab Seite 16.

In den Häusern der Hauptstadtpflege steht das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner an erster Stelle – dazu gehört auch eine ausgewogene und schmackhafte Verpflegung. Wir haben mit Tobias Grau, Geschäftsführer der Vivantes Gastronomie, gesprochen und geben auf den Seiten 14 und 15 Einblicke in die Speisen- und Logistikversorgung.

Und natürlich möchten wir den Neujahrsempfang der Ehrenamtlichen hervorheben. Diese engagierten Menschen leisten einen unermüdlichen Beitrag für unsere Gemeinschaft und verdienen Anerkennung und Dankbarkeit. Bilder von einem schönen Nachmittag finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

Viel Freude beim Lesen!

Ihr
R. Herrmann

Wahrzeichen des Osten



© holger.lberlin | adobestock.com

Dieses Mal erkunden wir interessante Orte im Osten Berlins. Unser Spaziergang beginnt am Weißen See, einem malerischen Gewässer, das eine zentrale Rolle im Leben der Bewohnerinnen und Bewohner des gleichnamigen Stadtteils spielt. Weiter geht es zur Brotfabrik, einem kulturellen Zentrum mit einer bewegten Vergangenheit.

Unsere Route führt uns auch zur Archenhold-Sternwarte im Treptower Park, wo wir den Sternenhimmel betrachten können. Anschließend besuchen wir den Spreepark Plänterwald, der derzeit renoviert wird. Das 45 Meter hohe Riesenrad, das 20 Jahre lang stillstand, wird abgebaut und neu hergerichtet. Ab 2025 sollen sich die 40 Gondeln wieder drehen und zum Zentrum des Spreeparks der Zukunft werden. Welche Orte uns noch auf unserem Ausflug begegnen, sehen Sie auf den nächsten Seiten.

Mit seiner Mischung aus Fahrgeschäften und Shows war der Spreepark Plänterwald zu DDR-Zeiten ein beliebtes Ausflugsziel. Nach der Wende geriet der Park jedoch in finanzielle Schwierigkeiten und schloss 2002 seine Tore für die Öffentlichkeit. Seitdem ist der Spreepark ein verlassener Ort und zieht mit seinen verwiterten Fahrgeschäften und der unheimlichen Atmosphäre zahlreiche Fotografinnen und Fotografen an.

 Spreepark Plänterwald
Kiehnwerderallee 1–3, 12437 Berlin



© daskleineteiler | adobestock.com



© SPB | Foto: Frank-Michael Arndt

Die Archenhold-Sternwarte im Treptower Park ist eine bedeutende Institution für Astronomie und Weltraumforschung. Benannt nach dem Astronomen Friedrich Simon Archenhold, wurde sie 1896 eröffnet und beherbergt das weltweit längste bewegliche Linsenteleskop, den Großen Refraktor. Die Sternwarte bietet regelmäßige Führungen, Vorträge und Veranstaltungen für die Öffentlichkeit sowie Bildungsprogramme für Schulen und Gruppen.

 Archenhold-Sternwarte,
Alt-Treptow 1, 12435 Berlin



Rückzugsorte für Naturgenuss und Freizeitaktivitäten: Entlang der Ufer der Spree erstreckt sich die Halbinsel Strahlau, die mit ihrem Grün und ihren historischen Gebäuden einen charmanten Kontrast zur urbanen Kulisse Berlins bietet. Gegenüber liegt die Insel der Jugend, ein beliebtes Naherholungsgebiet mit Parks, Cafés und Veranstaltungsorten.

© Belus | adobestock.com

Mit einer Fläche von 90 Hektar bietet der Stadtpark Lichtenberg zahlreiche Möglichkeiten zur Erholung. Von ausgedehnten Spaziergängen entlang malerischer Wege bis hin zu Aktivitäten auf den Sport- und Spielplätzen ist für jede*n etwas dabei.

 *Stadtpark Lichtenberg*
Parkaue 30, 10367 Berlin



© Angela Monika Arnold | wikipedia CC-BY-SA-2.0-DE

Gelegen am Ufer der Spree im Stadtteil Treptow, bietet das Haus Zenner einen idyllischen Blick auf das Wasser. Heute dient es nicht nur als Restaurant, das traditionelle Berliner Küche serviert, sondern auch als Veranstaltungsort für Hochzeiten, Feiern und Konzerte. Mit seinem historischen Charme ist es ein Juwel in der Berliner Gastronomieszene.

 *Haus Zenner*
Alt-Treptow 15, 12435 Berlin



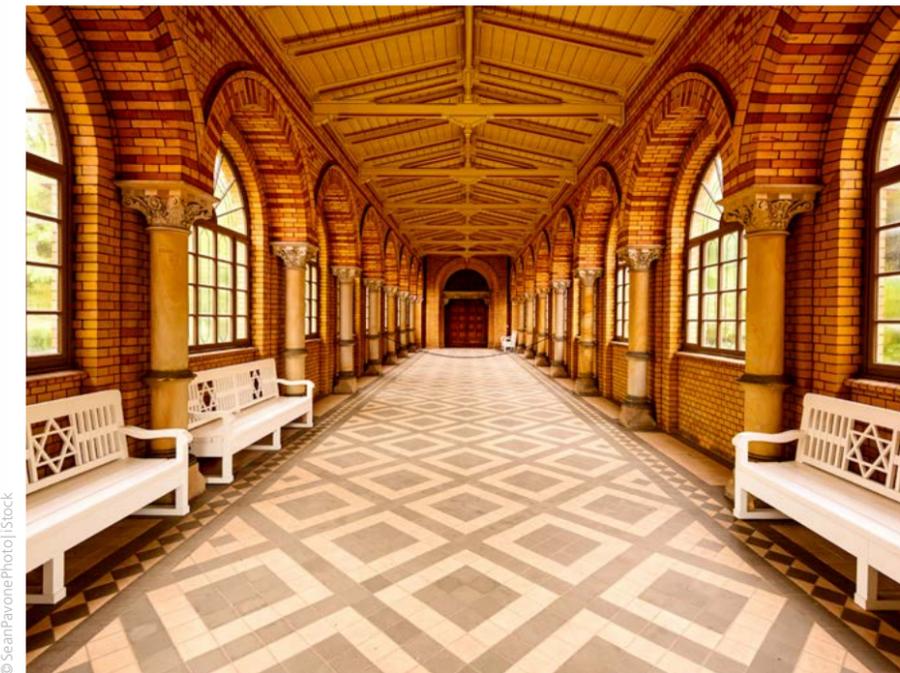
© Irina Gelwich | iStock.com

Die Brotfabrik verwandelt ein ehemaliges Fabrikgebäude in ein vielseitiges kulturelles Zentrum. 1890 ließ sich Bäckermeister Michael Kohler hier nieder und gründete die Brotfabrik. 1990 erfolgte die Umbenennung in „Jugend- und Kulturzentrum Brotfabrik“ mit Kino, Theater, Galerie und Kneipe.

 *Brotfabrik Berlin*
Caligariplatz 1, 13086 Berlin



© Frank Poddig | Brotfabrik Berlin



© SeanPavonePhoto | iStock

42 Hektar groß ist der Jüdische Friedhof in Weißensee und damit einer der größten und bedeutendsten jüdischen Friedhöfe Europas. Er wurde im Jahr 1880 eröffnet und beherbergt Tausende von Grabsteinen. Zahlreiche prominente Persönlichkeiten aus Politik, Kunst und Wissenschaft sind hier begraben. Der Jüdische Friedhof ist auch ein Ort der Erinnerung und des Respekts, der Besucherinnen und Besucher aus aller Welt anzieht, um die reiche jüdische Tradition und Geschichte zu würdigen.

 *Jüdischer Friedhof Weissensee*
Herbert-Baum-Straße 45,
13088 Berlin

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



Aktion Saubere Hände

Sich die Hände gründlich zu waschen, ist wichtig, um die Verbreitung von Krankheiten zu verhindern und die Gesundheit von sich selbst und anderen zu schützen. Am 5. Mai, dem Internationalen Tag der Handhygiene, startet dazu wieder die Aktion „Saubere Hände“. „Die Händedesinfektion ist für uns besonders wichtig, da ältere Personen oft anfälliger für Infektionen sind und ihr Immunsystem häufig nicht mehr so stark ist wie bei jüngeren Menschen“, sagt Kristin Stalla, Hygienemanagerin bei der Vivantes Hauptstadtpflege.

Sie wirbt aus diesem Grund zur Teilnahme an der Aktion. „Wir möchten für das Thema sensibilisieren. Denn so können wir nicht nur die Qualität der Händedesinfektion verbessern, sondern auch die Bewohnerinnen und Bewohner besser schützen“, sagt sie.

Zum ersten Mal fand die Aktion am 1. Januar 2008 statt. Ins Leben gerufen wurde sie durch das Nationale Referenzzentrum für Surveillance von nosokomialen Infektionen (NRZ), das Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. (APS) und die Gesellschaft für Qualitätsmanagement in der Gesundheitsversorgung e.V. „Mit den vielfältigen Materialien der Kampagne können alle beteiligten Personen aktiv werden, Fachkompetenz zeigen und gemeinsam Erfolge erzielen“, sagt die Hygienemanagerin. Mehr Infos im Internet unter www.aktion-sauberehaende.de



Kristin Stalla, Hygienemanagerin
Tel. 030 130 11 1833
kristin.stalla@vivantes.de



„Unsere engagierten Ehrenamtlichen leisten mit großem Einsatz und Hingabe wertvolle Unterstützung für das Betreuungs- und Pflegepersonal.“

Dr. René Herrmann, Geschäftsführer



Engagement im Rampenlicht: Ein Fest für unsere Ehrenamtlichen

Ehrenamtliche spielen eine wichtige Rolle im Leben der Bewohnerinnen und Bewohner. Sie unterstützen bei der Organisation von Festen, bieten Gesellschaft und begleiten Tagesausflüge. Diese wertvolle Arbeit wurde nun mit dem traditionellen Neujahrsempfang gewürdigt.

Laut der Senatsverwaltung engagieren sich 1,1 Millionen Menschen in Berlin als Freiwillige, organisiert in 27.500 Vereinen und über 1.000 Stiftungen. Bei der Vivantes Hauptstadtpflege sind es bis zu 50 Personen, die sich ohne Bezahlung für die Bewohnerinnen und Bewohner einsetzen.

FEST IM STIL DER 20ER-JAHRE

Zum diesjährigen Neujahrsempfang im Festsaal des Hauses Jungfernheide versammelten sich zahlreiche Gäste, darunter viele Heimfürsprecher*innen, Seelsorger*innen, Mitarbeitende sowie Heimbeiräte. Der Nachmittag stand ganz im Zeichen der goldenen 20er-Jahre, begleitet von musikalischen

Klängen von „Drei Herrn von der Tankstelle“. Das Serviceteam sorgte mit entsprechender Dekoration für das passende Ambiente. Am Ende konnten alle Gäste wunderbare Erinnerungen von diesem besonderen Nachmittag mit nach Hause nehmen.

Geschäftsführer Dr. René Herrmann würdigte das Engagement der freiwilligen Helferinnen und Helfer: „Unsere engagierten Ehrenamtlichen leisten mit großem Einsatz und Hingabe wertvolle Unterstützung für das Betreuungs- und Pflegepersonal.“ Er bedankte sich herzlich bei ihnen, denn sie seien eine unverzichtbare Stütze. „Einige Ausflüge und Aktionen wären ohne ihren Einsatz nicht möglich.“ Ehrenamtliche

helfen, den Alltag in den Häusern schöner und freudiger zu gestalten.

BUNTES PROGRAMM

Bei dieser Gelegenheit konnten die Gäste nicht nur den Klängen der Musik lauschen, sondern sich auch an einer Fotowand erfreuen. Hier standen passende Accessoires bereit, um abzutauschen in die 20er-Jahre. Die Fotos als Erinnerungen an den Nachmittag konnten unmittelbar ausgedruckt und als Souvenirs mit nach Hause genommen werden. „Es freut mich sehr, dass diese traditionelle Veranstaltung wieder viel Anklang gefunden hat“, sagte Dr. René Herrmann. Der Neujahrsempfang der Ehrenamtlichen fand bereits zum 14. Mal statt. ○

RECRUITING AUSLAND

Zu Besuch in Indien

Geschäftsführer Dr. René Herrmann, Madlen vom Recruiting Ausland und Einrichtungsmanager Torsten Pestner haben sich in Indien ein umfassendes Bild von den lokalen Gegebenheiten, Umständen und Abläufen gemacht. Zusammen mit dem Kooperationspartner WBS begleiteten sie in Agra Bewerbungsgespräche und besuchten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des aktuellen Kurses, die voraussichtlich im Mai nach Deutschland einreisen werden. Die Gruppe wurde äußerst herzlich empfangen. Zusätzlich hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Grammatik-Quiz sowie ein unterhaltsames Rollenspiel vorbereitet und ein Lied gesungen. Unsere Kolleginnen und Kollegen gaben ausführliche Einblicke in das Leben und Arbeiten in Deutschland, um die Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch besser darauf vorzubereiten.



HAUS JUNGFERNHEIDE

Family-Brunch

Mit sehr viel Engagement und Herzblut haben Monique, Ramona und Sascha vom Betreuungs- und Hauswirtschaftsteam aus dem Haus Jungfernheide ein Family-Event organisiert. Die Bewohnerinnen und Bewohner sowie ihre Angehörigen genossen gemeinsam ein kulinarisches Erlebnis in toller Atmosphäre. Dabei geht es den Dreien vor allem darum, alle wie in einem Restaurant köstlich und vielfältig zu verwöhnen, sich füreinander Zeit zu nehmen und einen Anreiz zu schaffen, auch zukünftig im Restaurant vorbeizuschauen, anstelle alleine im Zimmer zu bleiben.



HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Feiern und starten

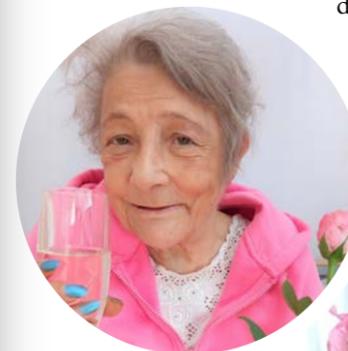
Es ist vollbracht, das Examen ist in der Tasche! Wir gratulieren unseren erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen herzlich zum bestandenen Examen. Mit einem gemeinsamen Frühstück im Café Leonore und einem kleinen Geschenk haben wir die Ausbildungszeit verabschiedet und die „Fachkraftzeit“ begrüßt. Wir wünschen euch alles Gute und viel Erfolg für die Zukunft und freuen uns sehr über unsere „neuen“ Kolleginnen und Kollegen.



HAUS BRITZ

Für die Damen

Zum Weltfrauentag gab es im Haus Britz für alle Bewohnerinnen eine Rose und ein Glas Sekt. Zur musikalischen Untermauerung hatte das Team des Hauses den Pianisten Falk Kuwalik eingeladen, der den Raum mit zauberhaften Klängen erfüllte. Es war ein Tag voller Dankbarkeit, Gemeinschaft und Freude.



WENCKEBACH KURZZEITPFLEGE

Sicher evakuieren

Üben für den Ernstfall gibt Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Sicherheit. Aus diesem Grund fand neu-lich wieder eine Arbeits- und Brandschutzübung statt. Zuerst gab es theoretischen Input. Anschließend übten die Mitarbeitenden der Wenckebach Kurzzeitpflege den Einsatz der Evakuierungstücher: mit der Matratze aus dem Bett, durch den Flur ins Treppenhaus. Eine sehr wichtige Fortbildung mit Krafteinsatz aber auch einer Menge Spaß. Zur Stärkung gab es nach der Übung für alle bunte Waffeln und 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,
Hannah Schwalbe, Tina Theißing,
Lara Krampe

Grafik und Layout: Kerstin Reichelt, Berlin

BILDNACHWEISE

Titelbild: Christian Reister, S. 3, 8–9:
©Reiner Freese-x21de, S. 13 Grafik:
©user13413638 | freepik.com, S. 14: ©Werner Popp, S. 15: oben ©Christian Reister,
unten ©Monique Wüstenhagen, S. 17, 19
unten & 20 oben: ©Christian Reister, S. 19
oben: Ub12vow | wikipedia, S. 20 unten: Ar-
balete | wikipedia, S. 21: ©H.-Ch. Plambeck,
S. 22: Grafik: ©BooblGum | adobeStock.
com, S. 23: oben: ©Curioso.Photogra-
phy | adobeStock.com, rechts: ©Simone | ado-
beStock.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.



HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER

Buntes Treiben

Die Faschingszeit brachte eine Fülle von fröhlichen Feierlichkeiten in unseren Häusern mit sich: Im Haus Jungfernheide wurde im bunt geschmückten Saal mit stimmungsvoller Musik, Kaffee und Kuchen sowie herzhaften Leckereien ausgelassen gefeiert. Im Haus Franckepark sorgte Clown Widu für ausgelassene Stimmung im Tagesraum und besuchte sogar Bewohnerinnen und Bewohner auf ihren Zimmern. Auch im Haus John F. Kennedy war es unterhaltsam und stimmungsvoll. Das Team dort erschien in tollen Kostümen und brachte lustige Accessoires für die Bewohnerinnen und Bewohner mit. Im Haus St. Richard wurde ausgelassen geschunkelt, gesungen und getanzt, begleitet von Schlagern der 50er und 60er Jahre. Die Girlanden, Konfetti und Luftballons trugen zur fröhlichen Atmosphäre bei. Ein besonderes Highlight war der bunte Faschingszug im Haus Kaulsdorf, bei dem das Betreuungsteam in lustigen Kostümen mit bunten Wagen durch das gesamte Haus zog und alle Bewohnerinnen und Bewohner direkt in den Wohnbereichen und Zimmern überraschte. Es gab leckere Getränke, kleine Snacks, Überraschungen und gute Stimmung.



HAUS FRANCKEPARK

Liebe liegt in der Luft

Unter dem Motto „Liebe zu verschenken“ fuhr der wunderschön gestaltete Valentinswagen über die Wohnbereiche und überraschte die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Franckepark. Diese freuten sich sehr über die Blumen, die liebevoll eingepackten Süßigkeiten und die selbstgebastelten Valentinskarten. Das Highlight waren die in einem goldenen Rahmen aufgenommenen Fotos.

HAUS JAHRESZEITEN

Gitarrenzauber

Ein wunderbares Gitarrenkonzert von Louis, dem Enkelsohn einer Bewohnerin, vertrieb den Bewohnerinnen und Bewohnern im Haus Jahreszeiten den Winterblues und sorgte für ausgelassene Fröhlichkeit. Er spielte bekannte Schlager aus ihrer Jugendzeit und alle sangen mit. Es war wieder einmal ein gelungener Nachmittag und alle waren begeistert.



Tobias Grau ist dafür verantwortlich, dass alle Bewohnerinnen und Bewohner der Hauptstadtpflege Häuser umfassend mit Lebensmitteln versorgt werden. Als Chef der Vivantes Gastronomie sorgt er dafür, dass das Speisenangebot dabei nicht nur vielfältig ist, sondern auch ausgewogen. Dazu orientiert es sich an den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Gemeinsam für den Genuss

In den Häusern der Hauptstadtpflege steht das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner an erster Stelle – dazu gehört auch eine ausgewogene und schmackhafte Verpflegung. Doch woher kommen eigentlich Obst, Backwaren und all die vielen Mittagessen?

Die Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner kommen natürlich ebenfalls nicht zu kurz: „Wir haben typische Berliner Klassiker wie Boulette und Kaseler mit Sauerkraut im Angebot. Aber auch neue Gerichte von Sternekoch Max Strohe, wie Blumenkohlcurry in Kokosmilch, stehen seit Januar 2023 auf den Menüplänen“, sagt Tobias Grau.

DIGITALE BESTELLUNGEN

Die Bewohnerinnen und Bewohner bestellen ihre Mahlzeiten bequem von ihren Wohnbereichen aus. Die Bestellungen werden digital übermittelt und dann in den Verteilzentren in Berlin Spandau und Neukölln bearbeitet. Dort sehen die Mitarbeitenden, welche Lebensmittel in der kommenden Woche benötigt werden. „So stellen wir sicher, dass täglich mehr als 6.600 Mahlzeiten frisch und pünktlich in den Einrichtungen ankommen“, erläutert Tobias Grau.

Dazu unterhält die Vivantes Gastronomie auch eine eigene LKW-Flotte. Mit ihr liefern die Fahrerinnen und Fahrer die gekühlten Speisen für alle Mahlzeiten an die verschiedenen Wohnbereiche aus. Kuchen und Brötchen

kommen von einer regionalen Bäckerei aus Berlin Reinickendorf. Frisches Obst und Gemüse wird vom Berliner Großmarkt in die Verteilzentren geliefert und von dort auf die Häuser verteilt. In den Einrichtungen werden einzelne Komponenten, zum Beispiel für das Mittagessen, dann noch schonend erwärmt.

INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE IM FOKUS

Die hohe Qualität und Zuverlässigkeit bei der Speiserversorgung in der Hauptstadtpflege ist das Ergebnis eines starken Teams. „Mit Rolf Neumann als Betriebsleiter für die Versorgung der Bewohner*innen verfügen wir über einen erfahrenen Spezialisten, der nicht nur den direkten Kontakt zu den Einrichtungen pflegt, sondern auch aktiv an Heimbeiratssitzungen und Speiseplanbesprechungen mit den Bewohner*innen teilnimmt“, sagt Tobias Grau.

Neben Rolf Neumann spielen der Kontakt zur Leiterin des Hauswirtschaftsmanagements, Nadine Jaenisch und Hauswirtschaftsmanagerin Andrea Krege eine entscheidende Rolle. Sie sind besonders sensibilisiert für den Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten.



Blick ins Versorgungszentrum Spandau in der Gartenfelder Straße



Betriebsleiter Rolf Neumann und Hauswirtschaftsmanagerin Andrea Krege besprechen den Speiseplan.

GESCHMACK UND QUALITÄT

Alle Gerichte werden genau nach Rezept zubereitet und regelmäßig auf Geschmack und Qualität geprüft. Zudem setzt Vivantes auf regionale Lieferanten, um kurze Transportwege und Frische zu gewährleisten. Nachhaltigkeit ist ein weiterer wichtiger Aspekt: Die Vivantes Gastronomie engagiert sich aktiv gegen Lebensmittelverschwendung und setzt auf umweltfreundliche Materialien und Prozesse. Im Jahr 2021 wurde dazu das neue Verteilzentrum der Vivantes Gastronomie in Berlin Spandau in Betrieb genommen, welches einen Teil der aufzuwendenden Energie durch eine große Photovoltaik-Anlage selbst produziert.

Trends wie Fleischalternativen haben Tobias Grau und sein Team natürlich im Blick, jedoch stehen die Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner im

Vordergrund. „Wir bieten in unseren Menüplänen vegane und vegetarische Gerichte an, diese aber nur in der Anzahl, wie sie von unseren Gästen auch gewünscht werden“, erläutert der Geschäftsführer.

Seit dem Jahr 2021 ist die Vivantes Gastronomie im Qualitätsmanagement nach DIN ISO 9001:2015 zertifiziert. In diesem Jahr konnte die Rezertifizierung erreicht werden. Dazu wurden alle Prozesse auf den Prüfstand gestellt und wenn nötig überarbeitet. „Um uns stetig zu verbessern, ist es mir wichtig, auch auf die Stimmen aus der Belegschaft zu hören“, sagt Tobias Grau. Nur so sei man für die Zukunft gut aufgestellt. ○



*Wir als Gastronomen
des Konzerns Vivantes
verstehen uns als Leibsorger
unserer Bewohner*innen,
Patient*innen und
Kolleg*innen!*

Tobias Grau, Geschäftsführer
Vivantes Gastronomie

Mehr Infos:
www.vivantes.de/service/gastronomie

Mit der Bahn

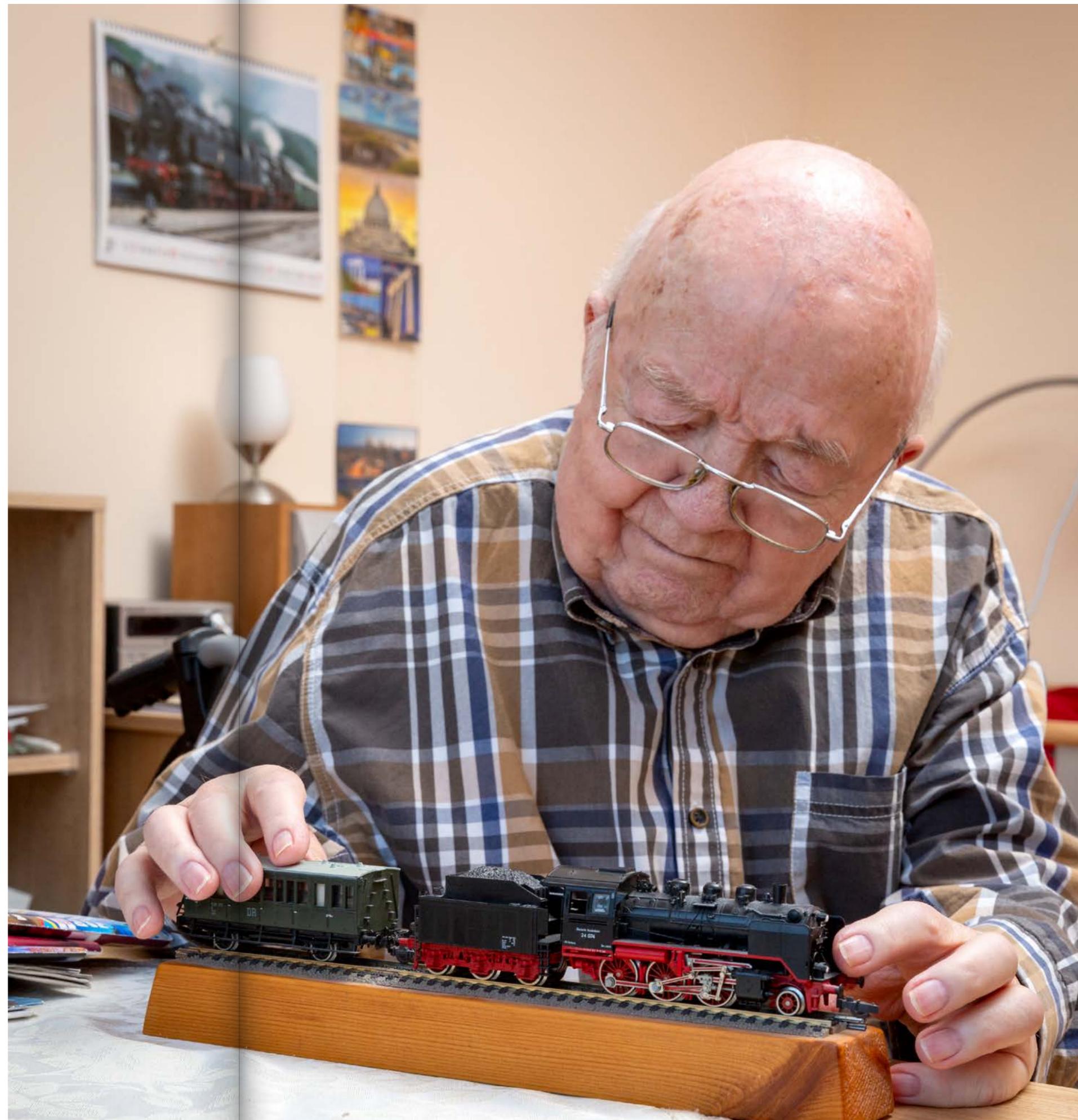
durchs Leben

Die Bahn – ein stählernes Herzstück der Industrialisierung, begleitet Menschen und schafft Verbindungen, wo vorher keine waren. Auch die Berliner S-Bahn transportiert täglich 1,3 Millionen Menschen. Sie feiert dieses Jahr ein besonderes Jubiläum.

Manfred Schild schwelgt noch immer gerne in Erinnerungen, wenn es um seinen alten Arbeitgeber, die Deutschen Reichsbahn, geht. Der 93-Jährige lebt zusammen mit seiner Frau im Haus Kaulsdorf und blickt zurück auf 42 Jahre Arbeit als Bahnmeister und Disponent. „Jeden Tag die gleiche Arbeit“, erinnert sich Manfred Schild. „Trotzdem würde ich alles heute noch einmal so machen.“

START IN THÜRINGEN

Geboren 1931 in Berlin, erlebte Schild die Wirren des Zweiten Weltkriegs. Nach seinem Schulabschluss 1945 begann er eine Ausbildung als Bauschlosser in Thüringen. Doch da er nicht direkt in seinem erlernten Beruf arbeiten konnte, führt sein Weg schließlich zur Reichsbahn. „Ein Freund hatte dort damals gearbeitet und mir den Tipp gegeben“, berichtet er. So begann seine langjährige Reise bei der Bahn in Thüringen: 1949 als Gleisbauer und später in der Gepäck- und Güterabfertigung. „Aber ich wollte wieder zurück nach Berlin“, erzählt er. „Also habe ich einen Versetzungsantrag gestellt.“ 1952 ging es für ihn in seine Heimatstadt, wo er zunächst bei seiner Oma unterkam.



In Berlin immer mit der S-Bahn unterwegs: Yasemin Kaltar



Das S-Bahn-Signet

Bereits seit 1924 gehören die rot-gelben Züge zum Berliner Stadtbild. 1930 wurde durch die Reichsbahndirektion das S-Bahn-Signet für die Stadt-Schnell-Bahn eingeführt. Ob das „S“ nun für Schnellbahn oder für Stadtbahn steht, darüber herrschte jahrzehntelange Unklarheit.

Zunächst arbeitete er zwei Jahre lang als Rangierer bevor er 1954 eine zweite Ausbildung als Bahnmeister in Lichtenberg begann. „Als Bahnmeister und Disponent habe ich mich um die Instandhaltung und den richtigen Einsatz der Züge gekümmert“, erzählt Manfred Schild. Diesen Beruf führte er bis zu seinem Ruhestand aus.

DIE DEUTSCHE REICHSBAHN

Die Deutsche Reichsbahn war nach dem Zweiten Weltkrieg in der sowjetischen Besatzungszone die Staatsbahn, während im Westen die Deutsche Bundesbahn entstand. Die Reichsbahn betrieb auch die S-Bahn im West-Teil Berlins. Die schwierigen Umstände, wie große Reparationsleistungen an Lokomotiven und Gleisen verlangsamte den Wiederaufbau des Schienennetzes. Die Abriegelung der innerdeutschen Grenze im Jahr 1952 führte zur Einstellung des Zugverkehrs auf vielen Strecken in den Westen.

Manfred Schild erinnert sich noch gern an die Urlaubsfahrten mit der Reichsbahn. „Der Urlaub in der DDR war natürlich begrenzt, weit Richtung Westen ging es nicht“, sagt der 93-Jährige. „Und viel Urlaub hatten wir ja auch nicht.“

Schild erzählt von den Freifahrtsscheinen, die Mitarbeitende der Reichsbahn erhalten haben: sechs Stück pro Jahr. „Viel zu viel – die Freifahrten waren kaum aufzubreuchen.“

Nach der Vereinigung galt die deutsche Reichsbahn als veraltet und marode. Die finanzielle Schieflage führte zum Stellenabbau und zur Fusionierung mit der Deutschen Bundesbahn im Jahr 1994. Manfred Schild ging bereits 1992 in den wohlverdienten Ruhestand.

DIE S-BAHN ALS TOR ZU STADT

Die Berliner S-Bahn wird in diesem Jahr 100 Jahre alt. Bereits 1924 fuhr die damals noch dampfkochbetriebene Bahn auf ihren eigenen Gleisen durch Berlin. Heute fährt die S-Bahn 132 Bahnhöfe an und transportiert 410 Millionen Gäste im Jahr. Eine begeisterte Bahnfahrerin ist Yasemin Kaltar. Die 31-jährige Pflegefachkraft im Haus Danziger Straße kam im März 2023 über das Recruiting Ausland nach Deutschland. „Ich wollte schon immer mal neue Länder entdecken und eine neue Sprache lernen“, erzählt Yasemin Kaltar. „Berlin hat mich besonders interessiert, daher habe ich mich für das Projekt der Vivantes Hauptstadtpflege entschieden.“

Die S-Bahn half der Türkin die Stadt besser kennenzulernen. „Bereits bei meinem ersten Berlin-Besuch bin ich mit der S-Bahn gefahren – es war schön beim Fahren die Stadt zu sehen“, erinnert sie sich.



Aufschwung im Osten

Die Fahrgastzahlen erreichten im Osten der Stadt 1973 ihren Höhepunkt. Damals waren bis zu 1,2 Millionen Fahrgäste zu den Zehnten Weltfestspielen unterwegs. Im Westen verlor die S-Bahn vor der Wende zunehmend an Bedeutung.



Bewohner Manfred Schild (93) in seinem Zimmer im Haus Kaulsdorf



S-Bahn-Sitznischen im Haus Sommerstraße

Die Pflegefachkraft kommt ursprünglich aus Adana, die fünfgrößte Stadt in der Türkei. „In den türkischen Großstädten gibt es mehr U-Bahnen, daher sieht man nicht so viel bei der Fahrt. Durch die S-Bahn konnte ich Berlin direkt besser kennenlernen.“

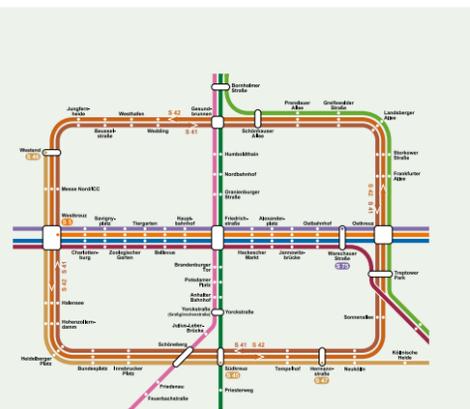
Um zu ihrem Arbeitsplatz an der Danziger Straße zu gelangen, fährt Yasemin Kaltar jeden Tag mit den S-Bahn-Linien S41 und S42. „Mein Zuhause ist recht weit entfernt von meiner Arbeit. Mit der Bahn komme ich immer schnell und bequem dorthin“, berichtet sie.

Die S-Bahn gehört zu Berlin – das zeigt auch die Architektur des Hauses Sommerstraße. Das geschwungene Gebäude passt sich dem neben ihm verlaufenden Schienennetz an. Es wurde 1994 erbaut und von den Architekten Grossmann + Dámosy entworfen. Eine besondere architektonische Eigenschaft sind kleine S-Bahn-Sitznischen mit Blick auf die vorbeifahrenden Züge.

UNVERZICHTBARER TEIL DES STÄDTISCHEN LEBENS

Die Bahnen in Berlin transportieren täglich Millionen von Menschen zu ihren Zielen. Ob zur Arbeit, nach Hause, auf dem Weg zu Freundinnen und Freunden oder Familien, der Gang ins Theater oder Museum oder nur um die Stadt zu erkunden: Sie sind ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens und tragen dazu bei, dass die Menschen mobil und verbunden bleiben.

„Das Einzige, was mich stört, sind Ausfälle oder Verspätungen an den Haltestellen“, sagt Yasemin Kaltar. Das wäre bei der Reichsbahn anders gewesen, erinnert sich Manfred Schild und schmunzelt: „Damals ist immer alles gefahren, egal ob ein Wagen fehlte. Geht nicht, gabs nicht!“ ○



Wedding Day

2002 war es so weit: Der letzte Abschnitt der Ringbahn war fertig und wurde feierlich eröffnet. Beim so genannten Wedding Day wurde die Strecke von Westhafen bis zur Schönhauser Allee in Betrieb genommen. Erstmals nach knapp 41 Jahren konnte damit der Ring wieder komplett befahren werden.

„Die Mobilitätswende schaffen wir nur mit der S-Bahn“

Die S-Bahn spielt eine zentrale Rolle in der städtischen Mobilität Berlins. Im Interview verrät S-Bahnchef Peter Buchner vor welchen Herausforderungen sie durch die Teilung Berlins stand und wie sie zu ihrem markanten Signet kam.



Peter Buchner

ist seit dem 2. Juli 2009 Vorsitzender der Geschäftsführung der S-Bahn Berlin GmbH.

Meine Hauptstadtpflege: Wie hat die Berliner S-Bahn die städtische Entwicklung beeinflusst?

Peter Buchner: Berlins S-Bahn-System ist weltweit einzigartig mit der Stadtbahn als zentraler Ost-West-Achse, dem Nord-Süd-Tunnel und der umlaufenden Ringbahn. Mit Mut und Weitsicht haben die damaligen Planer Strecken auf der buchstäblichen grünen Wiese gebaut. Innerhalb der Ringbahn hat sich die Innenstadt verdichtet und entlang der Vorortbahnen sind Berlin und die Gemeinden im Umland gewachsen. So erklärt sich die typische Sternform, an der man die Metropole auf jeder Landkarte sofort erkennt.

Welche Rolle spielt sie heute?

Wir bringen die Menschen zur Arbeit, zum Einkaufen oder zum Feiern – quer durch die Stadt, in die Stadt oder ins Umland, und das mindestens im 20-Minutentakt. Der S-Bahn-Anschluss ist ein entscheidender Standortfaktor für die Entwicklung eines Ortes.

Welche Herausforderungen musste die S-Bahn während der Zeit der Teilung Berlins bewältigen?

Mit der Teilung wurde aus der S-Bahn ein System mit zwei autarken Netzen, die sich in unterschiedliche Richtungen entwickelten. Infolge des Boykotts nach dem Mauerbau fuhren die Züge im Westteil weitgehend leer durch die Gegend, während die S-Bahn im Ostteil das Massenverkehrsmittel schlechthin war. Dementsprechend hat man in Westberlin auf andere Verkehrsmittel gesetzt und immer mehr S-Bahnstrecken stillgelegt; im Ostteil wurde das Netz hingegen ausgebaut.

Gibt es noch sichtbare Spuren der Teilung in der Infrastruktur der Berliner S-Bahn?

Nach der Wende sind beide Netze wieder zusammengewachsen. Einige Strecken liegen noch im Dornröschenschlaf und viele Abschnitte sind durch die Demontagen der sowjetischen Besatzer nach dem 2. Weltkrieg noch immer eingleisig. Aber die Länder Berlin und Brandenburg arbeiten mit dem Infrastrukturprogramm i2030 daran, das Netz weiter auszubauen und noch leistungsfähiger zu machen. Übernächstes Jahr sollen zum Beispiel die Arbeiten an der 1980 stillgelegten Siemensbahn beginnen.

Wie sieht die Bedeutung der Berliner S-Bahn im Kontext der Verkehrswende aus?

Die Mobilitätswende schaffen wir nur mit der S-Bahn. An jedem Werktag fahren 1,5 Millionen Menschen mit uns – klimafreundlich und mit 100 Prozent Ökostrom. Gemeinsam mit der BVG bilden wir das Rückgrat des öffentlichen Verkehrs in der Stadt. S- und U-Bahn benötigen in der Stadt so wenig Platz wie kein zweites Verkehrsmittel.

Welche Rolle spielt die Berliner S-Bahn im Tourismus der Stadt?

Brandenburger Tor, Alexanderplatz, Zoologischer Garten – die S-Bahn hält direkt an den Orten, die viele Touristen besuchen. Ebenso fahren die Berlinerinnen und Berliner am Wochenende mit ihr ins Grüne. Für den Städte- und Ausflugstourismus ist die S-Bahn eine starke Partnerin. Um das historische Erbe kümmern sich zwei Initiativen

mit sehr viel Hingabe und Engagement: Das sind der Verein Historische S-Bahn und das Berliner S-Bahn Museum. Beide unterstützen wir tatkräftig bei ihrer Arbeit.

Können Sie uns mehr über die Hintergründe des S-Bahn-Signets geben?

Der Berliner Graphiker Fritz Rosen hat das Signet 1930 im Auftrag der Reichsbahndirektion gestaltet. Ziel war es, ein starkes Markenzeichen für die modernen Elektrotriebzüge zu schaffen, die damals als „Stadt-, Ring- und Vorortbahnen“ fuhren. 1933 ist Rosen vor den Nationalsozialisten nach England geflohen. Heute steht sein ikonisches Logo synonym für die S-Bahnen in ganz Deutschland.

Welche zukünftigen Entwicklungen sehen Sie angesichts des rasanten Bevölkerungswachstums und der urbanen Mobilitätstrends in Berlin?

Die Hauptstadtregion wächst und mit ihr das Mobilitätsbedürfnis der Menschen. Dafür brauchen wir mehr S-Bahnverkehr und dichtere Takte. Deswegen müssen wir das S-Bahnnetz weiter ausbauen und eingleisige Engstellen beseitigen. ○

Die Hauptstadt Namibias Windhoek

Gelegen im Herzen des Landes, ist Windhoek nicht nur ein wichtiger wirtschaftlicher und politischer Knotenpunkt, sondern auch ein Schmelztiegel verschiedener Ethnien und Lebensstile. Hier trifft traditionelle afrikanische Kultur auf moderne Urbanität.



Bild links: Markant im Stadtzentrum: die Christuskirche



Bild rechts: Das Parlament Namibias

Während Reisende in Namibia in erster Linie auf Safari gehen sowie den Zauber der Namib- und Kalahari-Wüste genießen wollen, beginnt jedes Abenteuer zunächst in der Hauptstadt Namibias, Windhoek. Mit 323.000 Einwohnerinnen und Einwohnern ist die Stadt überschaubar. Für die Einreise reicht ein gültiger Reisepass aus, ein Visum wird nicht benötigt. Da Namibia auf der Südhalbkugel liegt, ist es hier von Dezember bis Februar am heißesten. Wer hier komplett andere Sehenswürdigkeiten als in Europa erwartet, wird überrascht sein, denn auch in Windhoek sind Kirchen, Parks und Museen die Magnete für Besuchende.

CHRISTUSKIRCHE

Errichtet im Zeitraum von 1907 bis 1910, steht die Christuskirche im historischen Zentrum der Stadt und erinnert an die lang ersehnte Zeit des Friedens zwischen den Deutschen, die bis 1915 als Kolonialherren über Namibia herrschten, und den Einwohnern der Namibias. Die Kirche besteht aus Quarzitsandstein und weist Jugendstilelemente auf. Mit ihrem markanten Kirchturm, der rund 42 Meter hoch ist, ragt sie majestätisch über die umliegende Landschaft. Neben ihrer architektonischen Bedeutung dient die Christuskirche auch als wichtiger spiritueller Treffpunkt für die Gemeinde der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Namibia.

TINTENPALAST

Der Tintenpalast, erbaut im Jahr 1913, steht als bedeutendes architektonisches Erbe im Herzen von Windhoek und fungiert heute als Sitz der namibischen Nationalversammlung. Obwohl das Gebäude selbst beeindruckend ist, sind es besonders die prachtvollen Gärten, die den Palast umgeben, die Besucherinnen und Besucher in ihren Bann ziehen. Sie dienen als grüne Oase inmitten einer ansonsten von Wüstenlandschaften und einem trockenen

Klima geprägten Umgebung und laden zu entspannten Spaziergängen ein. Entworfen vom Architekten Gottlieb Redecker und aus lokalen Materialien erbaut, stellt der Tintenpalast ein charakteristisches Beispiel deutscher Kolonialarchitektur dar. Die ironische Bezeichnung „Tintenpalast“, die sich auf den hohen Tintenverbrauch der Schreiberlinge bezieht, die einst in dem Gebäude arbeiteten, ist bis heute im Gedächtnis der Menschen präsent.

HELDENACKER

Der Heldenacker steht als Monument des Freiheitskampfes Namibias. Gekrönt wird die Erinnerungsstätte von einem gigantischen Obelisk. Die Anlage, die sich über etwa sieben Quadratkilometer erstreckt, beherbergt neben über 170 Grabstätten prominenter Namibierinnen und Namibier auch eine ewige Flamme, eine Statue des unbekanntes Soldaten und einen Aussichtspavillon. Ihr Zweck ist es, an die Menschen zu erinnern, die im Kampf um die Freiheit und Unabhängigkeit des Landes gefallen sind.

Der Heldenacker, auch bekannt als National Heroes' Acre, wurde am 26. August 2002 eröffnet. Geplant und gebaut wurde er vom nordkoreanischen Unternehmen Mansudae Overseas Projects, was zu einigen Kontroversen führte, da dies ohne öffentliche Ausschreibung geschah. Trotz einiger Probleme an der Bausubstanz wird der Heldenacker als ein bedeutendes Symbol für die nationale Identität Namibias angesehen. ○



Die Städtepartnerschaft

- Besteht seit dem 6. Juli 2000
- Gemeinsame Projekte in den Bereichen Kunst und Kultur, Energie, Bildung und Sport
- Dekolonisierung spielt in vielen Projekten wichtige Rolle
- Berliner Delegation war 2022 in Windhoek, 2023 besuchte Windhoeker Delegation Berlin

Mut zur Qualifizierung: Pflegefachassistenz werden



Ein Schritt ins Ungewisse: Mit Ende 40 noch einmal eine Ausbildung machen? Für viele mag das wenig reizvoll klingen. Doch für Anja Kiecker aus dem Haus Kaulsdorf war es die Chance auf eine neue Herausforderung, eine Möglichkeit, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln – auch wenn sie am Anfang misstrauisch war.

Als Anja Kiecker vor ein- einhalb Jahren von ihrer Pflegedienstleitung angesprochen wurde, ob sie nicht eine Ausbildung zur Pflegefachassistenz machen möchte, war sie skeptisch. „Ich hatte etwas Angst, dass ich das mit dem Lernen nicht hinbekommen würde“, erzählt sie. „Schließlich ist die Schulzeit bei mir ja schon länger her.“ Dennoch wagte die damalige Pflegekraft mit 48 Jahren den Schritt. Heute steht sie kurz vor dem Abschluss und ermutigt andere,

sich der Herausforderung zu stellen. „Manchmal müssen wir uns einfach trauen, etwas Neues auszuprobieren“, sagt sie.

WISSEN VERTIEFEN

Eineinhalb Jahre dauert die neue Pflegefachassistenzausbildung. Gesucht werden dafür motivierte Personen, die den Beruf als abwechslungsreich, sinnstiftend und mit besten beruflichen Perspektiven betrachten. „Ich wollte mehr Grundlagenwissen, um die Arbeit mit den Bewohnerinnen und

Nutzt die Chance, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln: Anja Kiecker

Bewohnern auf eine professionellere Basis zu stellen“, erklärt Anja Kiecker ihre Beweggründe. Sie wisse nun viel mehr zu den Symptomen, den Ursachen, der Diagnostik und der Therapie von Krankheitsbildern.

Hilfreich sei dabei vor allem der Theorieunterricht, der am Berliner Bildungscampus für Gesundheitsberufe (BBG) stattfindet und sich mit praktischen Einsätzen in den Pflegeeinrichtungen der Vivantes Hauptstadtpflege abwechselt. Und so fand sich Anja Kiecker in einem Klassenzimmer wieder, in dem die Altersspanne der Schülerinnen und Schüler von 21 bis 51 Jahren reichte. Doch das gemeinsame Lernen und die gegenseitige Unterstützung schafften eine harmonische Atmosphäre. „Am BBG wird viel Wert auf Kommunikation als Mittel zur Konfliktlösung gelegt“, erzählt sie. „Dies hat mir geholfen, nicht nur meine fachlichen Fähigkeiten zu verbessern,

sondern auch meine zwischenmenschlichen Beziehungen zu stärken.“ Die Atmosphäre sei unterstützend und motivierend.

HERZ FÜR DIE ALTENPFLEGE

Die Ausbildung zur Pflegefachassistenz biete auch vielseitige Inhalte und praktische Einsätze in anderen Feldern, die sie im Haus Kaulsdorf noch nicht kennen gelernt hatte. Sie konnte zum Beispiel auch Erfahrungen im Krankenhaus sammeln. Ihr Herz gehört allerdings der Altenpflege: „Hier kann ich etwas bewirken, bin länger mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zusammen und habe das Gefühl, ihnen etwas zurückzugeben“, sagt Anja Kiecker.

Ihr gefällt auch, dass sie nach ihrer Ausbildung mehr Aufgaben übernehmen kann. So assistiert sie den Pflegefachkräften, misst Blutdruck und Temperatur der Bewohnerinnen

und Bewohner, gibt Insulinspritzen oder berät in Abstimmung mit Pflegefachpersonen auch Angehörige. „Ich bin eine zusätzliche Unterstützung für mein Team und das Haus“, sagt sie.

IDEALER EINSTIEG

Für all jene, die sich nicht sofort trauen, die Pflegefachkraft zu machen, sei die Ausbildung ein idealer Einstieg. „So lässt sich herausfinden, ob man mit der Verantwortung umgehen kann, die damit einhergeht“, sagt sie abschließend. Auch für Menschen, die bereits wie Anja Kiecker in der Pflege arbeiten, ist die Ausbildung geeignet. Als Qualifizierung wird ihr das Pflegehelfer*innengehalt weitergezahlt und sie für die Ausbildung zu 100 Prozent freigestellt. Jetzt steht für Anja Kiecker erst einmal das Lernen für die Prüfungen an. Doch sie blickt bereits auf die kommenden Aufgaben: „Ich denke, ich werde auch noch die Ausbildung zur Pflegefachkraft machen.“ ○



Die Ausbildung im Profil

In der generalistischen Pflegefachassistenzausbildung bei der Vivantes Hauptstadtpflege lernen die Auszubildenden die Grundlagen in der Gesundheits- und Krankenpflege, Kinderkrankenpflege und Altenpflege. Die Ausbildung beginnt immer am 1. Mai oder 1. November und dauert 1,5 Jahre. Sie wurde im Mai 2023 neu eingeführt. Die interne Qualifizierung soll einen Anreiz für langjährige Mitarbeitende schaffen.

Wer Pflegefachassistenz werden will, sollte einen mittleren Schulabschluss oder einen gleichwertigen Abschluss, erweiterte Berufsbildungsreife oder Berufsbildungsreife besitzen. Bei ausländischen Schulabschlüssen ist eine Anerkennung durch die Senatsverwaltung erforderlich.

Im ersten Jahr verdienen die Auszubildenden 1.340,69 € brutto im Monat, im zweiten Ausbildungsjahr 1.402,07 € brutto bei einer

Arbeitszeit von 39 Wochenstunden und 30 Urlaubstagen pro Jahr. Zum Ausbildungsstart erhalten sie einen Laptop und ein arbeitgeberfinanziertes BVG-Ticket (ABC). Des Weiteren werden eine arbeitgebergeförderte Altersvorsorge sowie eine Mitgliedschaft im Urban Sports Club angeboten. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung besteht eine Übernahmegarantie in ein sicheres und unbefristetes Arbeitsverhältnis.

Pollenalarm: Das hilft bei Heuschnupfen

Mit dem Einzug des Frühlings erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf. Die Bäume beginnen zu blühen, die Blumen sprießen und die Vögel zwitschern fröhlich. Doch für viele Menschen ist der Frühling auch eine unangenehme Zeit – die Pollensaison beginnt und damit das Schniefen und Augenjucken.

Während sich die meisten über das warme Wetter und die blühende Landschaft freuen, leiden einige unter den Auswirkungen von Allergien, ausgelöst durch Pollen. Das sind winzige Partikel, die von Pflanzen freigesetzt werden, um sich zu vermehren. Sie werden durch den Wind verbreitet und können dabei allergische Reaktionen bei Menschen und Tieren auslösen. Gräser, Bäume und Kräuter setzen viele Pollen frei und sorgen so für Krankheitssymptome. Die Beschwerden reichen von Niesen, tränenden Augen, verstopfter Nase bis hin zu Atembeschwerden und Hautausschlägen.

ÄLTERE MENSCHEN LEIDEN BESONDERS

Im Mai sind es vor allen Dingen die Pollen der Kiefer, Eiche und Weide, die Probleme bereiten können. Aber auch zahlreiche Gräser blühen dann. Für Seniorinnen und Senioren können Pollenallergien besonders belastend sein, da das Immunsystem im Alter oft geschwächt ist und die Symptome daher stärker wahrgenommen werden. Zudem können Allergien bereits in jungen Jahren beginnen und sich im Laufe des Lebens verschlimmern. Laut dem Statistik-Portal Statista leiden etwa sieben Prozent der über 70-Jährigen an Heuschnupfen.

Es gibt jedoch Möglichkeiten, um den Frühling trotz Pollenallergien zu genießen. Websites, Apps und lokale Berichte in Zeitungen liefern tägliche Pollenprognosen. Wer diese im Auge behält, kann Aktivitäten im Freien planen und sich auf Tage mit geringerer Pollenbelastung konzentrieren. Ein günstiger Zeitpunkt zum Lüften ist

nach einem Regenguss, da der Regen die Pollen aus der Luft wäscht. Grundsätzlich sollte man in der Stadt lieber in den Morgenstunden lüften statt abends.

MEDIKAMENTE GEGEN HEUSCHNUPFEN

Medikamente wie Antihistaminika können helfen, die Symptome von Pollenallergien zu lindern. Diese sollten unbedingt nur in Rücksprache mit einem Arzt oder einer Ärztin eingenommen werden. Zudem empfiehlt es sich, die Bettwäsche regelmäßig zu waschen und die Haare abends auszuwaschen, damit keine Pollen aufs Kopfkissen kommen. Auch Luftreinigungsanlagen können dazu beitragen, die Luftqualität in Innenräumen zu verbessern.

Die Hyposensibilisierung ermöglicht es, eine Toleranz gegenüber Allergenen zu entwickeln. Das Ziel dieser Therapie besteht darin, dass der Körper nicht mehr auf Allergene wie beispielsweise Pollen reagiert. Das kann zu einem Verschwinden der Symptome über mehrere Jahre führen. Die Kosten für diese Behandlung werden von den Krankenkassen übernommen, sodass Betroffene keine finanziellen Belastungen haben. Es kann lediglich eine Eigenbeteiligung anfallen.

HYPOSENSIBILISIERUNG

Um die Hyposensibilisierung zu erhalten, ist es notwendig, eine Arztpraxis aufzusuchen. Zu Beginn der Behandlung erfolgt die Injektion einmal pro Woche, später dann alle vier oder sechs Wochen. Alternativ kann die Hyposensibilisierung auch mit Tabletten durchgeführt werden, bei denen täglich eine Tablette eingenommen wird. ○



Laut Robert Koch-Institut erkranken mehr als 20 Prozent der Kinder und mehr als 30 Prozent der Erwachsenen an mindestens einer Allergie im Laufe ihres Lebens. Bei Kindern sind Jungen häufiger betroffen als Mädchen. Im Erwachsenenalter erkranken hingegen Frauen häufiger als Männer.





Betreuungsassistentin
Elisabeth Thyrêt (39)

Bewohnerin
Irmgard Jornitz (81)

Auf einen Plausch ...

...im Haus Sommerstraße. Bewohnerin Irmgard Jornitz und Betreuungsassistentin Elisabeth Thyrêt geben uns in unserer Rubrik „Nachgefragt“ persönliche Einblicke.

Haben (oder nutzen) Sie die S-Bahn regelmäßig genutzt und was verbinden Sie mit ihr?

Irmgard Jornitz: Nach dem Mauerfall nutzte ich täglich die S-Bahn, um zur Arbeit zu gelangen.

Elisabeth Thyrêt: Ich nutze die S-Bahn regelmäßig für meine Wege in der Stadt, sei es für Termine oder Freizeitaktivitäten. Die Zuverlässigkeit und die gute Erreichbarkeit machen sie zu meinem bevorzugten Verkehrsmittel. Zudem genieße ich es, während der Fahrt neue Sehenswürdigkeiten zu entdecken.

Erzählen Sie uns von einer ihrer schönsten Kindheitserinnerungen?

Irmgard Jornitz: Meine liebsten

Kindheitserinnerungen sind, wie ich mit meinem Kinderwagen und meiner Puppe durch den Kiez spaziert bin. Es war ein richtiger Kinderwagen, den ich immer wieder stibitzt habe.

Elisabeth Thyrêt: Meine schönsten Kindheitserinnerungen sind das Draußensein und das Spielen mit meinen Geschwistern.

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

Irmgard Jornitz: Als Kind war mein Traumberuf Frisörin, aber alle haben mir davon abgeraten. Trotzdem bin ich diesem Berufswunsch gefolgt und habe lange Zeit in diesem Bereich gearbeitet, da es mir sehr viel Spaß gemacht hat.

Elisabeth Thyrêt: Als Kind war mein

Traumberuf Schauspielerin. Doch später entschied ich mich für eine Arbeit im Büro als Bürokraft.

Welches Land oder welche Stadt würden Sie gerne bereisen?

Irmgard Jornitz: Ich würde gerne München bereisen, vor allem während des Oktoberfests, um die prächtig gekleideten Menschen zu sehen und die festliche Atmosphäre zu erleben.

Elisabeth Thyrêt: Auf die Frage nach meinem Traumreiseziel würde ich Schweden nennen, weil es einfach ein faszinierendes und schönes Land ist.

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

Irmgard Jornitz: Ich würde gerne den Geiger David Garrett treffen und ihn fragen, welches Stück er am liebsten spielt und warum dieses Stück für ihn eine besondere Bedeutung hat.

Elisabeth Thyrêt: Wenn ich die Gelegenheit hätte, Schauspieler Keanu Reeves zu treffen, würde ich ihn gerne fragen, was er im Leben am meisten genießt.

Worüber haben sie das letzte Mal herzlich gelacht?

Irmgard Jornitz: Herzhaft gelacht habe ich neulich über einen Witz in der Zeitung.

Elisabeth Thyrêt: Das letzte Mal, als ich herzlich gelacht habe, war über meinen Kater Racket, der ungeduldig auf sein Fressen gewartet hat.

Wie alt wären Sie gern noch einmal und warum?

Elisabeth Thyrêt: Wenn ich noch einmal dreizehn sein könnte, wäre das cool. Aber diesmal mit dem Wissen, das ich jetzt habe.

Bitte vervollständigen Sie die Sätze.

Mein Lebensmotto lautet ...

Irmgard Jornitz: ... Was du nicht willst was man dir tut, tue auch keinem anderen zu.

Elisabeth Thyrêt: ... Lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter.

Ich habe noch nie ...

Irmgard Jornitz: ... etwas in meinem Leben bereut.

Elisabeth Thyrêt: ... einen Elefanten in freier Wildbahn gesehen.

Ich liebe ...

Irmgard Jornitz: ... meinen Mann, da wir gemeinsam durch dick und dünn gegangen sind.

Elisabeth Thyrêt: ... meine Familie.

Freundlich sein ...

Irmgard Jornitz: ... ist mir sehr wichtig.

Elisabeth Thyrêt: ... tut nicht weh.

Fernsehen ...

Irmgard Jornitz: ... ist mir nicht wichtig.

Elisabeth Thyrêt: ... ist nicht besser, als es ein Buch sein kann.

Glück bedeutet mir ...

Irmgard Jornitz: ... wenn man was erlebt, woran man nie geglaubt hat.

Elisabeth Thyrêt: ... das Gute in den kleinen Dingen zu sehen.

Ich werde wütend ...

Irmgard Jornitz: ... bei Diskriminierung.

Elisabeth Thyrêt: ... bei Ungerechtigkeit.

freundlich	Gemahl	aufgebrühtes Heißgetränk		Kopfschmuck	Gewichtseinheit (50 Kilogramm)		Edelstein-gewicht	ohne Inhalt
→	▼			Ziffer, Nummer	→		5	▼
rau und fast tonlos (Stimme)		2					einer Axt ähnliches Spaltwerkzeug	
→				Rad-mittelstück	→			
Landstreitkräfte		meist ungiftige Schlange						
→				Nacht-vogel		zur Seite kippen, stürzen		Schwur
geteilt, unvollkommen		regeln, sortieren		Unwille, Verdrossenheit	→			
Teil des Plattenspieters							Affodill-gewächs, Heil-pflanze	
der Blaue Planet					langweilig; schlecht gewürzt			
Währung in Japan (100 Sen)	Flachland	4	brasil. Wäh-rungs-einheit					Bein-gelenk
→			nicht locker oder wacklig		Zugma-schine (Kurz-wort)			
gebieten, den Auftrag geben		1						
→				anfäng-lich			gebilde-te, kultivierte Frau	
der dort		muster-haft, voll-kommen		Schluss	→			
→						Lebens-hauch		Fischfett
Spross-stiege	merklich, deutlich		Oper von Verdi	weiches Gewebe	→			
im Wasser lebender Marder							8	
→		6	fein zerklei-nern		Abkür-zung für Minute		ein Europäer	
Groß-vater					Bücher-freund; Abon-nent			
Laub-baum, Rüster	Uni-versum					Gleich-klang im Vers		Stachel-tier
→								
Angabe	locker, wacklig					7	franz. weib-licher Artikel	
→				Hast	→			
Ge-schenk, Almosen		üblich, gewöhn-lich						3

Schwedenrätsel

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

Ihre Lösung

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Einsendeschluss: **30.06.2024**

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



S-BAHN FEIERT GEBURTSTAG

Kein anderes Verkehrsmittel verkörpert deutsche Geschichte so wie die Berliner S-Bahn, die im August 2024 ihren 100. Geburtstag feiert: Die Fahrt des ersten Gleichstromtriebwagens 1924, der Einsatz bei der Olympiade 1936 und die Sprengung des Nord-Süd-Tunnels zum Schutz des „Führerbunkers“ 1945 werden hier ebenso beschrieben wie die Teilung durch den Mauerbau 1961, die Wiedervereinigung und Neueröffnung des kompletten S-Bahn-Rings und die neuesten Entwicklungen. Letztere sorgen weiterhin für spannende Berichte, wie Fahrzeugausfälle und die Schwierigkeiten beim Bau der S 21. Spree-Athen und seine S-Bahn - eine unendliche Geschichte.

Gewinnen Sie ein Exemplar des Buchs „S-Bahn feiert Geburtstag“ aus dem Motorbuch Verlag.

Bilderrätsel



Durch ihre lebendigen Farben, zarten Blütenblätter und betörenden Düfte verzaubern Blumen unsere Sinne. Doch nur einer der Ausschnitte unten gehört zum Foto. Welcher ist es?



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



Alle Fahrzeuge sofort verfügbar
Nur solange der Vorrat reicht

Deutschlands beliebtestes SUV*

Der Tiguan jetzt mit 24% Preisvorteil

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Bildliche Darstellung kann vom Auslieferungsstand abweichen. Gültig bis zum Stand 03/2024. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. *Quelle PKW-Neuzulassungen Dezember 2023 plus Jahresbilanz (adac.de)

Der Tiguan als Tageszulassung

Tiguan Life 1,5l TSI OPF

110 kW (150 PS) 7-Gang-Doppelkupplungsgetriebe DSG

Kraftstoffverbrauch (WLTP) kombiniert 6,0 l /100km;
CO₂-Emissionen: kombiniert 156 g/km, CO₂-Klasse: F
Erstzulassung: 12.2023, Laufleistung: 100 km
Lackierung: Deep Black Perleffekt
Ausstattung: Anthrazit - Titanschwarz/Titanschwarz/ Schwarz/Storm Grey

Ausstattungs Highlights:

- LED Scheinwerfer
- Navigationssystem
- Winterpaket: Sitzheizung vorne, Scheibenwaschdüsen beheizbar, Lenkradheizung und beheizbare Außenspiegel
- Diebstahlwarnanlage
- Einparkhilfe hinten und vorne
- Connect Paket
- Leichtmetallfelgen
- Multifunktionslederlenkrad
- LED Tagfahrlicht
- Klimaautomatik
- Müdigkeitserkennung
- Berganfahrassistent
- Spurhalteassistent
- Fernlichtassistent
- automatische Distanzregelung

Wenn Sie weitere Fragen haben oder eine Probefahrt in unseren Betrieben in Berlin und Potsdam vereinbaren möchten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

UVP des Herstellers:
44.470,00 €

Nachlass:
- 10.670,00 € (= 24 %)

Unser Barpreisangebot:
33.800,00 €

Der Preis versteht sich inkl. MwSt.,
Überführung und zzgl. Zulassung.

Egal ob Barkauf, Leasing oder Finanzierung - alle Fahrzeuge sofort verfügbar und nur solange der Vorrat reicht.

Volkswagen Automobile Berlin & Potsdam



Volkswagen Automobile Berlin GmbH · Oberlandstraße 40-41 · 12099 Berlin

www.vw-ab.de