

Hauptstadtpflege

LEBEN UND WOHNEN IN BERLIN

MEIN BERLIN UNSER REINICKENDORF

GESUNDHEIT WIE GELINGT EIN GLÜCKLICHES LEBEN?

WOHNEN **WELLNESS ZU HAUSE GENIESSEN**

> **FÜR SIE ZUM MITNEHMEN**

Jetzt kommen wir!

> **TITELTHEMA FOTOSHOOTING**

AUSGABE 17 JANUAR 2019



Hauptstadtpflege

Stationär und ambulant – in Berlin immer in Ihrer Nähe

Haus John-F.-Kennedy

Alt-Wittenau 90 – 90 a

Tel. 030 322 92 6400

Fax 030 322 92 6490

Haus Jahreszeiten

Büschingstraße 29

Tel. 030 847 11 9122

Fax 030 847 11 9141

Haus Ida-Wolff K

Tel. 030 130 14 9801

Haus Seebrücke

13587 Berlin

Am Maselakepark 20

030 550 05 1150

Juchaczweg 21

12351 Berlin

10249 Berlin



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

Tel. 030 355 30 070 Fax 030 355 30 077



Haus Teichstraße Teichstraße 44 13407 Rerlin

Tel. 030 417 27 52 511 Fax 030 417 27 52 512



Haus Weidenweg 10249 Berlin

Tel. 030 422 03 510 Fax 030 423 03 548



Haus Wilmersdorf Berkaer Straße 31–35 14199 Berlin

Tel. 030 832 24 2200 Fax 030 832 24 2230



Haus Louise-Schroeder Westphalweg 1 12109 Berlin

Tel. 030 701 94 113 Fax 030 701 94 111



Haus Britz Buschkrugallee 139 12359 Berlin

Tel. 030 670 66 610 Fax: 030 670 66 6112



Haus Rhinstraße Rhinstraße 105 10315 Berlin

Tel. 030 319 89 1700 Fax 030 319 89 1711



Haus Danziger Straße Danziger Straße 245 10407 Berlin

Tel. 030 240 74 1300 Fax 030 240 74 1399



Haus Franckepark Götzstraße 20a 12099 Berlin

Tel. 030 240 74 1600 Fax 030 240 74 1699



Haus Jungfernheide Schweiggerweg 2–12

13627 Berlin

13409 Rerlin

Tel. 030 367 02 33 0100 Fax 030 367 02 33 0109



Haus Sommerstraße K Sommerstraße 25 c

Tel. 030 497 69 03 2562 Fax 030 497 69 03 2580



Haus Leonore Leonorenstraße 17–33 12247 Berlin

Tel. 030 779 33 03 Fax 030 779 33 04



Haus Ernst Hoppe Lanzendorfer Weg 30 14089 Berlin







MEIN BERLIN

Kiezspaziergang mit Verena Spies und Anna Winter

AUSBILDUNG Die Zukunft hat begonnen

HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL

Vier neue Häuser

AUS DEN HÄUSERN u. a. Tierische Freunde in unseren Häusern, Bewohnerrestaurant im Haus Jungfernheide

TITELTHEMA Fotoshooting: Jetzt kommen wir!

Eine Reise nach Leipzig

Wellness zu Hause genießen

THERAPIE Klangkissen: Nähe und Verständigung ohne Worte

GESUNDHEIT Wie gelingt ein glückliches

UNTERHALTUNG

Altbauliebe & Einkaufsparadies –

Buch- und CD-Tipps



EDITORIAL

Dr. René Herrmann Geschäftsführer

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie schon einmal von den Padaung gehört? Das Bergvolk pflegt ein besonderes Schönheitsideal und hat es damit zu weltweiter Berühmtheit gebracht. Ganz so weit ist es bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern zwar noch nicht – aber als Fotomodels haben sie trotzdem eine gute Figur gemacht. In unserer Titelgeschichte ab Seite 16 zeigen uns die Damen und Herren die Schönheit des Alters. Dort erfahren Sie dann auch, was die Padaung einzigartig macht.

Etwas ganz Besonderes ist auch Reinickendorf für unsere Protagonistinnen in der Rubrik "Mein Berlin". Ab Seite 4 stellen die beiden ihren Kiez mit einem Spaziergang vor. Falls es dieser Tage draußen mal zu ungemütlich ist, dann lesen Sie doch, wie Sie aus ihrem Zuhause eine kleine Wellness-Oase machen können (Seite 24 / 25). Dass nämlich manchmal schon ganz kleine Dinge reichen, um uns glücklich zu machen, erfahren Sie auf unserer Doppelseite 28 / 29 zum Thema "Wie gelingt ein glückliches Leben?".

Schließlich haben wir noch wichtige Infos in eigener Sache: Die Hauptstadtpflege bietet ab 2019 an vier neuen Standorten insgesamt fast 500 weitere stationäre Pflegeplätze an. Die Details dazu auf den Seiten 8 und 9.

Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst Ihr

P. Hermann

www.vivantes-hauptstadtpflege.de K Inklusive Kurzzeitpflege

Unser Reinickendorf



Text: Arthur Molt, Fotos: Christian Reister

er die Residenzstraße in Reinickendorf nur als nördlichen Autobahnzubringer sieht, rauscht an einigen interessanten Plätzen vorbei. Anna Winter und Verena Spies, die beide im Haus Teichstraße arbeiten, kennen die besten Geschäfte und Geheimtipps rund um die Residenzstraße und den Franz-Neumann-Platz. Und vor allem kennen sie die Anwohnerinnen und Anwohner sowie die Inhaberinnen und Inhaber der Lädchen. Frau Winter, die nach 19 Jahren Berlin ihre rheinische Geselligkeit nicht verloren hat, ist fest im Kiez verankert. Sie zeigt uns ihre Friseurin, ihren Fahrrad- und ihren Gemüseladen. Bei der Hauptstadtpflege kümmern sich die beiden Frauen mit Herz und Seele um die Bewohnerinnen und Bewohner. Nach einem unterhaltsamen Spaziergang im spätherbstlichen Reinickendorf besteht daran kein Zweifel.



Unseren Rundgang beginnen wir am Franz-Neumann-Platz. In der kalten Jahreszeit lockt ein Besuch im nahegelegenen Café Tortenträume oder im Kastanienwäldchen schräg gegenüber. Auf den ersten Blick eine unscheinbare Eckkneipe, hat sich die Gastwirtschaft mit über hundertfünfzig Jahren Geschichte mit großem Veranstaltungsprogramm und sozialem Engagement einen Namen gemacht.

Für Verena Spies und Anna Winter gehört eine nette Unterhaltung zum Einkauf dazu. Im **Gardinenhaus Rybicki** sind sie da an der richtigen Adresse: "Wir können uns hier auch mal eine Stunde Zeit nehmen für's Gespräch!"





Herzlich begrüßt Martin Andree die beiden Vivantes Mitarbeiterinnen. In seinem Café Tortenträume bietet er eine feine Auswahl frischer Torten an. Frau Winter hat es die Kardinalstorte besonders angetan. Am meisten nachgefragt wird jedoch Kalter Hund: "Geschmack der Kindheit", sagt der Inhaber.

MEIN BERLIN MEIN BERLIN



Für einen Schwatz mit ihrer Stammkundin Frau Winter nimmt sich Frau Gür, Inhaberin des Salon Hair Style, gerne Zeit.



Als gebürtiger Reinickendorfer ist Arzan Dodaj dem Bezirk treu geblieben und eröffnete vor fünf Jahren den Fahrradladen **Dodaj Bikes** am Franz-Neumann-Platz. Verena Spies schätzt den schnellen Reparaturservice.

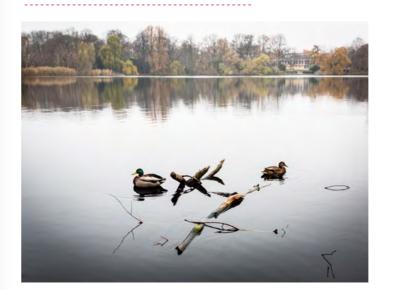


Im polnischen Lebensmittelgeschäft Häusler kauft Anna Winter am liebsten frische Erdbeeren. Von Verkäuferin Adriana lässt sie sich aber auch gerne die vielfältigen Wurstspezialitäten erklären.



Bei einem Spaziergang rund um den Schäfersee lässt sich der alte Baumbestand bewundern.

Nur wenige hundert Meter vom Franz-Neumann-Platz entfernt bietet der Schäfersee den Reinickendorfern Ruhe und Entspannung. Auch mit Bewohnern aus dem Haus Teichstraße machen die beiden Mitarbeiterinnen hier gerne Ausflüge.



"Ein bis zwei Runden um den See, den Enten und Schwänen zusehen, das ist für mich Entspannung!"

Anna Winter

Zeigen Sie uns Ihren Kiez! Vorschläge an: judith.sefzik@vivantes.de

chnungen: Linke Seite: nasharaga - shutterstock , Rechte Seite: NikVector - shutterstock

Die Zukunft hat begonnen

Eine gute Ausbildung ist die Grundlage guter Arbeit. Deshalb bildet die Hauptstadtpflege jedes Jahr junge Menschen zu Pflegefachkräften aus.





Azubis aus Vietnam erkunden die neue Heimat und lernen Bewohnerinnen und Bewohner kennen

ie Vivantes Hauptstadtpflege hat wieder "Nachwuchs" bekommen: Im Oktober nahmen insgesamt 126 junge Frauen und Männer ihre Ausbildung zur Pflegefachkraft auf. Zum Start begrüßte Geschäftsführer Dr. René Herrmann die neuen Auszubildenden bei einem gemütlichen Willkommensfrühstück im Terrassencafé des Hauses Ida-Wolff. Das Beisammensein hat inzwischen gute Tradition – ebenso wie die enge Begleitung

der Auszubildenden von Beginn an. "Die Ausbildung hat in unserem Unternehmen einen hohen Stellenwert. Dazu gehört auch ein klar strukturiertes und gelebtes Ausbildungskonzept", sagt Franziska Meyer zu Schwabedissen, Leiterin der praktischen Ausbildung.

REIBUNGSLOSER START

So besucht Meyer zu Schwabedissen vor dem ersten Praxiseinsatz alle Erstsemesterkurse, um Fragen und Ängste zu hören und Tipps für einen reibungslosen Start zu geben. Bereits beim Willkommensfrühstück lernten die Auszubildenden ihre Einrichtungsmanagerinnen und Einrichtungsmanager sowie die Praxisanleiterinnen und -anleiter kennen. Insgesamt 15 eigens für die Ausbildung freigestellte Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter sind in den Hauptstadtpflege Häusern tätig und kümmern sich um alle Belange der Auszubildenden. Sie gewährleisten eine dauerhafte Begleitung und

komplexe Anleitung der Azubis. "Durch eine feste Zuordnung zu einer Einrichtung gelingt uns schnell eine gute Integration in die Teams Madlen Franz vor Ort", sagt Meyer zu Schwabedissen. Zudem verlaufe der Theorie-Praxistransfer durch einen abgestimmten Ausbildungsplan mit der zentralen Vivantes Ausbildungsstätte für Gesundheitsberufe (IbBG) sehr gut. Beispiele sind SkillsLaps und Projekte wie "Azubis leiten einen Wohnbereich".

Eng ist auch die Begleitung der neuen Auszubildenden, die aus Vietnam nach Berlin gekommen sind. 110 Männer und Frauen von Anfang 20 bis 28 Jahren begannen in diesem Jahr ihre Ausbildung zur Pflegefachkraft und gehören damit zum aktuellen Jahrgang des seit 2013 Jahren
laufenden Projekts mit
Azubis aus Südostasien.
Um den Vietnamesinnen
und Vietnamesen den Start
in Deutschland zu erleichtern,
hat Madlen Franz, Koordi-

natorin für das Auslandsrecruiting, mit ihrem Team ein umfangreiches Programm auf die Beine gestellt – von der Abholung am Flughafen, über die Organisation von Wohnplätzen bis zu den obligatorischen Sprachkursen und Unterstützung bei Behördenangelegenheiten.

NEU IN BERLIN

"Die Integration unserer vietnamesischen Auszubildenden verlangt einen hohen organisatorischen Aufwand", sagt Madlen Franz. "Aber es lohnt sich, die Auszubildenden werden auch von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern durchweg positiv aufgenommen." Auch fachlich bringen sie einiges mit, da sie in ihrer Heimat bereits Ausbildungen als Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und -pfleger absolviert haben. Die sprachlichen Hürden verringert Vivantes schon im Vorfeld: Die Auszubildenden haben in Vietnam ein Jahr lang eine Sprachschule besucht und lernen auch in Berlin weiter fleißig Deutsch. Auch im

kommenden Jahr werden wieder vietnamesische Auszubildende bei Vivantes einsteigen. "Die Bewerberinnen und Bewerber sind bereits ausgewählt. Etwa 300 bis 400 junge Menschen hatten Interesse an einer Ausbildung bei Vivantes", berichtet Madlen Franz. O



Franziska Meyer zu

Schwabedissen

So läuft die Ausbildung in der Altenpflege

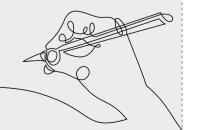
Drei Jahre dauert die Ausbildung zur Altenpflegefachkraft. Unsere Auszubildenden absolvieren dabei einen theoretischen Teil mit mindestens 2.100 Stunden sowie einen praktischen Teil (mindestens 2.500 Stunden). Jede und jeder Auszubildende wird einem unserer Hauptstadtpflege Häuser fest zugeordnet und somit optimal und in einem vertrauten Rahmen durch freigestellte Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter, die Einrichtungsleitung sowie die Kolleginnen und Kollegen betreut.

Voraussetzung für eine Ausbildung ist mindestens ein Realschulabschluss oder Hauptschulabschluss mit abgeschlossener Helferausbildung.

DIE BEWERBUNG

Vivantes möchte Auszubildende, die von ihrem zukünftigen Job überzeugt sind. Deshalb sollten sie zuvor ein mindestens zweiwöchiges Pflegepraktikum absolviert haben. Unsere Auszubildenden erhalten eine Vergütung, die sich im dritten Jahr ab 2019 auf 1303,38 Euro steigert.

Ihnen stehen 25 Urlaubstage zu und ggf. bei Schichtdienst Zusatzurlaub. Auszubildende haben bei uns beste Chancen, im Anschluss übernommen zu werden. Ausbildungsstart ist jedes Jahr jeweils zum 1. April und 1. Oktober. O



Hauptstadtpflege weitet Angebot aus

Prenzlauer Berg, Lichtenberg, Tempelhof und Britz: Die Vivantes Hauptstadtpflege bietet ab 2019 an vier weiteren Standorten fast 500 stationäre Pflegeplätze an.

er kommunale Anbieter gen aus den Händen eines anderen Trägers. Damit ist Vivantes nun in sechs Berliner Bezirken vor Ort und stellt wichtige Weichen für die Zukunft. "Mit dem demographischen Wandel steigt der Versorgungsbedarf", sagt Geschäftsführer Dr. René Herrmann. "Als kommunales Unternehmen ist es für uns eine Verpflichtung, auch künftig für die Berlinerinnen und Berliner da zu sein. Einen wichtigen Baustein dazu bilden die vier neuen Häuser." Insgesamt steigt die Zahl der stationären Pflegeplätze der Hauptstadtpflege auf 2.300 in 17 Häusern.

WOHNPLÄTZE GESICHERT

Die Bewohnerinnen und Bewohner der bislang als Senioren-Domizile geführten Einrichtungen behalten ihr Zuhause. Die Hauptstadtpflege stellt einen reibungslosen Betriebsübergang nach Übernahme vom bisherigen Betreiber sicher. Bleiben können auf jeden Fall auch die etwa 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Häuser. Mit dem Übergang in die Forum für Senioren GmbH gelten die dort üblichen Gehaltsstrukturen mit stufenweiser Steigerung. Zudem profitieren die Mitarbeitenden von

er kommunale Anbieter
übernimmt die Einrichtungen aus den Händen eines anderen Trägers. Damit ist in sechs Berliner Bezirken stellt wichtige Weichen für Arbeitgeber wird den neuen Beschäftigten angerechnet.

REIBUNGSLOSER ÜBERGANG

Langfristige Mietverträge der Vivantes mit dem bisherigen Betreiber, der Unternehmensgruppe Hecht, deren Nachfolgegesellschaft Eigentümer der Immobilien bleibt, sichern den Pflegebetrieb für die nächsten Jahrzehnte. Die Ausstattung der Häuser wird dem hohen Standard der weiteren Vivantes Häuser angepasst. Die Hauptstadtpflege hat bereits Erfahrungen mit dem reibungslosen Übergang des Betriebs von einem anderen Träger gesammelt: Zuletzt hatte das Unternehmen 2013 das Haus Ida-Wolff in Neukölln übernommen und damit mehr als 200 Pflegeplätze gesichert.

NEUE HÄUSER, NEUE NAMEN

Mit dem Übergang auf die Hauptstadtpflege erhalten die Einrichtungen in Prenzlauer Berg, Lichtenberg, Tempelhof und Britz neue Namen. Diese orientieren sich jeweils an der Lage der Häuser. O 2.300 Pflegeplätze





1 Das Haus Danziger Straße befindet sich in einem sanierten Backsteinbau in Prenzlauer Berg. Der nahe gelegene Volkspark Friedrichshain lädt zu Spaziergängen ein, die guten Einkaufsmöglichkeiten zum Shoppen. Im Haus Danziger Straße stehen 98 Pflegeplätze zur Verfügung.

2 172 Bewohnerinnen und Bewohner können im Haus Rhinstraße in Lichtenberg ein Zuhause finden. Der großzügig angelegte Wohnpark mit einladendem Garten ist die größte der neuen Einrichtungen.





- 3 In Tempelhof liegt das Haus Franckepark mit Platz für 98 Bewohnerinnen und Bewohner. In der großen Gartenanlage lässt sich herrlich entspannen, das Tempelhofer Feld lockt zu Ausflügen.
- 4 Haus Britz liegt an der Buschkrugallee in unmittelbarer Nähe zur "Hufeisensiedlung". Sie ist eines der ersten Projekte des sozialen Wohnungsbaus, gilt als Ikone des modernen Städtebaus und zählt seit 2008 zum UNESCO-Weltkulturerbe. Auch das Britzer Schloss ist in Fußwegnähe. Insgesamt stehen im Haus Britz 130 Pflegeplätze zur Verfügung.







HAUS WILMERSDORF

Auf Shoppingtour

"Einkaufstag" im Haus Wilmersdorf: Gemeinsam mit dem Team der Sozialen Betreuung bummelten Bewohnerinnen und Bewohner durch die Berkaer Straße und stöberten in der Buchhandlung oder erschreckten sich mit Halloween-Masken. Natürlich machte die Eine oder der Andere auf der Shoppingtour auch so manches Schnäppchen.



HÄUSER SOMMERSTRASSE, TEICHSTRASSE, JOHN-F.-KENNEDY, WEIDENWEG

Tierische Freunde in unseren Häusern

Die "Kuscheleulen" von Falkner Achim Häfner waren die Stargäste in den Häusern Sommerstraße, Teichstraße, John-F.-Kennedy und Weidenweg. Die Tiere sind ausgebildet zum Kuscheln, Anfassen, Spüren und Fühlen – und eroberten damit die Herzen der Seniorinnen und Senioren. So sprach Begeisterung auch aus den Gesichtern der immobilen Bewohnerinnen und Bewohner, die der Falkner mit seinen Tieren auf den Wohnbereichen besuchte. Einige trauten sich sogar, die zutraulichen Vögel mit einem speziellen Lederhandschuh selbst auf die Hand zu nehmen. Die Ruhe, die die Eulen ausstrahlten, schaffte ein

behagliches Gefühl. Noch Tage später regte der tierische Besuch in den Häusern zu Gesprächen und lebhaften Erinnerungen an. Der Pfälzer Achim Häfner besucht mit seinen Tieren bundesweit regelmäßig Senioreneinrichtungen, Kindergärten, Grundschulen oder Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen. Bei seinem Besuch bei der Hauptstadtpflege erklärte der Falkner auch die Hintergründe seiner Arbeit. So können sämtliche Eulenrassen zu Therapieeulen ausgebildet werden, Größe und Gewicht spielen keine Rolle. Wichtig ist es allerdings, schon die Jungtiere daran zu gewöhnen, tagaktiv zu sein.



HAUS SEEBRÜCKE

Jubiläum in Spandau

Mit einem fröhlich-bunten Empfang hat das Haus Seebrücke seinen 5. Geburtstag gefeiert. Neben einem großen Dankeschön an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gab es ein Gläschen zum Anstoßen. Luftballons wurden mit guten Wünschen in den strahlend blauen Himmel geschickt. Von der Dachterrasse mit Blick über den alten Hafen Spandaus und den Maselakepark ließen sich die Ballons noch weit verfolgen.





AUS DEN HÄUSERN

Klassische Musik stand für die Bewohnerinnen und Bewohner der Häuser Jahreszeiten und Weidenweg auf dem Programm. Das Konzert mit Sopran, Piano und Querflöte gehörte zu einer schon traditionellen Reihe von Musikabenden und wurde gefördert durch die Internationale Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation. Den stimmungsvollen Abschluss des Konzerts bildete das gemeinsam gesungene Lied "Geh aus, mein Herz, und suche Freud".







HAUS JUNGFERNHEIDE

Treffpunkt in neuem Ambiente







In neuem Glanz erstrahlt das Bewohnerrestaurant im Haus Jungfernheide. Von Fußboden und Holzpaneelen über Tapeten und Anstriche bis zum Küchenbuffet, dem Wintergarten und den Gardinen wurde fast alles rundum aufgearbeitet oder erneuert. Bis zu 70 Gäste finden nun an neuen Tischen und Stühlen Platz. Das gilt auch für gemütliche TV-Nachmittage, für die eigens ein neuer Fernseher angeschafft wurde.

Insgesamt sechs Firmen waren zwei Wochen lang im Einsatz - und auch die Bewohnerinnen und Bewohner brachten ihre Ideen ein. Initiiert wurden die Arbeiten durch das Hauptstadtpflege Projekt "Restaurantattraktivität und Nutzungsvielfalt". "Das Restaurant wird richtig gut angenommen. Wir planen, hier künftig auch Abendbrot anzubieten. Außerdem steht der Raum für große Familienfeiern zur Verfügung", sagt Einrichtungsmanager Jörg Barabas.

Nachdem das Restaurant bereits mit einem Sektfrühstück eröffnet wurde, soll dort auch die Silvesterfeier des Hauses stattfinden.

HAUS DR.-HERMANN-KANTOROWICZ

Pyjama Party

In "feinstem Zwirn" kamen die Bewohnerinnen und Bewohner zur ersten Pyjama-Party in dem Spandauer Haus. Die Seniorinnen und Senioren hatten den Abend mit dem Team des Sozialen Dienstes vorbereitet und Schlafmasken sowie Deko gebastelt.





Ebenso herbstlich wie festlich ging es auf dem Bauernmarkt im Haus Louise-Schroeder zu. Die Bewohnerinnen und Bewohner genossen die lockere Atmosphäre. Gemeinsam mit den Nachbarn vom Westphalweg wurde gelacht, gegessen, das Herbsträtsel gelöst und bei der Tombola mitgefiebert.

HAUS IDA-WOLFF

Rote Nase, gelbes Hemd

Der Clown Hubert von Hinten sorgte im Haus Ida-Wolff für gute Laune. Bei seinem Besuch begrüßte der Mann mit der roten Nase die Bewohnerinnen und Bewohner mit einem Ständchen und ging für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sogar in die Knie. Schließlich wurde gemeinsam gesungen, geschunkelt und vor allem viel gelacht.



Termine

HAUS WILMERSDORF: Im Haus Wilmersdorf macht am 31. Januar der mobile Bekleidungsverkauf Station. Von 10 bis 13 Uhr wird jahreszeitliche Kleidung angeboten.

HAUS SEEBRÜCKE: Der vietnamesische Neujahrstag wird in mehreren Hauptstadtpflege Häusern gefeiert. Im Haus Seebrücke bereiten vietnamesische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am 5. Februar einen traditionellen Nachmittag mit vietnamesischen Speisen und Gesang vor. Beginn ist um 14:30 Uhr.

HAUS WILMERSDORF: Am 28. Februar feiern die Bewohnerinnen und Bewohner mit Gästen von 14:30 bis 16:30 Uhr Fasching. Zu Stimmungsmusik wird Bowle und Pfannkuchen gereicht. Die Theater AG stellt ein neues Stück vor.

HAUS LOUISE-SCHROEDER: Frühlingserwachen im Haus Louise-Schroeder: Am 20. März wird in dem Haus am Volkspark Mariendorf von 14:30 bis 18 Uhr ein farbenfrohes und genussreiches Fest mit Livemusik gefeiert.

HAUS LEONORE: Heinz Erhardt und sein Werk stehen im Mittelpunkt der Lesung mit Rosa Tennenbaum im Haus Leonore am 20. Februar von 15:30 bis 16:30 Uhr.

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

15



facebook.com/ vivanteshauptstadtpflege



Jetzt kommen wir!

Fotos der Bewohnerinnen und Bewohner: Christian Reister

Wer war noch mal Claudia Schiffer? Bei der Hauptstadtpflege haben wir unsere eigenen Top-Models: Unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

elga Stimming war sofort dabei, als es hieß: Der Fotograf kommt ins Haus Seebrücke. Für Infomaterial sowie Flyer benötigten wir Bilder und weil niemand die Atmosphäre in unseren Einrichtungen so gut rüberbringen kann wie die Bewohnerinnen und Bewohner selbst, haben wir die Damen und Herren kurzerhand zu Models gemacht. Berührungsängste gab es dabei wenig.

"Das war kein Problem. Ich habe das einfach gemacht", sagt Helga Stimming. Die 89-Jährige ließ sich wie die anderen Damen und Herren kurz erklären, was gefragt ist. "Und schon vorher hatte man uns darum gebeten, nicht zu bunte Kleidung zu tragen und die Haare ordentlich zu frisieren", verrät Helga Stimming. Eine professionelle Maskenbildnerin deckte dann noch glänzende Hautstellen ab und nach dem Motto "Jetzt kommen wir!" ging es für die Seniorinnen und Senioren auch schon los.

Frau Stimming zeigte mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern "Szenen" aus der Sozialen Betreuung. Für die Kameras schnitten sie Kartoffeln oder würfelten Gemüse. Und natürlich machten sie dabei auch eine gute Figur. "Ich achte ohnehin seit jeher sehr auf mich. Aber ich will damit nicht auffallen. Ich mache das einfach für mich", sagt Helga Stimming. Und deshalb sind Stil oder Schönheit für sie auch keine Frage des Alters.

DIE WERBUNG SAGT "SILVER AGER"

Diese Ansicht teilt auch Perino Heydemann, der als männliches Model an dem Fotoshooting teilgenommen hat. Als Kind eines Wissenschaftsfotografen hat er sozusagen einen halbprofessionellen Blick für Schönheit. Da er zugleich praktizierender Buddhist ist, hält er Schönheit, wie sie zum Beispiel im Westen meist gemeint ist, aber eher für oberflächlich. "Die Schönheit eines Models kann einfach nur eine äußere Hülle sein. Wichtig ist der Unterschied zwischen äußerer und

TITELTHEMA FOTOSHOOTING

TITELTHEMA FOTOSHOOTING

innerer Schönheit", sagt Heydemann. In der Natur gebe es ohnehin nichts Hässliches.

Herr Heydemann erinnert sich noch heute an seine Ur-Großmutter als sehr schöne Frau: "Sie ist 104 Jahre alt geworden und hatte sicher viele Runzeln. Aber ich erinnere mich an die wunderschöne Ausstrahlung ihrer liebevollen Augen." Viel zu häufig würden ältere oder betagte Menschen aber aus dem Blickfeld der Öffentlichkeit verschwinden. Manchmal vielleicht unbewusst, manchmal auch ganz bewusst. Dabei hat zumindest die Wirtschaft die Seniorinnen und Senioren als Konsumenten längst entdeckt - und gleich neue Namen verpasst. Menschen jenseits der 60 heißen im Werbesprech längst "Best Agers" oder "Silver Agers" und wer in dem Alter im Internet unterwegs ist, klickt sich als "Silver Surfer" durch.

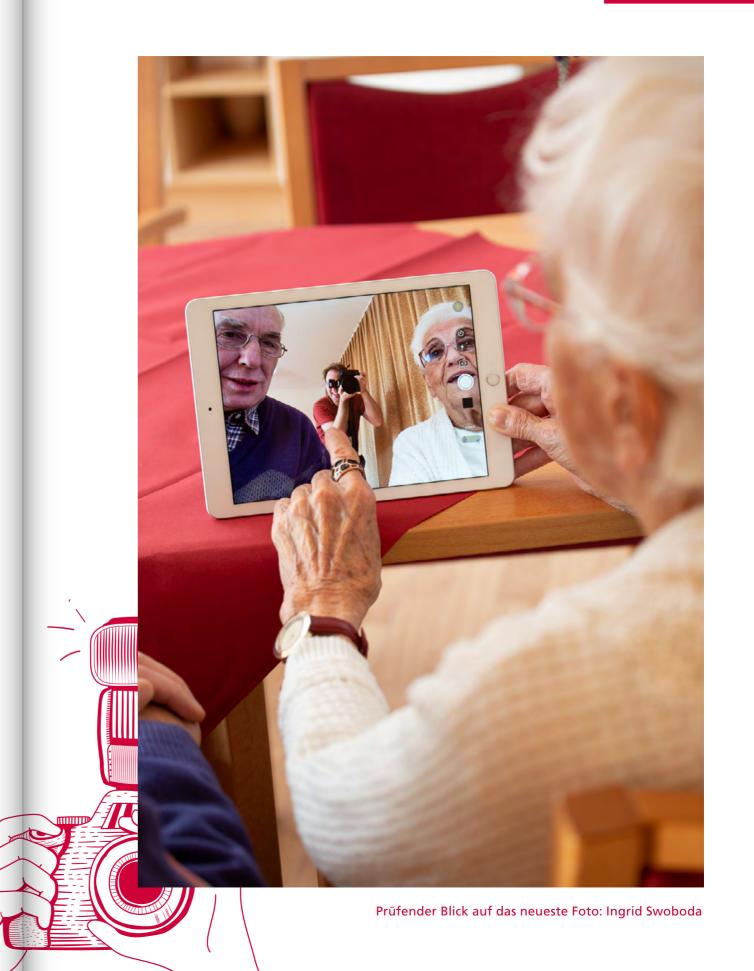
Perino Heydemann war früher selbst in der IT-Branche tätig, ist heute mit vielen Freunden über das Internet verbunden und tauscht sich dabei auch über tiefergehende philosophische Fragen aus. Aber als "Silver Surfer" würde er sich dann wohl doch nicht bezeichnen. Er mag lieber die echte Wertschätzung, die ihm im Haus Seebrücke entgegengebracht wird – und wie sie in anderen Kulturen für ältere Menschen noch viel verbreiteter ist.

FOTOTERMIN? AUCH MIT 90 GERNE

Die Aufmerksamkeit beim Fotoshooting fand er insofern völlig in Ordnung. Schließlich war er auch als Kind für seinen Vater des Öfteren Model, beispielsweise als dieser einst für ein Gartenbuch Fotos liefern musste. Eine ähnliche Erfahrung hat auch Helga Stimming gemacht. Als bei ihrem Arbeitgeber Phillips für die Mitarbeiterzeitschrift einst ein Model für ein



Helga Stimming und Ursula Klare genießen das Leben auch mit Musik



TITELTHEMA FOTOSHOOTING TITELTHEMA FOTOSHOOTING

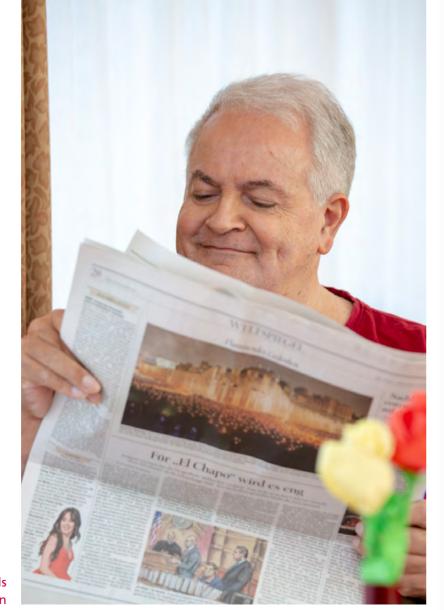
Foto mit dem Zehn-Platten-Wechsler gesucht wurde, fand sie sich kurzerhand vor der Kamera wieder. Und auch als ältere Dame möchte Helga Stimming sich eben nicht verstecken. Sie legt gerne Schmuck an, auch wenn das heute weniger sei als früher. "Ich kann auch mal an einem Schmuckstand vorbeigehen", sagt Frau Stimming lachend.

Selbstvertrauen und Offenheit bringt auch Ingrid Swoboda mit. Wie die anderen hat sie sofort zugesagt, beim Fotoshooting dabei zu sein. "Warum auch nicht", sagt sie. 33 Jahre lang hat sie in Südamerika gelebt, da ist ein Fototermin mit ihren 90 Jahren eher eine kleine Herausforderung. Mit ihrem Mann wohnte sie in Kolumbien, Costa Rica und Guatemala. Er war Textilingenieur, die beiden zusammen in der Stoffherstellung selbständig und damit ebenfalls mit schönen Dingen vertraut: Sie entwarfen und produzierten Deko- und Möbelstoffe. Als dann in Guatemala in Bürgerkriegszeiten ihr ganzes Leben Kopf stand, gingen die Swobodas zurück nach Deutschland und Berlin.

"ICH WAR IMMER SCHRILL UND BUNT"

Nach Berlin zog es nach dem Fall der Mauer auch Steffen Grossmann. Die Bühne, die Show, das Modelsein war schon immer sein großer Traum, sagt Grossmann, dessen Künstlername "Grossi" auch in den Personalausweis eingetragen ist. Mit seiner Band "sowieso" fing dann alles an. Er war Musiker, Moderator, Komiker und Conférencier mit Shows und Auftritten in Diskotheken, Bars, Radio und Fernsehen in Talksendungen von Kiesbauer über Türck bis Schäfer und Pilawa. Er war Komparse in Hollywood-Produktionen und zahlreichen Filmen sowie Werbespots - immer nach dem Motto "Hier bin ich!"

"Ich war immer schrill und bunt, mein Markenzeichen war ein Hut mit Schallplatte", sagt Grossmann. Außerdem gehörten zu seinem Auftritt an jedem Finger ein Ring, lackierte Fingernägel. "Ich achte immer darauf, wie ich vor die Tür gehe", meint er und fügt ganz selbstverständlich hinzu: "Man kann doch auch im Alter noch schön sein." Es sei schließlich die Lebensgeschichte hinter einem Gesicht, die zählt. O



Von Lotusfüßen und Giraffenhälsen

Schönheitsideale aus aller Welt

chönheit liegt im Auge des Betrachters, soll Thukydides schon um 400 v. Chr. festgestellt haben. Und doch haben sich Menschen über die Jahrtausende immer wieder auf so genannte Schönheitsideale einigen können. Mal galten lange Haare bei Männern oder die "Sanduhr-Figur" bei Frauen als echt schick. Mal waren es die Wohlstandbäuche und mal die besonders blasse Haut. Doch was in Deutschland und Westeuropa als "schön" gilt, kann in anderen Teilen der Welt schon wieder "out" oder gar nie "in" gewesen sein.

BEWUNDERTE TÄNZERIN MIT KLEINEN FÜSSEN

Das gilt freilich auch umgekehrt. So waren in China lange die so genannten Lotusfüße ein Ideal für Schönheit und Wohlstand. Die äußerst schmerzhafte Prozedur, die bereits aus dem 10. Jahrhundert stammen soll, geht wohl zurück auf eine bewunderte Tänzerin, die mit ihrer Schönheit und kleinen Füßen verzauberte. Ihr Vorbild führte dazu, dass Mädchen jahrhundertelang die Füße gebrochen, extrem abgebunden und deformiert wurden. Ziel waren Füße von etwa zehn Zentimetern Länge, die in geschmückte Seidenschuhe als Symbol für Schönheit und Häuslichkeit gebunden wurden. Erst 1949 wurde die grausame Methode endgültig geächtet.

"Giraffenfrauen", der Padaung, einer



dergelegte Spiralen sorgen für einen

"langen Hals" bei den Frauen, die

den Schmuck bereits im Kindesal-

Behang ist unklar. Fest steht aber

ter angelegt bekommen. Der genaue

Hintergrund für den ungewöhnlichen

wohl, dass er den Trägerinnen große

Veränderungen am Knochengerüst

bei gleichzeitiger Erschlaffung der

Halsmuskulatur beschert, zudem

werden Bewegungen, Schlucken und

Hygiene beeinträchtigt. Aus Myan-

sind in nahe gelegenen thailändischen

Dörfern mittlerweile eine Touristenat-

traktion wegen ihres ungewöhnlichen

mar geflüchtete Paudaung-Frauen

Schmuckes.

Derart beachtenswert erscheinen uns "Schönheitsflecken" zwar nicht, ihre Bedeutung war aber doch einst eine ganz andere als heute. Im Barock etwa wurden die Flecken eigens aufgeklebt und übermittelten ganz bestimmte Botschaften. So bedeutete ein Fleck auf der rechten Wange: Ich bin vergeben. Wer besonders Wert auf Würde und Haltung legte, trug seinen Fleck auf der Stirn. Damen, die einem Flirt nicht abgeneigt waren, trugen ihn über den Lippen. Heute haben die Flecken ihre Bedeutung verloren und überhaupt sind Ideale in Sachen Schönheit vergänglich. Das trifft natürlich für Frauen wie Männer gleichermaßen zu. O

Für unsere Augen ebenfalls eher ungewöhnlich ist der Schmuck der

Peridon Heydemann steht auch als Senior mitten im Leben

Altbauliebe & Einkaufsparadies

Leipzig

Aktuell ist Leipzig die am schnellsten wachsende Großstadt in Deutschland. Kein Wunder! Gründerzeitbauten, ein attraktives Freizeitangebot und eine lebendige Shopping- und



ie kam es dazu, dass heute in Leipzig – wie in kaum einer anderen Stadt – große, intakte Gründerzeitgebiete das Stadtbild prägen? Dieser architektonische Reichtum liegt im erstaunlichen Wachstum der Stadt zwischen 1871 und 1914 begründet, bei dem die Einwohnerinnen- und Einwohnerzahl von ca. 100.000 auf ca. 625.000 anwuchs. Im daraus resultierenden Bauboom entstanden ausgedehnte Wohngebiete und Villenvierteln. Zu den architektonischen Leitbauten dieser Zeit gehören u.a. das Neue Rathaus, das ehemalige Reichsgericht und die Universitätsbibliothek. Glücklicherweise brachte der Zweite Weltkrieg Leipzig nicht so große

Zerstörungen wie anderen Großstädten. Die Altbaubestände blieben erhalten und wurden nach der Wende saniert.

SHOPPING UND GASTRONOMIE

Das Herz der Stadt schlägt in dem nur etwa ein Quadratkilometer großen, kompakten Zentrum. In den nach 1990 sorgfältig restaurierten historischen Messepalästen und Passagen laden heute Geschäfte, Restaurants und Cafés in großer Zahl zum Bummeln und Verweilen ein. Ein besonderer Tipp für Shoppingfreunde ist der Leipziger Hauptbahnhof. Er ist nicht nur einer der größten Kopfbahnhöfe Europas, sondern beherbergt seit 1997 auch eine Shopping Mall mit



Foto rechts: Universitätsbibliothek Bibliotheca Albertina

Foto unten: Neues Rathaus mit Burgplatz



Foto oben: Zum Arabischen Coffe Baum, eines der ältesten Café-Restaurants Europas

Fotos links: Skyline von Leipzig in der Abenddämmerung

etwa 140 Geschäften und Dienstleistern. Ein besonderes Ausgeherlebnis bieten die verschiedenen Kneipenmeilen der Stadt. In unzähligen Szenerestaurants und Bars kann man die Freisitzkultur der Stadt voll genießen. In den 450 Jahre alten unterirdischen Gewölben der Moritzbastei residiert Europas größter Studentenclub, der in lockerem Ambiente Tanz, Konzerte und Gastronomie

SEHENSWERTES UND EINMALIGES

für Jung und Alt bietet.

Eine Vielzahl an Sehenswürdigkeiten erschließt sich Leipzigs Besucherinnen und Besuchern schon beim Spaziergang durch die fußgängerfreundliche Innenstadt. In der Mädler Passage, die seit Jahrhunderten als vornehmste Flaniermeile der Stadt gilt, hat der berühmte Auerbachs Keller sein Domizil. Seit 1525 wird hier Wein ausgeschenkt. Im Café-Restaurant Zum Arabischen Coffe Baum, einem der ältesten "Kaffee-Tempel" Europas, war einst Robert Schumann Stammgast. Das Museum im Haus beherbergt eine Ausstellung zur Geschichte des Kaffees und der "Kaffee-Sachsen".

Am Markt steht das Alte Rathaus, eines der eindrucksvollsten Renaissancebauwerke in Deutschland. Hier kann man auch eine Ausstellung des Stadtgeschichtlichen Museums besichtigen. Auf

der Rückseite befinden sich die Alte Handelsbörse und das Goethedenkmal. Goethe verbrachte in Leipzig seine Studentenjahre und nannte die Stadt liebevoll sein "Klein-Paris". Die Nikolaikirche als älteste und größte Leipziger Kirche ist seit 1989 auch als Ausgangspunkt der "Friedlichen Revolution" bekannt. Hier fanden (und finden) die Friedensgebete statt, aus denen sich die Montagsdemonstrationen entwickelten, die schließlich die Einheit Deutschlands herbeiführten. O



Leipzig in Stichworten

Stadt- und Marktrecht: um 1165

Lage: im Nordwesten des Freistaats Sachsen

Fläche: 297,8 Quadratkilometer

www.leipzig.travel

Bevölkerung: rund 600.000 Einwohnerinnen und Einwohner

Anreise: über Flughafen Leipzig/Halle, die A9 (Berlin - München), oder per Bahn mit ICE

Saunas und Wellness-Ressorts in Berlin sind oft ein teures Vergnügen. Doch gerade im Winter ist es wichtig, dem stressigen Alltag und der Kälte zu entfliehen. Zeit, sich zu Hause etwas Gutes zu tun. Wir zeigen, wie es geht.



Buchtipp

"Ätherische Öle" von Maria M. Kettenring, Verlag Bassermann, 168 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos

Dieses sinnliche und zugleich praktische Buch stellt die wichtigsten Aromaöle und ihre Wirkung auf Körper und Seele vor. Im Zentrum steht dabei die einfache und kreative Anwendung ätherischer Öle. Die erfahrene Seminarleiterin Maria Kettenring gibt zahlreiche Tipps sowie erprobte Rezepte für Massageöle, Raumdüfte, Aromaküche und vieles mehr.

nter Wellness versteht man üblicherweise körperliches und geistiges Wohlbefinden sowie den Luxus, sich ganz ohne Stress treiben zu lassen, sich zu entspannen und endlich einmal Zeit für sich zu haben. Unzählige Hotels und Urlaubsdestinationen leben mittlerweile vom Wellnesstrend – dabei sollte man es sich doch vor allem in seiner häuslichen Umgebung gut gehen lassen und Kraft sammeln können. Denn ein Wellnesswochenende ist nach drei Tagen zu Ende, in den eigenen vier Wänden dagegen kann man sich mit der richtigen Einrichtung Tag für Tag ein bisschen verwöhnen.

Bei der Einrichtung des Badezimmers etwa sollte man keine grellen oder intensiven Farben wählen, sondern sich auf Beige- und Grautöne konzentrieren und als Akzent Salbei und andere ruhige Grüntöne wählen. Mit den Farben werden natürliche Materialien wie Holz, schwarzes Metall, Glas und Baumwolle kombiniert. Für Atmosphäre sorgen Windlichter, Kerzen oder auch ein paar schöne Steine zum Anfassen. Flauschige Badematten mit schönen Sprüchen garantieren den Kuschelfaktor im Bad.

Sogenannte Leiterregale sind im Badezimmer dekorativ und nehmen nicht viel Platz weg, sie eignen sich zudem als Halter für Hand- und Duschtücher. Schöne Blumen oder ein paar Salbei- und Eukalyptuszweige in einer Vase runden das Ambiente ab, Badutensilien wie Wattepads und andere Kleinigkeiten werden in schönen Behältern verstaut.

Trockene Heizungsluft reizt die Atemwege. Im Winter empfiehlt es sich daher, einen Diffusor aufzustellen, der kontinuierlich Wasserdampf produziert und mit dem richtigen Öl für einen angenehmen Duft im Raum sorgt. O Das Bad als Wohlfühloase

> BADEN: Wer eine eigene Badewanne hat, sollte sich gerade im Winter die Zeit nehmen, ausgiebig zu baden. Denn die Wärme entspannt die Muskulatur und verspricht ein wohliges Gefühl. Leise Musik und ein paar Kerzen verstärken den Wohlfühl-Effekt. Für gute Laune sorgen Badezusätze mit Zitrusduft. Sandelholz verspricht einen erholsamen Schlaf. Wer wissen will, was im Badezusatz steckt, kann sich mit Apps wie Code-Check die Inhaltsstoffe anzeigen lassen. Dazu genügt es, den Barcode zu scannen. Die App gibt so Aufschluss über mögliche Gesundheitsrisiken. Denn nicht alle Badezusätze sind unbedenklich für Mensch und Natur.

ÄTHERISCHE ÖLE: Beim Kauf von ätherischen Ölen sollten Sie unbedingt darauf achten, naturreine Öle aus reinem Pflanzenmaterial zu wählen. Diese sind zwar etwas teurer als synthetische oder verdünnte Öle, versprechen aber eine hohe Qualität und bessere Wirkung. Auch auf einen kontrolliert biologischen Anbau sollten Sie Wert legen. Vor der ersten Anwendung testen Sie die Verträglichkeit, indem Sie einen Tropfen in den Ellbogen geben und eine Stunde warten. Rötet sich Ihre Haut, sollten Sie das Öl nicht verwenden. Lagern Sie die Produkte stets verschlossen. in dunklen Flaschen und fernab von Licht und Hitze.

ERNÄHRUNG: Wellness macht hungrig. Pizza, Döner und schwere Hausmannskost haben jedoch auf dem Speiseplan nichts zu suchen. Stattdessen sollten Sie auf Obst, Gemüse und Salat zurückgreifen. Frische Fruchtsäfte bringen die nötige Energie zurück. Sie versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Verwenden Sie immer Säfte ohne künstliche Zuckerzusätze, idealerweise pressen Sie den Saft selbst. Verdünnen Sie die Säfte am besten mit einem stillen Mineralwasser. Die immer beliebter werdenden Smoothies haben viele Kalorien und einen hohen Anteil an Fruchtzucker.

Freisteller linke Seite oben: @ robynmac. unten: @ Africa Studio, cliese Seite oben: @ farmuty. Kreise von Links nåch recht: @ man





Angenehm weich und sowohl für Erwachsene als auch Kinder geeignet: das Klangkissen inmu aus Dänemark

Welche Musik spielt das Klangkissen?

Während das inmuRELAX mit tiefen, meditativen Klangwelten für Entspannung, Beruhigung und Wohlsein sorgt, fördert das inmuDANCE Bewegung, Heiterkeit und nicht zuletzt Vergnügen durch ein Musikuniversum, inspiriert von den 60er-Jahren und der Leichtigkeit des Bossa-Nova.

NÄHE UND VERSTÄNDIGUNG ohne Worte

enn das Gedächtnis nachlässt und die Erinnerungen schwinden, leidet auch die Kommunikation mit anderen Menschen. Für Nähe und Verständigung auch ohne Worte sorgt ein speziell für Menschen mit dementiellen Symptomen entwickeltes Klangkissen mit dem Namen inmu. Es gibt sanfte Töne und angenehme Vibrationen von sich. "inmu" steht für "interactive music".

ANWENDUNG IM HAUS LOUISE-SCHROEDER

Zum Einsatz kommt es bei Vivantes aktuell im Haus Louise-Schroeder. "Besonders bei Bewohnerinnen und Bewohnern, denen es schwerfällt zur

Ruhe zu kommen, haben wir sehr gute Erfahrungen mit dem inmu gemacht", berichtet Qualitätsmanagement-Beauftragte Michaela Reichel.

Die Handhabung sei einfach und intuitiv, sowohl für pflegende Angehörige als auch für ältere Menschen. Eine leichte Berührung reiche aus, um das inmu zu aktivieren. Es hat eine angenehme runde Form mit einem weichen Äußeren, je nach Modell bestehend aus hypoallergener Bio-Baumwolle, Polyester oder einem Baumwoll-Polyester Mischgewebe, in dem sich modernste Technik versteckt. Die Eingriffstasche ermöglicht auf ganz unkomplizierte Weise es zu halten und zu erkunden.

AKTUELLE STUDIEN ZUM KISSEN

Eine aktuelle Studie mit 50 Demenzbestätigt das auch für das Haus Louise-Schroeder. Hier kam das Kissen bislang

kranken über einen Zeitraum von vier Wochen zeigte, dass 66 Prozent der Patientinnen und Patienten mit dem inmu eine bessere Lebensqualität erreichten: Ruhe, weniger Konflikte bei der täglichen Pflege, weniger Angstzustände und besserer Schlaf. Eine weitere Studie in einer psychiatrischen Einrichtung hat ergeben, dass eine Verbesserung des Wohlbefindens bei neun von zehn Patienten mit dem inmu eingetreten ist. Michaela Reichel bei Menschen mit Alzheimer, in der Palliativ-Pflege sowie bei sehr ängstlichen Bewohnerinnen und Bewohnern

Wissenswertes zum Klangkissen

Das Klangkissen inmu hat die Maße 25,5 cm x 22,5 cm x 8 cm und ist 890 Gramm schwer. Entwickelt und hergestellt wurde es in Dänemark. Im Inneren des Kissens befindet sich ein Lithium-Ionen-Akku, der mit Hilfe des mitgelieferten Kabels und Ladegeräts wieder aufgeladen werden kann.

Angenehme Vibrationen, die auf die unterschiedlichen Klangwelten angepasst sind, ermöglichen selbst Personen, die im Hörsinn stark eingeschränkt sind, mit dem inmu zu interagieren. So ist es auch für Kinder und Erwachsene mit geistiger oder körperlicher Behinderung geeignet.

INTERNATIONAL AUSGEZEICHNET

Der Erfolg und die Entwicklung des einzigartigen, intuitiv-nutzbaren und heilungsfördernden Therapie-Werkzeugs wurde in diesem Jahr neben der Nominierung zum "Best New Rehab Product" auf der Health & Rehab Scandinavia 2018 mit dem Danish Design Award in der Kategorie "Healthy Life" ausgezeichnet. Zudem wurde es kürzlich für den German Design Award 2019 nominiert und zum 10. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, vom 18. bis 20. Oktober in Weimar als Aussteller eingeladen.



Aktivierung und Förderung

Mit Hilfe von beruhigender Musik oder Klängen, die für Vergnügen sorgen



Entspannung

Angenehme Farben und eine weiche Oberfläche



Teilhabe

Erreicht Menschen, die mit Worten nicht zu erreichen sind

zum Einsatz. "Wir sind sehr angetan von der Wirkung und haben deshalb zwei Kissen angeschafft", sagt Michaela Reichel. Finanziert wurde der Kauf vom Förderverein des Hauses.

TECHNIK AUS DÄNEMARK

Hinter der inmu-Technologie steht das Gründerpaar Anders Hansen und Toni Marquard. Gemeinsam mit ihrem Team, bestehend aus Ingenieuren, Komponisten und der Textildesignerin Emilie Dissing Wiehe treiben sie seit 2017 die Weiterentwicklung des inmu voran. Das Interesse an der Verbesserung der Lebensqualität ergab sich durch die persönlichen familiären Erfahrungen mit dem Krankheitsbild Demenz. O



Wie gelingt ein glückliches Leben?

Es gibt Glücksbringer, Glücksboten, Glückskekse, Glückstipps, Glücksstifter, Glücksexperten, Glücksforscher und sogar eir Glücksinstitut. Alles das soll uns helfen, glücklich zu sein. Aber was ist das überhaupt: Glück? Und wie viel davon brauchen wir, um gut leben zu können?

er Begriff Glück ist vielschichtig. Er schließt sowohl das momentane Glücksgefühl ein wie auch eine anhaltende Glücksseligkeit. Nicht immer geht es vordringlich um das große Gefühl, das einem das Herz über- danach treibt alle Menschen an, sie ist laufen lässt, sondern vielmehr um eine möglichst langfristig empfundene Zufriedenheit. Dann ließe sich Glück auch Art Maß, mit welchem der Mensch die Oualität seines Lebens und seine Zufriedenheit misst. Diese Maßstäbe sind natürlich individuell verschieden, denn jeder Mensch hat andere Vorstellungen davon, wie sein Leben aussehen soll, und das ist auch abhängig vom jeweiligen Lebensalter. Mit 20 Jahren sind die meisten Menschen mit sich noch zufrie- seiner Meinung ist Glück eine Sammelden, Mitte 40 sinkt die Zufriedenheit, während sie mit dem Alter wieder steigt fühle, die der Mensch verspüren kann: und sich auf dem Glücksniveau eines 20-Jährigen einpendelt.

SIND GLÜCKSSUCHER EGOISTISCH?

Gerade in der heutigen Zeit stellt sich auch die Frage: Wie passend ist es, sich Gedanken übers Glück zu machen. wenn das Leid immer noch zum Alltag auf unserer Welt gehört, wenn Verfolgung, Terror, Bürgerkriege, Umweltzer-

störung, Ausbeutung und Gewalt die Nachrichten und Burn-out, Konflikte, Depressionen und Einsamkeit die Gespräche mit Freunden dominieren? Sind wir zu egoistisch, wenn wir glücklich sein wollen? Nein, denn die Suche ein natürliches, ernstzunehmendes Mot menschlichen Handelns. Nach Glück zu streben ist seit Langem Gegenstand von so beschreiben: als einen Grad oder eine Forschung und Beratung: Neurobiologen, Mediziner, Soziologen, Philosophen und Psychologen beschäftigen sich damit.

WAS FÜHLEN WIR?

Einer von ihnen ist der Soziologe und ausgewiesene Glücksexperte Dominik Dallwitz-Wegner. Er sagt: "Glück ist, wenn man sich glücklich fühlt." Nach bezeichnung für viele positive Ge-Begeisterung, Freude oder Liebe. Auf seiner Webseite www.gluecksstifter. de beschäftigt er sich ausführlich mit dem Phänomen Glück. Er ist Blogger, regelmäßiger Talkshow-Gast, gefragter Interviewpartner, er hält Vorträge, gibt Kurse und Seminare, und er ist Mitgründer des Fritz-Schubert-Instituts. Dessen Namensgeber Dr. phil. Ernst Fritz-Schubert führte vor mehr als

zehn Jahren an einer Heidel Schule gemeinsam mit einem Expertenteam erstmalig in Deutschland das Schulfach Glück ein.

KANN MAN GLÜCK LERNEN?

Dominik Dallwitz-Wegner beantwortet die Frage in einem Interview mit Ja. "Das hat viel mit der eigenen Einstellung zu tun. In vielen Situationen kann man sich entscheiden, ob man eher die dunkle oder die helle Seite sieht." Und er ergänzt: "Letztlich sollte man am Lebensende sagen können: 'Ich habe so gelebt, wie es für mich wichtig war." O



Dr. Christoph Richter, Chefarzt im Vivantes Klinikum Kaulsdorf.

Herr Dr. Richter, geht es Ihren Patientinnen und Patienten primär darum, alücklich zu sein oder zu werden?

Ja und nein. Vielen ist die Fähigkeit abhandengekommen, ihre Chance zu erhöhen, angenehme Gefühle, also auch Glücksgefühle, zu erleben. Vielmehr möchten sie ihr Leiden mindern. Sie suchen Hilfe. Beispielsweise können im Rahmen von Depressionen positive Erlebnisse nicht mehr gesehen werden, die Zukunft wird als bedrohlich und aussichtslos erlebt. Depressives Grübeln Zweifeln Sie gelegentlich auch an sich hindert sie dann daran, neue Perspektivmöglichkeiten einzunehmen. Oder auch die Glückssucher des ultimativen Kicks und Vermeider unangenehmer Gefühle: die krankhaften Suchtstoff-Konsumenten. Sie haben verlernt zu akzeptieren, dass wir Menschen nicht immer nur angenehme Gefühle haben, dass diese eine Funktion haben und uns etwas sagen wollen: zum Beispiel, dass wir etwas verändern sollten, um wieder Glücksmomente zu erleben, dass wir unsere Interessen wie auch unsere Gesundheit sichern sollten! Angenehme und unangenehme Gefühle - beide gehören zum Menschsein!

Was ist aus Ihrer Sicht wichtig, um ein erfülltes Leben zu leben?

Seit Jahrtausenden gehen Religionen und Philosophieeinrichtungen dieser Frage nach. Angeregt durch eines der modernsten Psychotherapieverfahren, der "Akzeptanz- und Commitmenttherapie" nach Matthias Wengenroth, sage ich es am besten so: Suchen Sie keine kurzen Glücksgefühle, suchen Sie das wertvolle Leben, dann werden Sie sich manchmal glücklich fühlen, manchmal

"Wie will ich mich fühlen", fragen Sie sich: "Wie will ich leben?" Wenn Sie sich unangenehmen Gefühlen verschließen, werden Sie womöglich ein lähmendes Leid finden, ohne lebendig zu sein. Nutzen Sie Ihren Verstand – er ist aber nicht immer Ihr Freund. Er ist Ihr Werkzeug. All Ihre Gefühle sind wichtig – sie sind Spuren Ihrer Biografie. Machen Sie sich das im Leben Gelernte zunutze. Akzeptieren Sie Ihre Vergangenheit, sie ist nicht mehr zu ändern. Akzeptieren Sie, dass das Leben die Karten nicht unbedingt gerecht verteilt hat. Seien Sie ein Mensch und keine Maschine. selbst. Lernen Sie zu verzeihen! Was ist Ihnen wichtig? Leben Sie Beziehungen? Welche Rolle spielen Freunde und Bekannte? Welchen Stellenwert haben Ausbildung, Arbeit und Beruf, welchen Freizeit und Vergnügen? Seien Sie anteilnehmend, offen, tröstend und liebevoll – zu sich und anderen. Dann werden Sie Glücksmomente erleben! O



Dr. Christoph Richter, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Vivantes Klinikum Kaulsdorf

Tel. 030 130 17 3001 christoph.richter@vivantes.de



Die besten Bücher und ein Podcast für die kalte Jahreszeit



Interm Mistelzweig küsst es sich am besten. Nach dem Bestseller "Winterzauberküsse" der neue zauberhafte Roman von Erfolgsautorin Sue Moorcroft.

Bis Weihnachten soll Innenarchitektin Alexia das heruntergekommene Pub von Middledip zum neuen Dorfmittelpunkt aufpolieren. Alle haben dafür gespendet. Aber Betrüger klauen das Geld. Da bietet ihr ausgerechnet der gutaussehende, kratzbürstige Ben Hilfe an. Darf sich Alexia darauf einlassen und vielleicht nicht nur den Auftrag, sondern auch ihr Herz riskieren? Sie weiß: Nur mit einer großen Prise Weihnachtszauber wird es im Pub von Middledip ein frohes Fest geben...

Sue Moorcroft, "Mistelzweigzauber", 448 Seiten, Taschenbuch, Fischer Verlag, 10,99 Euro A mbroise hat einen ungewöhnlichen Beruf, der es ihm nicht eben leicht macht, die große Liebe zu finden. Manelle kümmert sich voller Wärme um ihre teils exzentrischen Senioren – doch am Abend, da ist auch sie oft allein. Es ist ein liebenswerter alter Herr namens Samuel Dinsky, der die jungen Leute mit einem unerhörten Wunsch zusammenbringt. Auf einer kuriosen Reise in die Schweiz beginnt für die beiden – und Monsieur Dinsky – der Rest ihres Lebens.



Jean-Paul Didierlaurent, "Der unerhörte Wunsch des Monsieur Dinsky", 256 Seiten, Taschenbuch, dtv, 10.95 Euro

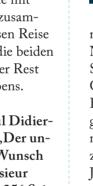




Pür Jakob ist es ein Flug wie jeder andere. Für Ingrid der erste ihres Lebens. Die Mittfünfzigerin und der smarte Anwalt sitzen zufällig nebenei-

nander auf dem Weg von Berlin nach New York. Zwischen den ungleichen Sitznachbarn entspinnt sich ein Gespräch über Sehnsüchte, falsche Entscheidungen und über das ganz große Glück. Denn Ingrid glaubt, nach über drei Jahrzehnten endlich zur Liebe ihres Lebens zu fliegen. Jakob hingegen ahnt, dass er gerade seine junge Familie für die Karriere opfert. Während die Maschine in Turbulenzen gerät, werden die Leben der beiden Weggefährten heftig durcheinandergewirbelt...

Sofie Cramer, Kati Naumann, "Nachtflug", 320 Seiten, Taschenbuch, rororo, 9,99 Euro





Sie wollen einen abwechslungsreichen Job mit Verantwortung?

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

Dafür suchen wir verantwortungsbewusste Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit Spaß und Leidenschaft dafür sorgen, dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner in unseren 17 Hauptstadtpflege Häusern sicher und geborgen fühlen.

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

Pflegefachkräfte Pflegehelfer*innen

Melden Sie sich bei uns!

Vivantes Forum für Senioren GmbH Geschäftsführung Alt-Wittenau 90 • 13437 Berlin Bewerbungen per E-Mail an hauptstadtpflege@vivantes.de

Oma Inge wird zum Internet-Star

S ie sind ein echtes Dreamteam: Inge Ziehm und ihre Enkelin Kim Hoss. Um die Lebensweisheiten und Erinnerungen von Inge festzuhalten, entschied sich ihre Enkelin, einen Podcast mit ihrer 92-Jährigen Oma aufzunehmen. Die beiden Frauen treffen sich seither regelmäßig und reden über Oma Inges

Einstellungen zur Liebe, Frisuren von damals und heute oder die Flucht Inges aus der DDR. Eine spannende Podcast-Reihe, die Generationen zusammenbringt und mitten ins Herz geht!

"Die Podcast-Oma", iTunes, Spotify, www.diepodcastoma.de

IMPRESSUM

Meine Hauptstadtpflege – Leben und Wohnen in Berlin

VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS

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

REDAKTION

Judith Sefzik
Tel. 030 130 11 1810
Fax 030 130 11 1813
judith.sefzik@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, Marlen Benen, Arthur Molt Grafik und Layout: SODESIGN, Berlin

BILDNACHWEISE

Titelbild: © Christian Reister, Mein Berlin und Titel Fotoshooting: © Christian Reister

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.





Urban, praktisch, cool.

Dazu hochwertig und streng limitiert. Genau das ist die 1st Edition des neuen T-Cross. In begrenzter Stückzahl, vor dem Start des Vorverkaufs und nur "solange der Vorrat reicht" erhältlich, vereint der City-SUV modernen Style und praktische Funktionen. Der T-Cross 1st Edition ist ein absoluter Allrounder: Er beeindruckt durch intelligent zusammengestellte Ausstattungen, die perfekt aufeinander abgestimmt sind und viel Freiraum für spontane Unternehmungen oder längere Reisen schaffen.

Sichern Sie sich jetzt Ihre limitierte 1st Edition ganz bequem bei uns und genießen Sie den eleganten Auftritt mit Ihrem T-Cross 1st Edition.

Die Markteinführung erfolgt im Frühjahr 2019.







Volkswagen Automobile Berlin GmbH

Tempelhof

Oberlandstr. 39-41 · 12099 Berlin Tel. 030 / 8908 3055 verkauf.tempelhof@vw-ab.de

Charlottenburg

Franklinstr. 5 · 10587 Berlin Tel. 030 / 8908 1333 verkauf.charlottenburg@vw-ab.de

Zehlendorf

Goerzallee 251 · 14167 Berlin Tel. 030 / 8908 2823 verkauf.zehlendorf@vw-ab.de

Spandau

Am Juliusturm 10 · 13599 Berlin Tel. 030 / 8908 1511 verkauf.spandau@vw-ab.de

Tegel

Berliner Str. 68 · 13507 Berlin Tel. 030 / 8908 4949 verkauf.tegel@vw-ab.de



www.vw-ab.de