



Haus John F. Kennedy

Alt-Wittenau 90–90 a

Tel. (030) 322 926 400

Fax (030) 322 926 490

Haus Jahreszeiten

Tel. (030) 847 119 122

(030) 847 119 141

Büschingstraße 29

10249 Berlin

HAUPTSTADTPFLEGE

Stationär und ambulant – in Berlin immer in Ihrer Nähe



Haus Dr. Hermann-Kantorowicz Schönwalder Straße 50–52 13585 Berlin

Tel. (030) 355 300 70 Fax (030) 355 300 77



Haus Teichstraße Teichstraße 44 13407 Berlin

Tel. (030) 417 275 2511



Haus Weidenweg Weidenweg 42

Tel. (030) 422 035 10 Fax (030) 423 035 48



Haus Ida-Wolff K Juchaczweg 21

12351 Berlin Tel. (030) 130 14 98 01



Haus Wilmersdorf Berkaer Straße 31–35 14199 Berlin

Tel. (030) 832 242 200 Fax (030) 832 242 230



Haus Ernst-Hoppe Lanzendorfer Weg 30 14089 Berlin

Tel. (030) 365 05 57 Fax (030) 365 05 47



Haus Seebrücke Am Maselakepark 20 13587 Berlin

Tel. (030) 550 051 150 Fax (030) 550 051 180



Haus Louise-Schroeder Westphalweg 1 12109 Berlin

Tel. (030) 701 941 13



Vivantes Ambulante Krankenpflege GmbH im Haus Ida-Wolff Juchaczweg 21

Tel. (030) 130 14 30 90 Fax (030) 130 14 37 68



Haus Jungfernheide

Schweiggerweg 2–12 13627 Berlin

Tel. (030) 367 023 301 00 Fax (030) 367 023 301 09



Haus Sommerstraße K Sommerstraße 25 c 13409 Berlin

Tel. (030) 497 690 325 62



Haus Leonore Leonorenstraße 17–33 12247 Berlin

Tel. (030) 779 33 03

Fax (030) 779 33 04



K Inklusive Kurzzeitpflege



Vivantes Ambulante Krankenpflege GmbH Standort Reinickendorf Alt-Wittenau 91 13437 Berlin

Tel. (030) 130 11 18 22 Fax (030) 130 11 18 25



Vivantes Ambulante Krankenpflege GmbH Standort Kaulsdorf Myslowitzer Straße 49 12621 Berlin

Tel. (030) 130 17 28 52 Fax (030) 130 17 28 54



MEIN BERLIN

Kiezspaziergang mit Jasmina Pipic und Nicole Schleuter

HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL Boys'Day: Pflegekraft für einen Tag · Sport- und Entspannungsprogramm an den Gesundheitstagen

AUS DEN HÄUSERN u. a. Interview mit Jürgen Malitzki aus dem Haus Leonore: "Ich war ein ganz schöner Chaot"

AMBULANT Neue Räume in Kaulsdorf

AUSBILDUNG Azubis als Chef TITELTHEMA TIERE

Bundestagswahl 2017

Mein kleiner grüner Kaktus

KONZERN

Helfer auf vier Beinen

Köln: die Metropole am Rhein

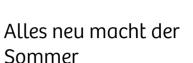
Richtig essen - wie geht das?

UNTERHALTUNG Buch- und CD-Tipps



EDITORIAL

Dr. René Herrmann Geschäftsführer



Liebe Leserinnen und Leser.

haben Sie es schon gemerkt? Nach zwölf Ausgaben unseres Magazins im alten Layout, halten Sie gerade ein rundum erneuertes Heft in den Händen. Es ist nicht nur handlicher geworden, sondern bietet auch eine offenere Gestaltung und mehr Platz für neue Kategorien. Mit unserer neuen Rubrik "Mein Berlin" zeigen wir Ihnen künftig noch mehr von unserer schönen Hauptstadt. Besonders Ecken und Kieze, die wir nicht jeden Tag im TV sehen, werden hier vorgestellt. Denn auch für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sind es oft nicht nur die herausragenden Wahrzeichen der Stadt, an die sie lebhafte Erinnerungen haben.

Empfehlen möchte ich Ihnen dieses Mal ganz besonders unser Titelthema. Unsere Einrichtungen werden nicht nur regelmäßig von Therapeuten mit Tieren besucht, sondern in einigen wohnen auch Hase und Co. - mehr dazu lesen Sie ab Seite 16.

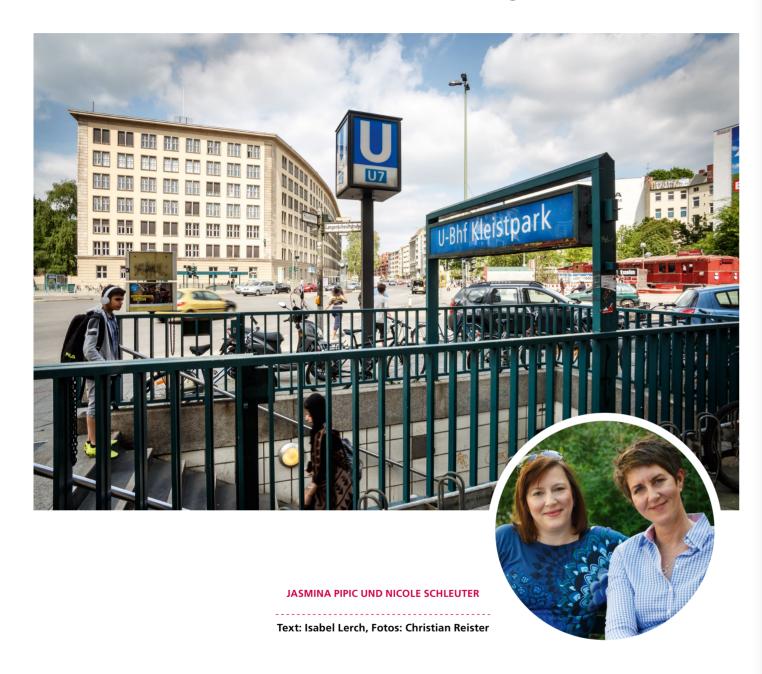
Statt eines Rätsels finden Sie im hinteren Teil dieses Mal ein paar Buch- und CD-Tipps für die anstehenden langen Sommernächte. Kommen Sie gut durch die heiße Zeit des Jahres.

Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst Ihr



Unser Schöneberg



n der Hektik der Großstadt ist Schöneberg ihre kleine und vertraute Insel: ihr Kiez. Dort finden die Vivantes Mitarbeiterinnen Jasmina Pipic und Nicole Schleuter alles, was sie zum Leben brauchen – den wöchentlichen Gemüsemarkt, das Lieblingscafé und den Späti an der Ecke. Vor allem aber finden sie hier ein Gefühl von Heimat. An einem sonnigen Vormittag sind wir mit den beiden durch einen sympathischen und offenen Kiez mit vielen Familien und älteren Menschen geschlendert.



Dinos Eiscafé liegt direkt am U-Bahnhof Kleistpark und ist vor allem morgens ein beliebter Treffpunkt im Kiez. Auch Magazin-Autorin Isabel Lerch und die beiden Vivantes Mitarbeiterinnen starten hier mit einem Kaffee in den Tag.



Aus dem Kunstautomaten in der Crellestraße kann man kleine Kunstüberaschungen wie Bilder und Zeichnungen erwerben.

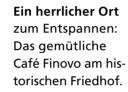


Selbstgebaute Regale

aus feinstem Holz gibt es bei Axel Bollinger im Willmanndamm. Direkt gegenüber liegt die beliebte Pizzeria Olio Sale Pepe: "Der dickere Teig ist einfach göttlich. Ich habe noch nie so gute Pizza gegessen", sagt Nicole Schleuter.

"Ich finde Schöneberg toll, weil der Kiez so gewachsen ist und man hier auch mal ältere Menschen sieht."

Nicole Schleuter



Das Antiquariat "Bücherhalle" ist eine echte Institution in Schöneberg: Seit 1986 werden hier gebrauchte Bücher aller Art verkauft.





Der Alte St.-Matthäus-Kirchhof ist ein historischer Friedhof und eine grüne Oase mitten im Schöneberger Kiez. Direkt hinter dem großen Eingangstor liegt das gemütliche Café Finovo. Jeden Mittwoch und Samstagvormittag treffen sich die Schöneberger auf dem türkischen Markt in der Crellestraße. Obst, Gemüse und türkische Spezialitäten wie Käse, Oliven und Fladenbrote werden feilgeboten. "Die verkaufen hier kistenweise, da kann man natürlich auch super verhandeln", sagt Jasmina Pipic.



"Als ich einzog, schenkte mir mein Späti-Mann ein Duplo als Willkommensgruß."

Nicole Schleuter

Welcher Kiez verdient es, in den kommenden Ausgaben unseres Magazins vorgestellt zu werden? Das Redaktionsteam freut sich über Vorschläge. Einfach eine E-Mail an Judith Sefzik schicken: judith.sefzik@vivantes.de

Boys'Day Pflegekraft für einen Tag

Am bundesweiten "Boys'Day" können Jungen Berufe und Branchen kennenlernen. in denen Männer häufig unterrepräsentiert sind – wie beispielsweise in der Pflege. Deshalb macht Vivantes mit: In den Hauptstadtpflege Häusern können Schüler in den Arbeitsalltag von Pflegekräften reinschnuppern.

Text und Fotos: Isabel Lerch



Der zwölfjährige Justin plaudert am "Boys'Day" mit Bewohnerin Ruth Otto im Foyer des Vivantes Hauptstadtpflege Hauses Dr.-Hermann-Kantorowicz

65%

der teilnehmenden Jungen entscheiden sich am "Boys'Day" bewusst für die Pflege.

Judith Sefzik. Denn junge Menschen für den Job zu begeistern, gelinge am besten in der Praxis.

Auch für die Bewohnerinnen und Bewohner ist der jährliche Besuch der interessierten Jugendlichen eine tolle Abwechslung. An diesem Donnerstagvormittag sitzt Ruth Otto im Foyer des Hauses Dr.-Hermann-Kantorowicz und plaudert mit dem zwölfjährigen Justin. Es geht um einen geplanten Ausflug nach Hamburg: "Auf dem Fischmarkt, da ist was los!", sagt die 90-jährige Bewohnerin begeistert. "Warst du schon mal in Hamburg?", fragt sie. "Nein", antwortet Justin etwas schüchtern, aber mit einem Lächeln auf den Lippen. Er scheint das lockere Gespräch sichtlich zu genießen. O

facebook.com /BoysDayJungenZukunftstag

angsam setzt sich das lilafarbene Gerüst in Bewegung. "Wenn jetzt jemand ziemlich schwer ist, dann können wir ihn ja nicht einfach so hochheben und tragen", erzählt die Pflegekraft Saskia Stielow. Sie steht neben einem Lifter und drückt demonstrativ ein paar Knöpfe auf dem Handschalter.

Es ist eigentlich ein gewöhnlicher Donnerstagmorgen im Vivantes Hauptstadtpflege Haus Dr.-Hermann-Kantorowicz in Spandau. Doch heute hat Pflegekraft Saskia Stielow bei ihren Tätigkeiten aufmerksame Zuschauer. Die Schüler Leon, Marvin und Justin sind zu Besuch. Sie zeigt auf das Gerät und erklärt weiter: "Deshalb benutzen wir dann diesen Lifter hier. Damit

kann man jemanden gut transportieren, zum Beispiel in den Rollstuhl." Die Jugendlichen hören ihr gespannt zu.

40 JUNGS IN DEN HÄUSERN

Leon, Marvin und Justin sind drei von 40 Jungs, die am "Boys'Day" in elf der insgesamt 13 Vivantes Häuser in Berlin teilnehmen. Der "Boys'Day" ist ein bundesweiter Aktionstag an dem Jungen ab der fünften Klasse einen Tag lang Berufe kennenlernen können, in denen Männer oft noch unterrepräsentiert sind. Der Beruf der Pflegefachkraft ist so einer.

Neben den unausgeglichenen Geschlechterverhältnissen leidet die Pflegebranche generell unter einem Personalmangel. Dem wirkt Vivantes auch mit der Teilnahme am "Boys'Day" entgegen: "Aufgrund des Fachkräftemangels sind wir daran interessiert, junge Menschen in den Arbeitsalltag von Pflegekräften reinschnuppern zu lassen", sagt Marketing-Referentin Judith Sefzik.

ERSTE EINBLICKE IN DEN BERUF

Damit die Jungen einen guten Einblick in den vielseitigen Berufsalltag in der Pflege bekommen, gibt es in allen Häusern einen festen Tagesablauf: Nach einem gemeinsamen Frühstück streifen sich die Schüler passende Dienstkleidung über, um dann mit dem Team die unterschiedlichen Wohnbereiche zu erkunden. "Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind diesem Aktionstag gegenüber sehr aufgeschlossen", sagt

HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL



Mitmachen und fit bleiben!

Wer sich gesund ernährt und regelmäßig Sport treibt, hat bekanntlich mehr Energie und Lebensfreude. Aus diesem Grund finden in diesem Sommer das erste Mal gleich vier Gesundheitstage für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter statt. Die Teams aller Häuser sind aufgerufen, sich zu informieren, am Sport- und Entspannungsprogramm teilzunehmen sowie an Ständen unserer Partner mehr zum Thema Wohlbefinden zu erfahren.

Los geht es am 20. Juni im Haus Seebrücke. In der Zeit von 12 bis 16 Uhr haben alle Mitarbeitenden der Spandauer Häuser Seebrücke, Dr.-Hermann-Kantorowicz und Ernst-Hoppe sowie des Hauses Wilmersdorf die Chance, Pilates und Yoga für sich zu entdecken. Oder wie wäre es, sein persönliches Stresslevel zu testen? Das geht am Stand der AOK. An einer Bar locken zur Stärkung gesunde Snacks und leckere Smoothies.

An den Gesundheitstagen erwarten die Teilnehmenden zusätzlich Stände von Vivantes zum Thema Raucherentwöhnung inklusive einer Kohlenmonoxid-Messung sowie ein Koordinationsparcours der Unfallkasse Berlin. Auch unser Partner Urban Sports wird sich vorstellen. Am 21. und 22. sowie am 27. Juni finden dann weitere Gesundheitstage in den Häusern Jahreszeiten, Leonore und John-F.-Kennedy statt.

Die Teilnahme an den Gesundheitstagen zählt als Arbeitszeit. Ein Shuttleservice kann über die Einrichtungsleitungen gebucht werden. O

AUS DEN HÄUSERN



HAUS WEIDENWEG

Lachen ist die beste Medizin

Der Klinik-Clown
"Hubert von Hinten" war
wieder einmal zu Gast
im Haus Weidenweg.
Die Clownvisiten finden
einmal im Quartal statt und
bringen gute Laune und
Leichtigkeit in den Alltag
der Bewohnerinnen und
Bewohner.



HAUS SEEBRÜCKE

Tanzfieber deluxe



"Tanzen ist träumen mit den Beinen", lautet ein finnisches Sprichwort. Dies haben sich auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Haus Seebrücke zum Motto gemacht. Mehrmals in der Woche ertönen alte Schlager und rhythmische Klänge aus der "guten Stube" des

Hauses. Seit über einem Jahr treffen sich Leitungs- und Betreuungskräfte in der Mittagszeit zu gemeinsamen Tanzübungen.

Die Stunden stärken nicht nur das Teamgefüge, sondern bereiten den Teilnehmenden jede Menge Freude. Der nächste Auftritt ist beim Sommerfest am 12. August.

HAUS WEIDENWEG

Ein Arbeitstag im Fußballstadion!

Ein lang gehegter Wunsch ging für vier Bewohner des Hauses Weidenweg in Erfüllung: Im Olympiastadion verfolgten sie das Bundesligaspiel ihres Lieblingsklubs Hertha BSC gegen RB Leipzig live.





HAUS TEICHSTRASSE

Schick in den Sommer



Hübsche Blusen, bequeme Hosen und Röcke, Westen sowie leichte Pullover: Die Firma Seniorenshop präsentierte im Haus Teichstraße die neue Mode für den Sommer. Bei Kaffee und Kuchen führten die Bewohnerinnen Frau Schreiweis und Frau Wolff als Models die Mode für die Frau sehr gekonnt vor.

HAUS JAHRESZEITEN

Die Welt des Obstes

Ein ebenso außergewöhnliches wie faszinierendes Hobby brachte die pflegende Angehörige Frau Buro in das Haus Jahreszeiten: Obstschnitzen. Mit einem kompletten Werkzeugsatz ausgerüstet, zeigte Frau Buro in einem Showschnitzen ihre Kunst. Genascht werden durfte an den exotischen und heimischen Früchten natürlich auch.



HAUS JF

Sportfest mit Kita-Kindern



Jung und Alt gingen beim ersten Sportfest im Haus John-F.-Kennedy an den Start. Mit dabei waren auch Kita-Kinder. In Disziplinen wie Kegeln, Dosenwerfen oder Angeln probierten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Verborgene Fähigkeiten kamen wieder zum Vorschein, Bewohnerinnen und Bewohner, die oft sehr zurückhaltend sind, halfen den jungen Teilnehmenden und umgekehrt. Zum Schluss bekam jeder natürlich auch eine persönliche Urkunde.

AUS DEN HÄUSERN

HAUS LEONORE

ProjektSchüler Bischöfe



Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 6a der Evangelischen Schule Steglitz sammelten im Rahmen des Projekts "Schülerbischöfe" die Kollekte ein. Davon kauften sie für die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Leonore Geschenke. Zu jedem Präsent gab es zusätzlich eine liebevoll gestaltete Karte. Außerdem hatten alle viel Spaß beim gemeinsamen Musizieren. Das Haus bedankt sich herzlich bei den Kindern.

HAUS JUNGFERNHEIDE

Bruno auf Kuschelbesuch

Bruno heißt der Liebling in dem Charlottenburger Haus. Der Hund begleitet Frau Seegert, eine Kollegin aus der Verwaltung, täglich ins Büro. Sehr zur Freude der Bewoh-

nerinnen und Bewohner! Die verabreden sich häufig mit Bruno zum Spazierengehen. Bei schönem Wetter drehen sie dann ausgiebige Runden im großen Garten.



Beliebter Kuschelhund: Bruno mit einer Bewohnerin

Termine

HAUS LOUISE-SCHROEDER: Am 25. Juli lädt das Haus Louise-Schroeder zu "Louises Tanzkaffee". Von 15 bis 17 Uhr können Bewohnerinnen und Bewohner sowie Gäste bei Kaffee und Selbstgebackenem gemütlich plaudern – und natürlich ein Tänzchen wagen. Die Musikauswahl reicht von den 1920ern bis in die 1980er Jahre.

HAUS JAHRESZEITEN: Am 7. Juli veranstaltet das Haus am Volkspark Friedrichshain sein Sommerfest mit einem Tag der offenen Tür. Ab 15 Uhr sind alle Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren Angehörigen sowie interessierte Gäste herzlich zu einem bunten Programm eingeladen.

HAUS WILMERSDORF: Leckeres vom Grill und abwechslungsreiche Unterhaltung erwartet die Gäste am 17. August beim Sommerfest im Hauptstadtpflege Haus an der Berkaer Straße. Das Fest beginnt um 15 Uhr und dauert bis 18.30 Uhr.

HAUS SOMMERSTRASSE: Am 29. September lädt das Haus in Reinickendorf zum Herbstfest. Von 14.30 bis 18 Uhr erwartet die Gäste Musik und Tanz bei Kaffee und Kuchen.

Weitere Meldungen aus unseren Häusern finden Sie auf unserer Facebookseite. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



facebook.com/ vivanteshauptstadtpflege "Ich war ein ganz schöner Chaot"

Wer Jürgen Malitzki heute sieht, mag zuerst gar nicht glauben, wie schwer die Krise war, die ihn vor drei Jahren ins Haus Leonore brachte.

Text und Bild: Matthias Steinbrecher

amals war er dem Tod näher als dem Leben, erinnert sich der heute 47-Jährige. Schuld ist der Alkohol, von dem Malitzki vor seiner Zeit in Haus Leonore immer mehr brauchte. Nach seinem letzten Kneipenabend fällt er ins Koma, ein Rettungswagen bringt ihn ins Krankenhaus. "Ich hatte einen schweren Leberschaden", sagt Malitzki. "Als ich wieder erwachte, konnte ich nicht mehr laufen, musste gefüttert werden." Nach seinem Krankenhausaufenthalt wird er deshalb ins Haus Leonore verlegt.

ALKOHOL GEGEN DIE EINSAMKEIT

Warum er so oft zur Flasche griff, weiß Jürgen Malitzki rückblickend genau: "In unserer Familie war es schon immer sehr gesellig", erinnert er sich. Oft standen beim Kartenspielen auch ein paar Flaschen Bier mit auf dem Tisch." 2006 stirbt die Mutter. Jürgen Malitzki hatte sie bis zuletzt gepflegt. Nun ist er nur noch sich selbst Rechenschaft schuldig, zieht abends immer öfter los – an die Tresen seiner Lieblingskneipen. "Ich mochte die Einsamkeit nicht, trank lieber was mit meinen Dartkumpels." Dazu kommt der fehlende Halt im

"Das Team hier hat mir immer wieder Mut gemacht, mich für das Leben zu begeistern und mir Ziele zu setzen."

Jürgen Malitzki

Beruf: Zum ersten Mal gekündigt wird Malitzki schon kurz nach der Wende – als das Unternehmen, bei dem er jahrelang als Schlosser arbeitet, von Westberlin zurück in den Westen Deutschlands geht. Es soll nicht das einzige Mal bleiben: Malitzki bewirbt sich immer wieder, zuerst erneut als Schlosser mit Zeitvertrag, später als Leiharbeiter bei einer Fensterbaufirma.

Das ständige Hin und Her zerrt an den Nerven. Am Ende spielt auch Malitzkis Rücken nicht mehr mit. "Nach dem Tod meiner Mutter habe ich noch eine Ausbildung zum Pflegehelfer gemacht", sagt er. Noch bevor er in diesem Beruf richtig loslegen kann, ist er 2014 plötzlich selbst Bewohner im Pflegeheim.

"ICH MUSSTE ERST WIEDER LERNEN, PLÄNE ZU SCHMIEDEN"

AUS DEN HÄUSERN

"Das war meine Rettung", sagt Malitzki heute. "Durch die Einsamkeit und den Suff bin ich regelrecht verwahrlost." Richtig bewusst wird ihm das aber erst, als er mit seinem Betreuer nach etwa einem halben Jahr noch einmal zurück in die alte Wohnung geht: "Beim Anblick des Chaos dort wurde mir schlagartig klar: So will ich nicht weitermachen." Die alte Wohnung wird aufgelöst. Malitzkis neues Zuhause für die nächsten Jahre: Haus Leonore, fünfter Stock.

"Das Team hier hat mir immer wieder Mut gemacht, mich für das Leben zu begeistern und mir Ziele zu setzen", sagt Jürgen Malitzki heute dankbar. Und das Mut machen hat sich gelohnt: Seit ein paar Monaten arbeitet er wieder – bei der Lebenshilfe, in seinem alten Beruf als Schlosser. Unter anderem stellt er dort spezielle Garderobenständer für die Berliner Feuerwehr her. "Und wenn alles glatt geht", berichtet Malitzki, "habe ich schon in wenigen Wochen ein eigenes Zimmer in einer betreuten WG – mitten in meiner Heimatstadt Berlin." O



Neue Räume in Kaulsdorf

ie Ambulante Krankenpflege am Standort Kaulsdorf ist umgezogen. War das Team um Michaela Rose und Claudia Höhne bisher auf dem Gelände des Vivantes Klinikums ansässig, wurden nun Büros in der Myslowitzer Straße 49 bezogen. Näher an den Kundinnen und Kunden ist dabei das Motto. Denn die Ambulante Krankenpflege ist jetzt gut erreichbar im Facharztzentrum direkt an der Straße zu finden statt im hinteren Teil des Klinikgeländes. "Wir wollen damit auch die Sichtbarkeit im Kiez erhöhen", sagt Michaela Rose.

In den neuen Räumen hat sich das Team gut eingelebt. Hier steht den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern etwas mehr Platz zur Verfügung. Von Kaulsdorf werden Kundinnen und Kunden im Bezirk Marzahn-Hellersdorf versorgt. Auch in Reinickendorf und Neukölln ist Vivantes mit einer Ambulanten Krankenpflege vertreten. O

Azubis als Chef

Zum zweiten Mal lief im Haus Ernst-Hoppe das Projekt "Auszubildende leiten einen Wohnbereich". Pflege planen und umsetzen, Gespräche mit Angehörigen führen oder Dienstpläne erstellen – die Aufgaben waren vielfältig, Azubis wie Bewohnerinnen und Bewohner begeistert.





in voller Erfolg war das Projekt "Auszubildende leiten einen Wohnbereich" im Haus Ernst-Hoppe. Bereits zum zweiten Mal hatten insgesamt 14 Altenpflegeschüler die Möglichkeit, als Wohnbereichsleitung eigenverantwortliches Arbeiten in der Praxis umzusetzen und für die umfassende pflegerische sowie medizinische Versorgung der Bewohnerinnen und Bewohner zu sorgen. Als zweite Herausforderung galt es, in einem neuen multikulturellen Team gemeinsam zu bestehen und erfolgreich zu kommunizieren. Zugleich erhielten die Auszubildenden aus dem Vivantes Institut für berufliche Bildung im Gesundheitswesen (IbBG) mit dem Projekt eine professionelle Prüfungsvorbereitung für das Staatsexamen.

Interessanter Rollentausch

Die Mitarbeitenden und Praxisanleiterinnen sowie Praxisanleiter unterstützten, befähigten und begleiteten die Auszubildenden sehr eng. Konkrete Aufgabenschwerpunkte der Azubis

waren die umfassend geplante und prozessorientierte Pflege, die Beratung der Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörigen und auch die

2500

Praxisstunden leisten die Auszubildenden in der Altenpflege.

Behandlungspflege. Zudem nahmen sie an Visiten teil, leiteten die Schichten und erstellten selbstständig den Dienstplan für ein Dreischichtsystem.

Begeistert von diesem "Rollentausch" waren nicht nur die Auszubildenden selbst, sondern auch die Bewohnerinnen und Bewohner. In der abschlie-

ßenden Reflexion mit den betreuenden Kolleginnen und Lehrkräften des IbBG beschrieben die Azubis die eigenverantwortliche Arbeit als sehr lehrreich für den weiteren Berufsweg.

AUSBILDUNG

Azubis wollen bleiben

Das Haus plant, das Projekt als Inhalt der Ausbildung beizubehalten. Schließlich waren viele der Schülerinnen und Schüler von dem Projekt und ihrer gesamten Ausbildung so begeistert, dass sie nach ihrem Staatsexamen in der Einrichtung bleiben wollen. Ein voller Erfolg für das Haus, das sich für die intensive Unterstützung herzlich bei allen Beteiligten bedankt. O

Info

Auch im Haus Leonore fand das Proiekt "Auszubildende leiten einen Wohnbereich" für fünf Wochen statt.

Helfer auf vier Beinen

TITELTHEMA TIERE

Dürfen Haustiere mit im Seniorenheim leben? **Ja, unbedingt, sagen wir!** Denn Tiere machen einfach glücklich.





Waltraud Göhritz hat schon die ganze Welt gesehen. Zuhause fühlt sie sich aber nur in Spandau, und wenn sie Haustiere um sich herum hat.

ontagmorgen, kurz nach elf: Streichelstunde im Haus Dr.-Hermann-Kantorowicz in Berlin Spandau. Hände tasten über weiches, beigefarbenes Fell. Sechs Augenpaare beobachten fasziniert jede noch so kleine Reaktion von Klopfer, einem der drei Langohren, die hier im Kaninchenzimmer ihr Zuhause haben. Eine Möhre und ein bisschen Salat vor der Nase, genießt die Kaninchendame seelenruhig jede der vielen Streicheleinheiten, mit denen sie von den Bewohnerinnen und Bewohnern heute Morgen hier bedacht wird.

"Tiere sind einfach tolle Mitbewohner, weil sie so anders als wir Menschen sind", findet Waltraud Göhritz aus Spandau. "Sie sind oft sehr treue Seelen. Und sie sind gute Seelentröster, wenn es einem schlecht geht." Frau Göhritz, die schon die ganze Welt bereist hat, ist sich sicher: "Ein Tier wirkt beruhigend auf uns Menschen. Man kann es streicheln und wenn es sich wohl fühlt, überträgt sich das auch auf uns."

FLAUSCHIGE TIERSTREICHELSTUNDE

Alice Radde, die heute mit in der Tierstreichelrunde sitzt, stimmt ihr da zu – ohne dabei den Blick von Klopfer abzuwenden. "Ich hatte ja selber schon Kaninchen", erzählt die 87-Jährige. Überhaupt kennt sie sich mit Haustieren aus: Hunde, Katzen, Wellensittiche, sogar eine Schildkröte hat sie in ihrer Wohnung in der Zeppelinstraße in Spandau gehabt. Auf die besondere Verbindung, die zwischen Menschen und ihren Haustieren oft entsteht, muss sie auch hier in Haus Kantorowicz nicht verzichten. Aber das war nicht immer so.



Mausi lebt seit zwölf Jahren im Haus Kantorowicz, hat aber auch schon die eine oder andere Nacht bei Martina Stelter verbracht.

"Als ich hier angefangen habe, gab es noch gar keine Tiere – außer ein paar Wellensittichen vielleicht, die die Bewohner manchmal beim Einzug mitbrachten", erinnert sich Martina Stelter. Sie ist Betreuungsassistentin in Haus Kantorowicz, seit über 20 Jahren. Wellensittiche gibt es heute auch noch. Daneben aber auch die Kaninchen, 15 Goldfische und die beiden Katzen Mausi und Paul.

DIE GESCHICHTE VON MAUSI & PAUL

Mausi, mittlerweile 14 Jahre alt, gehört hier im Haus Kantorowicz schon zu den echten Veteraninnen. "Sie ist uns aus der Nachbarschaft zugelaufen als sie zwei war", erzählt Martina Stelter. Eine Bewohnerin hatte Mausi damals heimlich gefüttert. "Irgendwann haben wir das mitbekommen und richtiges Katzenfutter gekauft", so Frau Stelter. Seitdem kam die grau-getigerte Katzendame ständig ins Haus, bis sich irgendwann Mausis Besitzerin meldete und ihre Fellnase zurückverlangte.

"Für unsere Bewohner ein echtes Drama", sagt Frau Stelter, "doch was für eine Handhabe hatten wir denn? Wir mussten Mausi einfach zurückgeben." Zum Glück nur für 24 Stunden: Schon am nächsten Tag, so Martina Stelter, habe die Besitzerin ihre Katze wieder dem Pflegeheim überlassen. Stunden-

lang habe die Katze in der Wohnung protestiert, geklagt und miaut. Zu gut hatten sich die Erinnerungen an das leckere Futter und die vielen Streicheleinheiten im Hauptstadtpflege Haus Kantorowicz schon ins Gedächtnis des Stubentigers eingebrannt.

Für die Bewohner des Hauses Kantorowicz eine Geschichte mit Happy End. Doch erst vor kurzem mussten sie wieder um ihre Katzendame bangen. Vor wenigen Monaten ging es Mausi sehr schlecht, weswegen sie in einer Berliner Tierklinik operiert wurde. "Unsere Bewohnerin, die unsere Katze angefüttert hatte, war natürlich sehr besorgt", erinnert sich Martina Stelter. "Deshalb hat ihr die Tierklinik in den zwei Wochen nach der OP jeden Tag ein Fax geschickt, in dem stand, wie es Mausi geht."

WENN DER KATER FAHRSTUHL FÄHRT

Während Martina Stelter Mausis Geschichte erzählt, döst Kater Paul immer noch auf seinem Stammplatz im schwarzen Ledersessel des Gemeinschaftsraums im Haus Kantorowicz. "Wir wollten ja nicht, dass Mausi alleine ist. Deswegen haben wir den Paule von einem Bauern gekauft, als er acht Wochen alt war", erzählt Martina Stelter. Seitdem leben der Kater und die Katze einträchtig miteinander, wobei jeder der beiden sein Lieblingsrevier hat.





Gärtner und Tierpfleger in einem: Helmut Teuchert

"Die Küche und alle Hygienebereiche sind für unsere Tiere dabei natürlich absolut tabu", betont Jeanette Höller von der Heimverwaltung des Hauses Kantorowicz.

Doch sonst dürften die Katzen überall im Haus umherspazieren. Mausi bevorzuge dabei das Erdgeschoss. "Unser Paul dagegen fährt auch gerne mal mit dem Fahrstuhl zu den Bewohnern in die oberen Etagen", sagt Jeanette Höller, "wenn jemand für ihn die entsprechenden Knöpfe drückt." Dann kann es schon mal vorkommen, dass Paul bei dem einen oder anderen Bewohner eine Nacht mit in deren Zimmer schläft. Für die Meisten hier im Haus überhaupt kein Problem.

Mittlerweile machen sich Personal und Bewohner des Hauses Kantorowicz auch keine Sorgen mehr, wenn eine der Katzen wieder mal auf eine tagelange Exkursion ins Freie verschwindet. Denn bis jetzt sind die Katzen immer wieder zu den Menschen ins Haus Kantorowicz zurückgekehrt.

EIN KÖNIGREICH FÜR ZIEGEN

Ganz so viel Freiheit haben Heidi, Peter und Elanor im rund 15 Kilometer entfernten Haus Ernst-Hoppe zwar nicht, ein entspanntes Leben haben die drei Ziegen auf ihrer großzügig zwischen den Bäumen angelegten Koppel trotzdem.

Schon allein, weil sie jeden automatisch kennenlernen, der hier wohnt oder zu Besuch vorbeikommt. Ihr "Wohnbereich" liegt gleich neben dem
Eingangstor des Pflegeheims in Kladow, einem
äußerst ruhigen Ortsteil von Spandau. In Helmut
Teuchert haben die drei Ziegen ihren persönlichen Betreuer gefunden. Als Gärtner vom Haus
Hoppe kennt er sich nicht nur mit Grünzeug
aller Art aus; auch über die Eigenarten und
Vorlieben seiner drei Schützlinge weiß Helmut
Teuchert bestens Bescheid:

"Peter ist zwar hier der Stärkste auf der Alm, doch Heidi ist die Dominantere – vor allem, wenn es ums Futter geht", sagt Helmut. Auch, wenn er die Charakterzüge der drei Ziegen längst verinnerlicht hat, hat er Heidis Hörner schon zu spüren bekommen: "An dem Tag war sie einfach ein bisschen bockig und hat ihr rechtes Horn durch meine Hose gebohrt – direkt



Hundedame Shilo und Altenpflegerin Helga Brühns

in die Pobacke", sagt Helmut und grinst. Zum Glück habe er damit nicht zum Arzt gemusst. "Doch gemerkt habe ich den Stoß schon."

RODEO IN SPANDAU

Wenn einmal im Jahr der Tierarzt vorbeikommt, ist es aber auch bei Heidi mit der Dominanz schnell vorbei: Helmut muss sich dann zusammen mit dem Hausmeister regelrecht auf Ziegenjagd machen. Oft dauert es mehr als eine Stunde, die Tiere einzufangen. "Am besten wartet man, bis sie direkt auf einen zulaufen. Heidi versuchen wir dann immer gleich direkt mit Kraft bei den Hörnern zu packen, damit sie sich nicht wegdreht. Das ist ein richtiger Rodeokampf", sagt Helmut und guckt wie ein echter Cowboy.

"Peter ist der Liebste in der Ziegenrunde: Der kommt beim Füttern immer zu mir, denn ich habe eine kleine Drahtbürste an meiner Schubkarre und er liebt es über alles, wenn er damit gekämmt wird." Elanor dagegen sei ein bisschen schüchtern. "Die kommt lediglich, wenn sie in Laune ist", sagt Helmut. Und Heidi meckert nur und will alles haben. "An die komme auch ich nur mit List ran." Fast wie bei den Menschen, also.

AUF DEN HUND GEKOMMEN

Der Garten und die Tiere – für Helmut sind sie nicht nur ein Vollzeitjob, sondern das ganze Leben. Rasen sprengen, Blumen pflanzen, Stall ausmisten, Ziegen striegeln: "Wenn ich mit dem einen fertig bin, kann ich mit dem anderen wieder anfangen", sagt er. Für eigene Tiere bleibe da keine Zeit. Trotzdem ist Helmut in dieser Frage in letzter Zeit zwiegespalten: "Denn auf der anderen Seite", sagt er, "hätte ich schon gerne einen Hund." Morgens könnte der dann neben dem Fahrrad herlaufen, wenn Helmut vom 15 Kilometer entfernten Falkensee aus über die Felder nach Spandau zur Arbeit strampelt.

Helga Brühns und ihr Yorkshire-Dackel-Mischling Shilo sind da schon einen Schritt weiter. Seit fünf Jahren darf die Hundedame jeden Morgen mit ins Büro des Wohnbereichs 1 des Hauses Ernst-Hoppe. Solange Helga Brühns ihre Arbeit als Altenpflegerin macht, liegt Shilo auf ihrer Lieblingskuscheldecke und döst – oder bewacht den Schreibtisch. In den Pausen aber oder gegen Feierabend wird draußen auf der Wiese vor dem Haus getobt und gebellt, was das Zeug hält. Klar, dass sich die agile kleine Hundedame mit den lieben Augen und der vielen Energie in die Herzen vieler Bewohner geschlichen hat. So wie Heidi, Peter, Paul, Mausi, Klopfer und all die anderen Tiere, die in Berlins Seniorenheimen ihr Zuhause gefunden haben. O

Tiere sind mehr als nur gut fürs Gemüt

Ein Gespräch mit Margret Muth-Köhne, Expertin für tiergestützte Therapie, und Prof. Katrin Janhsen von der Hochschule für Gesundheit in Bochum

Meine Hauptstadtpflege: Welche Möglichkeiten gibt es, Tiere auch in einem Pflegeheim einzusetzen?

Expertinnen: Neben "Tierbesuchsprogrammen", bei denen Ehrenamtliche ihre Tiere mitbringen, gibt es die tiergestütze Therapie mit speziell ausgebildeten Tieren. Aber auch "Heimtiere" sind in immer mehr Einrichtungen erlaubt. Zum Beispiel eine Katze, die mit im Pflegeheim wohnt.

Worauf muss dabei geachtet werden?

Auf Seiten des Tierwohls muss vor allem bei Heimtieren darauf geachtet werden, dass eine artgerechte Unterbringung und Betreuung gewährleistet sind und den Tieren ausreichend Rückzugsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Auf rechtlicher Seite sind Versicherungen der Tiere sowie unfallverhütende Maßnahmen notwendig.

Was können Tiere im Heim bei den Bewohnerinnen und Bewohnern bewirken?

Tiere können Trostspender sein, die vorurteilsfrei Kontakt aufnehmen und "zuhören" und so Isolation und Einsamkeit entgegenwirken. Das Streicheln und der Körperkontakt mit einem Tier kann helfen, Stress abzubauen. So wirken Tiere beruhigend und helfen, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Gibt es wissenschaftliche Studien, die das belegen?

Viele der Effekte werden im Alltag von

Therapeuten, Angehörigen und den Patienten deutlich wahrgenommen, sind aber nicht immer eindeutig durch Studien belegt. Über den Effekt der tiergestützten Therapie auf Menschen mit Demenz liegen jedoch einige sehr spannende und vielversprechende Studienergebnisse vor. Beispielsweise konnte eine deutsche Studie aus dem Jahr 2013 positive Effekte der tiergestützten Therapie auf Stimmung, Kommunikation und Aktivität bei Menschen mit Demenz belegen.

Welche Tiere eignen sich für Menschen, die an Demenz leiden?

Das kommt ganz auf die individuellen Vorlieben und Erfahrungen an, die der Mensch mit einer Tierart gemacht hat. Wer sein Leben lang eher der "Hundetyp" war, kann vielleicht mit einer "Heimkatze" nicht viel anfangen. Darüber hinaus sollte bei einem Tierkontakt immer das aktuelle Erleben und Reagieren der Menschen beobachtet werden. An der Reaktion der Demenzerkrankten ist gut abzulesen, ob ein Tierkontakt als angenehm oder unangenehm erlebt wird.

Wirken Schweine oder Ponys anders auf die Pflegebedürftigen als Hunde?

Jede Tierart hat seine Besonderheiten
– in der Art der Kommunikation, des
Äußeren, des sensorischen Inputs beim
Körperkontakt, des Geruchs, des Verhaltens usw. und wirkt schon dadurch
auf andere Weise auf die Menschen.



Margret Muth-Köhne

Fachkraft für tiergestützte Pädagogik und Therapie Praxis für Ergotherapie Muth-Köhne Tel.: (02597) 3659833

E-Mail: info@ergotherapie-muth-koehne.de



Prof. Katrin Janhsen

Professorin Public Health
Hochschule für Gesundheit Bochum
Tel.: (0234) 77727-726
E-Mail: katrin.janhsen@hs-gesundheit.de

Dazu kommen noch die individuellen Erfahrungen, die die Demenzerkrankten mit den Tieren gemacht haben. So erinnern Nutztiere einen ehemaligen Landwirt vielleicht an seine produktive Rolle, die er durch das Füttern der Tiere wieder ausleben kann.

Würden Sie einen noch stärkeren Einsatz von Tieren in Pflegeheimen begrüßen?

Wenn alle Beteiligten hinter einem Tiereinsatz stehen und die genannten Voraussetzungen zum Wohl der Tiere und der Menschen gegeben sind – auf jeden Fall. O

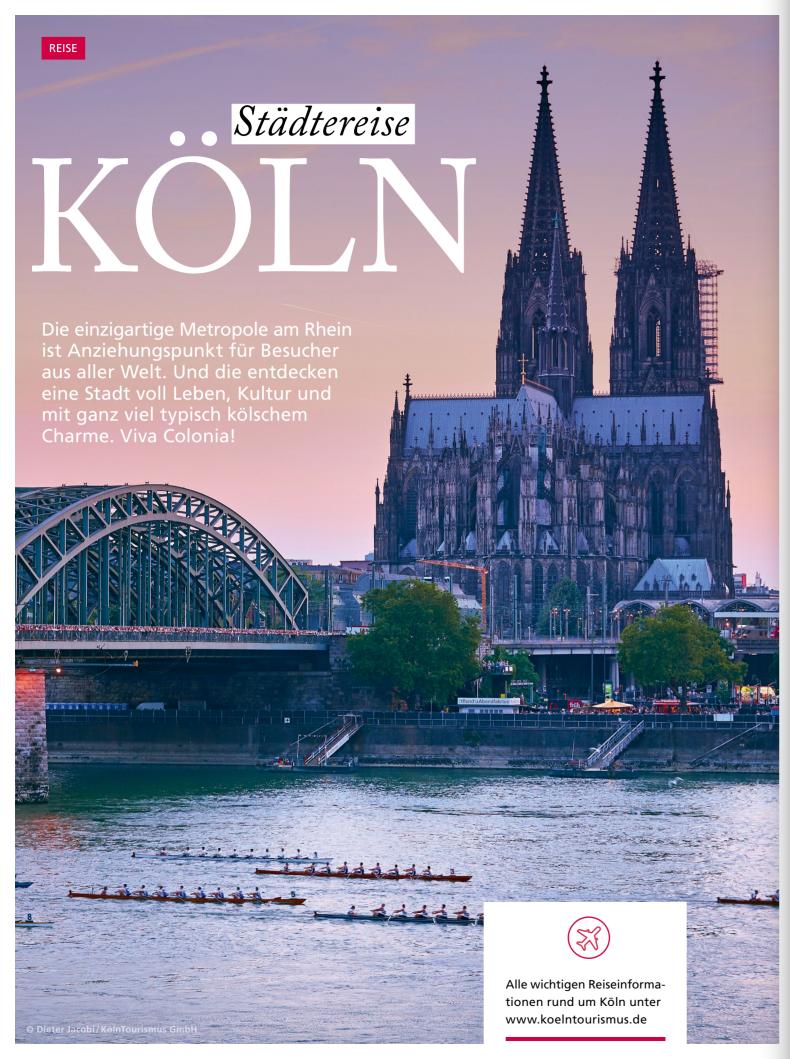






Foto oben: Das Schokoladenmuseum mit riesigem Schokobrunnen im Rheinauhafen

Foto unten: Die Altstadt lädt zum Verweilen ein.

© Jens Korte/KölnTourismus GmbH

ie Liebe zur eigenen Stadt ist vielleicht an kaum einem Ort so groß wie in Köln. Hier sind sie stolz auf ihre Stadt, ihre Geschichte, ihren Dom, ihren Rhein, ihren Karneval, ihr Bier, ihre Sprache und erst recht auf ihren Fußballklub. Vor allem aber schätzen die Kölner an sich und ihrer eigenen Stadt die Weltoffenheit und Toleranz, wie kürzlich eine Boulevardzeitung in einer Umfrage ermittelte.

Der Kölner also bleibt in seinem geliebten Zuhause – und empfängt die Welt. Der wird viel geboten in der größten Stadt Nordrhein-Westfalens. Allein der Dom ist die Reise wert. Die gotische Kathedrale der Superlative ist Wahrzeichen und Mittelpunkt der Stadt. Nach der Grundsteinlegung 1248 dauerte es ganze 632 Jahre, bis der Dom 1880 im Beisein von Kaiser Wilhelm I. vollendet wurde. Eine Baustelle ist er allerdings geblieben, die Instandhaltung verschlingt jährlich Millionen. Dieser Charme des Unperfekten ist charakteristisch für Köln. Einzigartig ist die

Mischung aus Brauhäusern, Plätzen, alten Häusern und kleinen Gassen mit historischem Flair in der Altstadt. Dort liegt in der Glockengasse das Haus 4711. Im Dufthaus zeigt eine liebevoll gestaltete Ausstellung die Erfolgsgeschichte des Kölnisch Wasser. Überhaupt kann sich Köln in Sachen Kunst sehen lassen. Das Museum Ludwig oder das Römisch-Germanische Museum sind Häuser von Rang. Das alles gibt es übrigens auch von oben: Die Aussicht vom Südturm des Doms ist einzigartig. Wer sich die 533 Treppenstufen ersparen möchte, hat auch von der Seilbahn, die linke und rechte Rheinseite verbindet, einen großartigen Blick über Köln. O

© Dieter Jacobi / KölnTourismus Gmbl



Foto oben: Kölner Liebeserklärung – mehr als 40.000 kleine Schlösser haben Paare an der Hohenzollernbrücke als Zeichen ihrer Liebe aufgehängt.

Foto unten: Beeindruckende gotische Architektur, der Schrein der Heiligen Drei Könige, bedeutende Kunstwerke und das faszinierende Richter-Fenster – seit 1996 zählt der Kölner Dom zum Weltkulturerbe der UNESCO. Das Highlight jeder Köln-Reise.

Bundestagswahl 2017 Das Kreuz im Alter

Wenn am 24. September ein neuer Bundestag gewählt wird, kommt den "Alten" eine ganz besondere Rolle zu.

älter als 60 Jahre, zu einer Bundestagswahl aufgerufen als 2017. Und nicht nur ihr Anteil ist mit 36,1 Prozent aller Wähler besonders hoch, die Gruppe der ältesten Wähler macht auch am zuverlässigsten von ihrem Wahlrecht Gebrauch und geht häufiger als alle anderen ins Wahllokal. Das zeigen Statistiken des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft.

> Dieses Interesse an Politik und Wahlen zeigt sich auch in den Hauptstadtpflege Häusern. "Die Bundestagswahlen werden in vielen persönlichen Gesprächen thematisiert", berichtet Antje Stschepin-Lohfing, Einrichtungsmanagerin im Haus Seebrücke. Dort befindet sich bei der Bundestagswahl auch das öffentliche Wahllokal. Kurze Wege also für die Bewohnerinnen und Bewohner. Zu Menschen, die es nicht mehr selbst in die Wahlkabine schaffen, kommt die "fliegende Wahlurne".

ie waren mehr Senioren,

Wähler, die den Stimmzettel aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen nicht eigenständig kennzeichnen können, bestimmen eine andere Person, deren Hilfe er oder sie sich bedienen will. Die Hilfestellung beschränkt sich auf die Erfüllung des Wählerwunsches. Die Hilfsperson darf also in der Kabine physische Hilfestellung beim Ausfüllen des Wahlzettels geben, aber natürlich keinen Einfluss nehmen.

Blinde und sehbehinderte Wähler können zur Stimmabgabe eine Stimmzettelschablone nutzen. Selbstverständlich sind auch Demenzerkrankte wahlberechtigt. Laut Gesetz verliert

nur derjenige das Wahlrecht, für den zur Besorgung aller Angelegenheiten endgültig ein Betreuer bestellt ist. Das hält auch Stschepin-Lohfing für wichtig: "Unsere Erfahrung lehrt uns, dass auch an Demenz erkrankte Bewohnerinnen und Bewohner durchaus noch für sich entscheiden können, bei welcher Partei das Kreuz gesetzt werden soll." Da die meisten von ihnen ihr Leben lang regelmäßig an Wahlen teilgenommen hätten, wüssten sie, für welche Werte die Parteien stehen. "Auch an Demenz erkrankte Menschen sind selbstbestimmt. Diese Fähigkeit darf ihnen nicht aberkannt werden", betont Stschepin-Lohfing. O

Die Älteren entscheiden dieses Mal die Wahl.







WÄHLER-**GRUPPEN** 2017



Jünger als 40 29,3%



40- bis 59-Jährige 34,7%



über 60-Jährige 36,1%

Mein kleiner ... gruner Kaktus

Grünes Wohnen liegt voll im Trend. Junge Leute verschönern ihren Berliner Altbau immer öfter mit Pflanzen. Unter dem Motto "Urban Jungle", also Großstadt-Dschungel, halten dabei Gewächse Einzug, die lange Zeit als spießig und von gestern galten.



Buchtipp

"Wohnen in Grün" von Igor Josifovic und Judith de Graaff, Callwey, 176 Seiten

"Wohnen in Grün" ist Inspiration, Ideensammlung und Handbuch für alle, die mehr Pflanzen in ihr Zuhause bringen wollen. Das Buch führt uns durch verschiedene "grüne" Wohnungen in fünf europäischen Ländern und zeigt, wie schön, einzigartig, kreativ und bisweilen sogar künstlerisch es sich mit Pflanzen leben lässt.

rinnern Sie sich noch an die 70er Jahre?
Neben Nierentisch und Schlaghose
fanden sich in den Wohnungen dieses
Jahrzehnts zur Dekoraktion vor allem
Pflanzen wie der Gummibaum. Lange war Grünzeug dann aus dem Interior-Bereich, wie heutzutage die eigenen vier Wände genannt werden,
gänzlich verschwunden. Allenfalls eine Vase mit einfarbigen Blumen war bis vor Kurzem erlaubt.
Jetzt feiern alte Pflanzen-Sorten ein grünes Comeback: Egal ob Kaktus, Efeutute oder die wildwuchernde Monstera, die Wohnung zum GroßstadtDschungel umzufunktionieren, ist wieder hip.

Der Trend kommt aus Skandinavien. Dort berichten Magazine und Internet-Blogs seit einigen Jahren verstärkt von Zimmerpflanzen und wie man diese in sein Zuhause integriert. Dabei sind die lebenden Grünlinge nicht nur hübsch anzusehen, sondern fungieren auch gleichzeitig als natürliche Klimaanlage. Einige immergrüne Pflanzen wie der Efeu oder der gute alte Bogenhanf filtern die Luft und sorgen so für ein angenehmes Raumklima.

Und auch wer nur wenig Platz in seinen vier Wänden hat, kann mit ein paar Kakteen oder einzelnen Stängeln mit großen Blättern tolle grüne Akzente setzen. Der Vorteil vieler alter Pflanzensorten: Sie benötigen nur wenig Pflege, geben sich mit gelegentlichem Gießen zufrieden und sind so auch für Anfänger geeignet. Auf der rechten Seite haben wir die beliebtesten Wiederentdeckungen zusammengestellt. Welcher Pflanzen-Typ sind Sie? O



Ein Bogenhanf ist sehr pflegeleicht, robust und unkompliziert. Er liebt es warm, stammt er doch ursprünglich aus der Wüste.



EFEUTUTE (EPIPREMNUM AUREUM):

Sie hat nicht nur einen wohlklingenden Namen, sondern wird immer beliebter. Der Kletterpflanze kann man bei guter Pflege sprichwörtlich beim Wachsen zusehen. Beliebt ist sie vor allem auch deshalb, da man sie hängend oder über Möbel rankend arrangieren kann. Allerdings ist sie giftig. Hund, Katze und Kinder haben in ihrer Nähe nichts zu suchen. Ihre hellgrün gefärbten Blätter weisen oft eine unregelmäßige, gefleckte Musterung auf. Die Efeutute mag es halbschattig und feucht, aber nicht zu feucht. Staunässe führt bei ihr zum Absterben der Wurzeln.



SUKKULENTEN: Sie haben einen schwarzen Daumen? Dann probieren Sie es doch mal mit Sukkulenten und Kakteen. Diese brauchen nur sehr wenig Wasser und sind absolut unkompliziert. Tipp: Besonders gut wirken diese Pflanzen, wenn man sie in Gruppen arrangiert.





FENSTERBLATT (MONSTERA): Wer viel im Internet unterwegs ist, kommt an ihr nicht vorbei. Die Monstera ist eine der derzeit beliebtesten und meist fotografiertesten Zimmerpflanzen der Welt. Kein Wunder, ihre Blätter mit den großen Aussparungen machen auch wirklich eine tolle Figur. Sie muss immer leicht feucht aber nicht nass gehalten werden, ist dafür aber genügsam, was das Thema Licht angeht. Direkte Sonne sollte sie nicht abbekommen. Bei guter Pflege wächst sie sehr schnell, kann aber problemlos zurückgeschnitten werden. Wer im Gartencenter ein Fensterblatt sucht, sollte nicht nach Philodendron fragen. Mit ihr wird die Kletterpflanze oft verwechselt.

RICHTIG ESSEN wie geht das?

Essen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Heute scheint es davon allerdings weit entfernt. Ernährung ist zum Reizthema geworden, über das täglich berichtet, diskutiert und gestritten wird. Längst geht es nicht mehr nur um gesunde und schmackhafte Nahrung, sondern auch um Individualität und Selbstoptimierung.

s ist kompliziert geworden. Zunehmend werden Menschen vom Essen krank - ob in ihrer Einbildung oder tatsächlich. Viele sind unsicher und ängstlich, befürchten krank zu werden, wittern überall Schädliches, trauen der Industrie nicht mehr über den Weg. Manche essen zu wenig, andere dagegen viel zu viel. Selbstverständlich ist am Essen nichts mehr. Wer sich heute bewusst mit Ernährung auseinandersetzt, möchte sich entsprechend seinen individuellen Bedürfnissen und Wertvorstellungen gesünder, nachhaltiger und ökologischer ernähren. Alle haben das gleiche Ziel: gut aussehen, möglichst schlank sein, bis ins Alter fit und leistungsfähig bleiben. Um das zu erreichen, können wir nicht nur aus einem vielfältigen Angebot an Nahrung wählen, sondern uns auch nach unterschiedlichsten Konzepten ernähren. Für welche Ernährung wir uns entscheiden, ist dann zunehmend Ausdruck des persönlichen Lebensstils und der Weltanschauung.

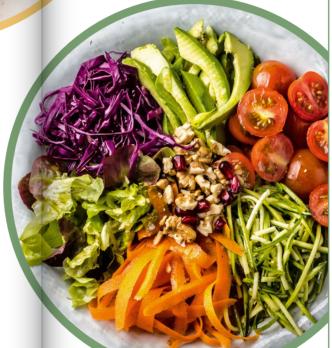
"Du bist, was du isst!"

Die Ernährungsstile innerhalb der Gesellschaft driften immer weiter auseinander. Vergleicht man beispielsweise einen Fast-Food-Fan mit einem Veganer, dann stehen sich nicht nur verschiedene Ernährungsweisen, sondern völlig unterschiedliche Lebenswelten gegenüber. Das zeigt auch ein Trend in den sozialen Medien: Unter dem Hashtag #foodporn findet man allein auf Instagram über 90 Millionen Bilder mit Essen. Menschen inszenieren sich und kommunizieren über das, was sie essen, nach außen. Dabei wechseln die Trends zum Teil mit rasender Geschwindigkeit. Manche überdauern Jahre, andere sind schnell überholt. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sind einige sinnvoll, andere weniger. O



Vegetarisch

In Deutschland ernähren sich rund acht Millionen Menschen vegetarisch, das entspricht zehn Prozent der Bevölkerung. Die Ernährung setzt vor allem auf pflanzliche Lebensmittel und verzichtet auf Fleisch. Sie ist ballaststoffreich und beinhaltet einen hohen Anteil an Antioxidantien (diese schützen vor den sogenannten freien Radikalen, die unsere Zellen angreifen). Produkte von lebenden Tieren, wie Milch und Eier, werden gegessen. Vegetarier sorgen sich um die Umwelt, kritisieren die Massentierhaltung. Studien zeigen, dass Vegetarier seltener übergewichtig sind und an Diabetes erkranken sowie weniger oft Herzinfarkte erleiden. Zu achten ist auf die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen wie etwa Eisen, Proteinen und Vitamin B12. Tierisches Eisen ist für den menschlichen Organismus leichter verwertbar als pflanzliches, doch auch ohne Fleisch lässt sich ein Mangel vermeiden, beispielsweise mit Tofu als Ersatzprodukt.



Infos

Weitere Infos zu richtiger Ernährung gibt es im Zentrum für Ernährungsmedizin des Vivantes Humboldt-Klinikums und unter www.vivantes.de/ huk/ernaehrungsmedizin



den USA und propagiert, wieder so zu essen wie unsere Vorfahren vor vielen Tausend Jahren. Der Speiseplan: alles, was sich jagen, pflücken, sammeln und fischen lässt. Nahrungsmittel, die erst nach der Einführung von Ackerbau und Viehzucht verfügbar waren sowie künstliche Zusatzstoffe sind tabu. Qualität und Nachhaltigkeit haben einen hohen Stellenwert, verwendet werden frische, nährstoffreiche Produkte, die nicht industriell verarbeitet worden sind. Vor allem Gemüse, Fisch, Eier, Nüsse, Samen, Früchte, gesunde Fette und hochwertiges Fleisch von Weidetieren, freilaufenden Hühnern oder Wild. Gewürzt wird mit frischen Kräutern, gesüßt mit Honig. Der Ausgangsgedanke von Paleo: Genetisch sind wir immer noch Steinzeitmenschen, die Ernährungsweise passt also optimal zu uns, industriell gefertigtes Essen dagegen ist vom Körper schlecht zu verdauen. Die Zielsetzung: mehr Fitness, weniger Gewicht, ein positiver Effekt auf den Blutzuckerspiegel und ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Allerdings ist die Proteinzufuhr bei Paleo durch den großen Fleischanteil sehr hoch, dadurch können die Nieren stark belastet werden. Auch fehlen Ballaststoffe aus Vollkorngetreide und Kalzium aus Milchprodukten.

Die "Steinzeitdiät" stammt aus

Vegan

Es ist mehr als ein Ernährungstrend, denn strenge Veganer lehnen grundsätzlich alle Produkte von Tieren ab: nicht nur Fleisch, Milch und Eier, sondern auch Leder, Daunen, Wolle und Kosmetika, die in Tierversuchen getestet wurden. Somit ist Veganismus eine Lebenseinstellung – kein Tier soll für unsere Konsumgüter leiden. Frische Zutaten wie Obst, Gemüse, aber auch Hülsenfrüchte, Nüsse, kaltgepresste Öle bilden die Basis. Für viele tierische Produkte gibt es Alternativen: Agavensirup statt Honig, Sojaoder Hafermilch, veganer Käse, veganes Eis, vegane Schokolade. Am besten kocht man selbst, dann weiß man sicher, was im Essen enthalten ist. Inzwischen kann man auch in Restaurants und einigen Kantinen vegan essen. Das Angebot an veganen Lebensmitteln und an passenden Rezepten nimmt stetig zu. Vegane Ernährung muss sorgfältig geplant werden, man braucht gute Lebensmittel-Kenntnisse, um sich mit allen Nährstoffen (z.B. Jod, Eisen, Kalzium und Vitamin B12, das nur in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vorkommt) ausreichend zu versorgen.

Für lange Sommernächte

Genießen Sie den Sommer – mit unseren Buch- und CD-Tipps sind Sie garantiert gut unterhalten



Von Willi
Fährmann
stammt der Satz
"Lesen ist wie
Reisen". Als
Kind war ihm
das wirkliche
Reisen nicht
vergönnt. Doch
wo das Geld
fehlt, kann auch

die Phantasie ein guter Reiseleiter werden. So sind auch Willi Fährmanns Geschichten aus der nicht immer guten alten Zeit gleichsam Reisen in die Vergangenheit. Er verpackt spannende Geschichte in Geschichten. Wer von der jüngeren Generation weiß noch, dass Zeitungspapier, unter den Mantel gepackt, im Winter wärmt?

Willi Fährmann, "Als Oma das Papier noch bügelte", gebundene Ausgabe, 128 Seiten, Butzon & Bercker, 12,95 Euro Pünfzehn Frauen aus Erfurt führten seit ihrem Abitur im Jahre 1932 ein Tagebuch, in das reihum jede von ihnen Erlebnisse und Gedanken über ihr Leben schreibt. Dieses "Klassenbuch", zusammengestellt von der Journalistin und studierten Kunsthistorikerin Eva Jantzen, führt aus zeitgenössischer Perspektive durch die Kriegs- und die Nachkriegszeit des geteilten Deutschlands bis ins Jahr 1976. Es schildert die sehr privaten, aber gleichzeitig auch typischen Frauenschicksale – ein einmaliges, faszinierendes Zeitdokument. Absolut lesenswert!



Eva Jantzen (Hg.), Merith Niehuss (Hg.), "Geschichte einer Frauengeneration", Taschenbuch, 480 Seiten, rororo, 9.99 Euro



Nach der Ermordung ihres besten Freundes muss Casey durch die halbe USA fliehen. Die Polizei geht davon aus, dass sie die Mörderin ist, und setzt den jungen

Ermittler Dylan an, sie zu finden. Doch Casey weiß, dass ihre Verfolger ein schmutziges Spiel treiben, um eigene dunkle Machenschaften zu vertuschen. Auf ihrer Flucht begegnet sie einer älteren Dame, die selbst mit ihrer Familie in Schwierigkeiten steckt. Beim Versuch, ihnen zu helfen, wird Casey schließlich entdeckt – ein spannender Roman, geschrieben aus zwei Perspektiven.

Terri Blackstock, "Nur wenn ich fliehe", Taschenbuch, 256 Seiten, Brunnen, 15 Euro

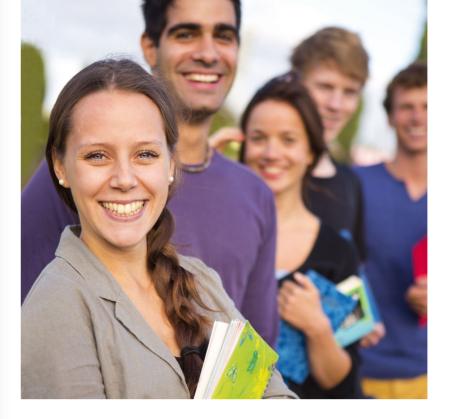


CD mit Hitpotenzial

S ie selbst ist längst zu einer Marke geworden, kein Wunder also, dass das neue Album von Helene Fischer schlicht heißt, wie sie selbst: "Helene Fischer". Es knüpft musikalisch nahtlos an den Erfolg von "Farbenspiel" an – einige Songs haben Hit-Potenzial. Und da Helene Fischer bekanntlich fit wie ein Turnschuh ist, dürfen wir uns auf tolle Shows und atemberaubende Artistik zu ihren neuen Songs

freuen. In Berlin allerdings erst im Sommer 2018, da tritt die dann 33-Jährige im Olympiastadion auf. Gespickt sind die Texte des neuen Albums mit sommerlicher Lyrik à la "Zurück ans Meer, in den Himmel eingetaucht, die Freiheit spürn, ich will Sonne auf der Haut..."

"Helene Fischer", 2 CDs mit je 12 Songs, in der Deluxe Edition ab 12,99 Euro



Sie wollen einen abwechslungsreichen Job mit Verantwortung?

Dann kommen Sie zu uns. Mit einem innovativen Qualitätskonzept und professionell ausgebildetem Pflegepersonal ist die Vivantes Forum für Senioren GmbH Marktführer unter den Pflegeheimbetreibern in kommunaler Trägerschaft. Wir helfen Menschen, in Würde zu altern.

Dafür suchen wir verantwortungsbewusste Mitarbeiter, die mit Spaß und Leidenschaft dafür sorgen, dass sich unsere Bewohner in einem unserer 13 Hauptstadtpflege Häuser sicher und geborgen fühlen.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir in Teil-/Vollzeit ab sofort

Pflegefachkräfte (m/w)

Melden Sie sich bei uns!

Vivantes Forum für Senioren GmbH

Geschäftsführung Referenz-Nr.: FFS0323 Alt-Wittenau 90 • 13437 Berlin Onlinebewerbung unter hauptstadtpflege@vivantes.de



VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS

Vivantes Forum für Senioren GmbH Alt-Wittenau 90, 13437 Berlin

REDAKTION

Judith Sefzik
Tel. (030) 1 3011 1810
Fax (030) 1 3011 1813
judith.sefzik@vivantes.de
www.vivantes-hauptstadtpflege.de

KONZEPTION

Sputnik GmbH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Tel. (030) 609849 740 Fax (030) 609849 749 brockmann@sputnik-agentur.de www.sputnik-agentur.de

Redaktionsteam: Julius Brockmann, Matthias Steinbrecher, Marlen Benen, Isabel Lerch Grafik und Layout: SODESIGN

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.





Golf SOUND 1,0 l TSI 63 kW (85 PS) 5-Gang

Kraftstoffverbrauch in I/ km: innerorts 5,9/außerorts 4,1/kombiniert 4,8 CO2-Emissionen in g/km: kombiniert 108. Effizienzklasse B.

Lackierung: Uranograu

Ausstattung: 16" Leichtmetallräder "Woodstock", App-Connect, Automatische Distanzregelung ACC, Klimaanlage "Air Care Climatronic", Lendenwirbelstützen vorn, Multifunktions-Lederlenkrad, Radio "Composition Media", abgedunkelte Scheiben u.v.m.

Unser Finanzierungsbeispiel basiert auf einer jährlichen Fahrleistung von 10.000 km:

Fahrzeugpreis: 20.474,16 €

inkl. Selbstabholung in der Autostadt Wolfsburg zzgl. Zulassungskosten

Anzahlung: 999,00 € Nettodarlehensbetrag 19.475,16 € Sollzinssatz (gebunden) p. a.: 0,00 % Effektiver Jahreszins: 0,00 % Laufzeit: 48 Monate Schlussrate: 9.923,16 € Gesamtbetrag: 19.475,16 €

48 mtl. Finanzierungsraten à 199,00 €¹ inkl. 5 Jahre Garantie²







¹ Ein Angebot der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Das Angebot gilt für Privatkunden und gewerbliche Einzelabnehmer mit Ausnahme von Sonderkunden für ausgewählte Modelle. Bonität vorausgesetzt. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.volkswagenbank.de und bei uns. Das Angebot gilt nur bei gleichzeitiger Inzahlungnahme Ihres Gebrauchtwagens (ausgenommen Audi, Porsche, SEAT, ŠKODA) mit mindestens 4 Monaten Zulassungsdauer auf Ihren Namen. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns.

² 5 Jahre Garantie bei den SOUND Sondermodellen serienmäßig, bei allen anderen Modellen 2 Jahre Herstellergarantie und bis zu max. 3 Jahre Anschlussgarantie durch den Hersteller optional. Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informieren wir Sie gern. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.

Überzeugen Sie sich am besten selbst bei einem Besuch in unseren Autohäusern. Machen Sie eine Probefahrt mit dem neuen **Golf SOUND**. Unsere Verkaufsberater freuen sich auf Ihren Besuch und beantworten Ihnen gern alle Ihre Fragen.



Volkswagen Automobile Berlin GmbH

Franklinstraße 5 · 10587 Berlin www.volkswagen-automobile-berlin.de

ASB Autohaus Berlin GmbH

Marzahner Chaussee 234 · 12681 Berlin www.autohaus-berlin.de

Brandenburgische Automobil GmbH

Gerlachstraße 47-49 · 14480 Potsdam www.volkswagen-automobile-potsdam.de