

# Hauptstadtpflege

LEBEN UND WOHNEN IN BERLIN



**MEIN BERLIN** SPAZIERGANG IM BERGMANNKIEZ

REISE

MAGISCHE **MOMENTE IN SCHWERIN** 

**GENUSS** TEE: DAS BELIEI TESTE GETRÄN **DER WELT** 









**FÜR SIE ZUM MITNEHMEN** 

Mit Mut und Menschlichkeit

TITELTHEMA STARKE **FRAUEN** 

AUSGABE 14 JANUAR 201



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 Sabine Heppner und Heike Sporkhorst

HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL Fürs Leben gelernt – Vivantes

stärkt die Ausbildung

**AUS DEN HÄUSERN** u.a. Am Schlachtensee ein Fest für alle, Aufregender erster Tag

für Azubis, Ausflug zum "Zirkus

GESUNDHEIT Fit & motiviert: Erste Gesundheitstage

sind ein voller Erfolg

der Kürbisse"

**AMBULANT** 

GENUSS Tee: das beliebteste

MEDIZIN Lebenszeit – 100 Jahre und mehr?

**TITELTHEMA** Mit Mut und Menschlichkeit

Magische Momente in Schwerin

Mit Spritze im Einsatz Alles auf Rot

Getränk der Welt

UNTERHALTUNG





Dr. René Herrmann Geschäftsführer



#### Sie leisten Großartiges!

Liebe Leserinnen und Leser.

am 25. Januar 2018 wird die gebürtige Berlinerin Dagmar Berghoff 75 Jahre alt. Sie war 1976 die erste Frau. die in der Tagesschau die Nachrichten präsentierte. Das war bis dahin ausschließlich Männern vorbehalten. Nur ein Beispiel einer Frau, die ihren Weg gegangen ist.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen noch mehr starke Frauen vor. Denn bei Vivantes leisten Frauen nicht nur in der Pflege Großartiges, auch unsere Bewohnerinnen sind tolle Persönlichkeiten. Unsere Titelgeschichte finden Sie ab Seite 18.

In unserer Serie "Mein Berlin" zeigen wir Ihnen Seiten der Stadt, die in keinem Touristenführer auftauchen. Dieses Mal erkunden wir mit Sabine Heppner und Heike Sporkhorst den Bergmannkiez. Falls auch Sie Ihren Kiez vorstellen möchten, schreiben Sie uns! Wir freuen uns auf Ihre Anregungen.

"Alles auf Rot" heißt es auf der Doppelseite 28/29. Wir stellen Ihnen dort das Team der Phlebotomie vor. Noch nie gehört? Dann empfehle ich Ihnen unsere Geschichte im hinteren Teil des Heftes. Aber Vorsicht, es wird blutig.

Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst Ihr

Y. Hermacan

# Unser Bergmannkiez



ie Bergmannstraße ist bekannt und beliebt bei Einheimischen und Gästen Berlins. Bei einem Blick in die Seitenstraßen, die Hauseingänge und Geschäfte offenbart sich die ganze Schönheit des Kiezes. Von den Vivantes Mitarbeiterinnen Sabine Heppner und Heike Sporkhorst haben wir uns ihre Lieblingsorte zeigen lassen. Viel hat sich verändert im Kiez: "Als ich in den Achtzigern das erste Mal nach Berlin kam, gab es hier noch Smog-Alarm und der Schnee war schwarz", erinnert sich Sabine Heppner lachend. Während unseres Spaziergangs tauschen sich die Frauen über die alten, neuen und die umbenannten Restaurants und Geschäfte aus. Es wird ein heiterer Nachmittag im November.



Die Passionskirche am Marheinekeplatz ist ein bekannter Veranstaltungsort. Die Konzerte namhafter Künstlerinnen und Künstler lassen sich auch Sabine Heppner und Heike Sporkhorst nicht entgehen. Besonders beliebt: das Silvesterkonzert mit anschließender Turmbesteigung.

Aufwändig restaurierte Häuser aus der Gründerzeit prägen den Bergmannkiez. Viele stehen inzwischen unter Denkmalschutz.

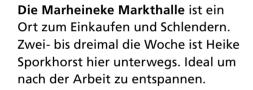


Abwechslungsreich ist die Auswahl an Restaurants in der Bergmannstraße. Ein vietnamesisches Restaurant hat es Sabine Heppner besonders angetan. Sie reist häufig nach Vietnam seit Vivantes ein Projekt zur Ausbildung vietnamesischer Pflegekräfte gestartet hat.



"Vor der Renovierung hat mir die Markthalle auch gut gefallen. Da konnte man noch die Backsteinmauern sehen."

Sabine Heppner





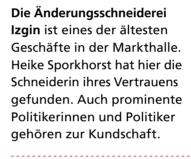


Von experimentell bis klassisch: Mit der Gastronomie im Kiez sind die beiden Vivantes Mitarbeiterinnen sehr zufrieden.



Als Klecksi der Clown ist Doris Kiefer-Beciri früher in den Vivantes Kliniken aufgetreten. Wir treffen sie zufällig an einem Stand in der Markthalle. Die rote Nase hat die Naturkostfachkraft auch heute noch dabei.

\_\_\_\_\_







"Das Zusammenleben funktioniert im Kiez. Wir haben eine gute Mischung aus Jung und Alt und verschiedenen Kulturen."

Heike Sporkhorst

# Fürs Leben gelernt

Franziska Meyer zu Schwabedissen koordiniert die Arbeit der Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter – von denen sie selbst während der Ausbildung am meisten gelernt hat.

An ihre eigene Ausbildung erinnert sich Franziska Meyer zu Schwabedissen noch genau. "Ich habe von meinen Praxisanleiterinnen fürs Leben gelernt. Sie haben mir gezeigt, wie man auch im größten Stress Empathie aufbringen kann", sagt sie. Heute hat die 33-Jährige nicht nur selbst längst die Weiterbildung zur Praxisanleiterin absolviert, sondern verantwortet als Koordinatorin für Praxisanleitung bei der Vivantes Hauptstadtpflege auch deren Arbeit.

"Dazu gehört auch viel Gremienarbeit und die Frage: Wie bilden wir aus?", erklärt Meyer zu Schwabedissen. Sie erarbeitet ein Ausbildungskonzept und das Praxiscurriculum oder leitet Konferenzen mit den Ausbildungsinstituten. Zudem fällt das Projekt mit den Auszubildenden aus Vietnam in ihren Zuständigkeitsbereich. In diesen vielfältigen Job bringt sie nicht nur die Altenpflege-Ausbildung samt Weiterbildung zur Praxisanleiterin ein.

Der Ausbildung ließ sie eine Weiterbildung im Qualitätsmanagement sowie ein Studium im Gesundheits- und Pflegemanagement an der Alice Salamon Hochschule folgen. Und an dem Werdegang sind ihre früheren Praxisanleiterinnen und -anleiter nicht ganz unschuldig. "Die haben mich immer selbst und als Person gesehen und mich gefördert", sagt Meyer zu Schwabedissen. So sei die Rolle der Praxisanleiter auch gar nicht hoch genug zu schätzen.

Bei Vivantes sind deshalb zusätzlich zu den etwa 90 Praxisanleiterinnen und -anleitern in 13 Häusern seit Herbst 2016 sogenannte freigestellte Praxisanleiterinnen und -anleiter im Einsatz. Die sind nicht in den Pflegealltag eingebunden, sondern kümmern sich einzig um die Auszubildenden. Franziszka Meyer zu Schwabedissen ist in der Geschäftsführung dem Team Zentrales Qualitätsmanagement, Projektmanagement und Praktische Ausbildung zugeordnet. An der Seite der Leiterin Sabine Heppner koordiniert sie dabei unter anderem die Arbeit der freigestellten Praxisanleiterinnen und -anleiter.

Wobei das derzeit ein bisschen hinten anstehen muss. Franziska Meyer zu Schwabedissen ist Mutter geworden und arbeitet vorerst in Teilzeit. Ab Januar startet sie dann mit voller Kraft wieder für die Ausbildung bei Vivantes durch. O



**HAUPTSTADTPFLEGE HÄUSER** 

# **Am Schlachtensee** Ein Fest für alle





Organisiert von Lebensherbst e. V. und unter der Schirmherrschaft von Schauspielerin Mariella Ahrens feierten Seniorinnen und Senioren aus unseren Hauptstadtpflege Häusern in der Fischerhütte am Schlachtensee ein großes Oktoberfest mit zünftiger Musik und original Backhendl. Für gute Stimmung sorgte der "Edelweiß-Express". Er brachte die Gäste zum Schunkeln und zum Tanzen.

Lebensherbst e. V. organisiert deutschlandweit für die Bewohnerinnen und Bewohner von mittlerweile 47 Pflegeheimen Freizeitaktivitäten wie Ausflüge, Lesungen, Konzerte oder Feste. Zudem finanziert der Verein persönliche Herzenswünsche.

HAUS LOUISE-SCHROEDER

# Erinnerungen bei Kaffee und Kuchen



Im Haus Louise-Schroeder regt nun eine Erinnerungsecke zum Austausch über alte Zeiten an. Zur Einweihung erzählte unsere Bewohnerin Frau Hohmann einige tolle Geschichten aus ihrer Erinnerung. Gespannt lauschten die Zuhörerinnen und Zuhörer bei Kaffee und Kuchen.





HAUS SOMMERSTRASSE

# Liebling **Amanda**

Mix ist der Liebling im Haus Sommerstraße. Sie begleitet ihr Frauchen Anke über die Flure der Einrichtung und zaubert vielen Bewohnerinnen und Bewohnern ein strahlendes Lächeln ins Gesicht. Amanda ist temperamentvoll und verspielt. Sie freut sich besonders, wenn sie einem Bällchen nachlaufen darf. Nicht nur Amanda ist dann

Amanda, ein treuer, kleiner Yorkshire-

glücklich, sondern auch die Seniorinnen und Senioren. HAUS TEICHSTRASSE



### **Aufregender erster Tag** für unsere Azubis

Bei einem Frühstück Anfang Oktober hießen wir unsere neuen Azubis willkommen. Für die Kolleginnen und Kollegen aus Vietnam organisierten die Häuser zusätzlich ein Programm, um ihnen ihre neue Heimat vertrauter zu machen. Dazu gehörte unter anderem Sightseeing, ein Gemüse-Schnitzkurs und der Besuch eines typischen Berliner Wochenmarktes.







### **Unsere Erde** Filmtag

Die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Teichstraße wünschten sich einen Dokumentarfilm zum Filmnachmittag - dieser Wunsch wurde erfüllt und der Streifen "Unsere Erde" ausgewählt.

Er gehört zu den erfolgreichsten Naturdokumentationen der deutschen Kinogeschichte. Unsere Zuschauerinnen und Zuschauer regte er zum Nachdenken an und sorgte für viele Gespräche.



HAUS ERNST-HOPPE

# **Gemeinsam** viel Freude

Zum alljährlichen Hoffest im Haus Ernst-Hoppe waren Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und Freunde eingeladen und hatten gemeinsam viel Freude.

Als besondere Attraktionen erhielten die Bauchtänzerin, die Papageienshow sowie der Clown, der mit reichlich Unterstützung der Seniorinnen und Senioren agierte, viel Applaus.

Für super Stimmung sorgte DJ Legado. Viel zu sehen und zu kaufen gab es am Keramikstand des Fördervereins "Freunde für Senioren", am Wellnesstand der Havelland Apotheke sowie auf dem Flohmarkt der Betreuungsassistenz.

Für das leibliche Wohl stand ein vielfältiges Angebot von Hotdogs und Pommes, Berliner Weiße mit Schuss, Cocktails und Florida-Eis bereit. Der Dank nach dem rundum gelungenen Fest ging an das Organisatorenteam.



HAUS JOHN-F.-KENNEDY

# **Russische** Folklore

Einen lang ersehnten Besuch statteten Bewohnerinnen und Bewohner der Russischen Folkloreshow im Ernst-Reuter-Saal in Reinickendorf ab. Die wunderschönen Kostüme und die mitreißende Musik bescherten allen einen einmaligen Nachmittag. Besonders angetan waren die Seniorinnen und Senioren vom Auftritt der Kinder.





**HAUS LEONORE** 

# **Ein herbstlicher** Abend am Lagerfeuer

Gemütlicher geht es kaum: Einen rundum gelungenen Herbstabend am Lagerfeuer verbrachten die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Leonore.

Zu Gitarrennmusik wurde gesungen und geschunkelt, die warmen Getränke und die Wurst vom Grill schmeckten allen.



HAUS JUNGFERNHEIDE

### **Neuer Glanz** im Haus



So mancher hat den Eingangsbereich im Haus Jungfernheide womöglich kaum wiedererkannt: Nach umfangreichen Baumaßnahmen zeigt er sich von seiner besten Seite und heißt beim Betreten willkommen.

**HAUS WEIDENWEG** 

# **Ein tierischer**Sommertag

Ein tierisches Erlebnis der besonderen Art hatten Bewohnerinnen und Bewohner sowie Angehörige und Besucherinnen und Besucher im Haus Weidenweg. Ein vielfältiger Streichelzoo der rollenden Arche mit Lama, Alpaka, Hängebauchschwein, Ziegen, Hasen und Meerschweinchen graste im Garten der Einrichtung. Eine zu melkende Kuh bot die Gelegenheit, sich an alten Traditionen zu üben.

Bewohnerinnen und Bewohner, die die Gehege nicht eigenständig aufsuchen konnten, erhielten sogar Besuch von den Tieren und konnten sie so ebenfalls streicheln und füttern.

Richtig in Schwung kamen Menschen und Tiere auch dank der Country-Livemusik. Süße Stärkung gab es an der Candy-Bar mit allerlei Naschereien.







HAUS JOHN-F.-KENNEDY

# Angehörigenstammtisch

Auf Einladung des Hauses kamen Angehörige der Bewohnerinnen und Bewohner des gerontopsychiatrischen Bereichs des Hauses John-F.-Kennedy zu einem Stammtisch zusammen.

Beim ersten Treffen, dem noch viele folgen sollen, gab es in zwangloser Atmosphäre Kaffee, Kuchen und vor allem gute Gespräche.

Beispielsweise wurden Fragen und Schwierigkeiten im Umgang mit Erkrankungen des Verwandten erörtert.



12 13

HAUS LEONORE, HAUS TEICHSTRASSE UND HAUS SEEBRÜCKE

### Es weihnachtet sehr



Was gibt es Schöneres, als sich auf gemütlichen Advents- und Weihnachtsmärkten auf das Fest einzustimmen? Im Haus Leonore lockten duftender Glühwein und frische Waffeln bereits zum achten Mal auf den Weihnachtsmarkt. Angeboten wurden auch Gestecke und handwerkliche Produkte. Behaglich wurde es auch in den Häusern Teichstraße und Seebrücke, die mit ihren Adventsmärkten besinnliche Stunden schufen.



HAUS SEEBRÜCKE

# **Feier zum**Geburtstag

Sein vierjähriges Bestehen feierte das Haus Seebrücke im September. Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wurde herzlich für ihr Engagement und die geleistete Arbeit gedankt. Zum Höhepunkt der ausgelassenen Feier ließen Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende bunte Ballons mit Wünschen für das kommende Jahr aufsteigen.

HAUS JAHRESZEITEN

# **Gemütliches** Willkommen

In gemütlicher Runde begrüßte das Haus Jahreszeiten seine neuen Bewohnerinnen und Bewohner. Gleichzeitig wurde ein Prosit ausgesprochen: Die Kinder der Kita "Hör Höchste" trugen den Jubilaren ein Ständchen vor.



HAUS WILMERSDORF

# Ausflug zum "Zirkus der Kürbisse"

Im goldenen Herbst zog es Bewohnerinnen und Bewohner von Haus Wilmersdorf Richtung Beelitz nach Klaistow. Bereits die Fahrt war ein Genuss, führte sie doch entlang einer sehenswerten Route. Dennoch war es nur ein kleiner Vorgeschmack dessen, was alle an Farbenvielfalt auf dem Spargelhof Klaistow erwartete: grüne, weiße, gelbe und orange Kürbisse in den unterschiedlichsten Formen und Größen. Auch Exotisches wie der Warzenkürbis oder der Spaghettikürbis war dabei.

Die Kürbisrösterei bot Kürbiskerne mit Salz, Chili, Zimt an und im Hofladen durften verschiedene Produkte verkostet werden. Ein besonderes Erlebnis war die Ausstellung "Zirkus der Kürbisse". Riesige Kürbisfiguren versetzten alle in Staunen. Da gab es den Traktor mit Zirkuswagen, den Jongleur, das Kaninchen im Hut oder die Akrobaten. Auch die echten Hängebauchschweine waren eine Attraktion und die Bewohnerinnen und Bewohner beobachteten die Tiere beim Spiel mit Kürbissen.

Zum Abschluss kehrte die Reisegesellschaft im Hofrestaurant ein.



#### Termine

HAUS JAHRESZEITEN: Hemden, Blusen und Pullover erwarten die Bewohnerinnen und Bewohner am 10. Januar im Haus Jahreszeiten. Die aktuelle Saisonmode wird in Modenschauen präsentiert und zum Kauf angeboten. Auch Verwandte sowie Freunde des Hauses sind eingeladen, dabei zu sein.

HAUS LEONORE: Im Februar feiern wir in vielen Häusern Fasching. Zum Bespiel im Haus Leonore am 12. Februar von 14 Uhr bis 17 Uhr.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_

HAUS SOMMERSTRASSE: Jeck geht es auch im Haus Sommerstraße zu. Ebenfalls am 12. Februar wird hier bei Musik, mit farbenfrohen Kostümen und allerlei karnevalistischen Köstlichkeiten gefeiert. Hier startet man gleich zum Frühstück um 8 Uhr mit dem bunten Treiben.

HAUS WEIDENWEG: Am 8. März ist Weltfrauentag. Im Haus Weidenweg können es sich die Damen aus diesem Grund beim Verwöhnvormittag gut gehen lassen. Alle Bewohnerinnen sind dazu ab 10 Uhr herzlich eingeladen.

-----

HAUS JOHN-F.-KENNEDY: Kaffee und Kuchen sowie ein Glas Sekt erwarten die Frauen im Haus John-F.-Kennedy zum Weltfrauentag. Hier wird es ein Verwöhnprogramm ab 15 Uhr geben.

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



facebook.com/ vivanteshauptstadtpflege

14 Meine Hauptstadtpflege Januar 2018

15

# Fit & motiviert:

# Erste Gesundheitstage sind ein voller Erfolg

Pflegefachkräfte haben einen körperlich anspruchsvollen Job. Sich fit zu halten und auf die Ernährung zu achten, ist da sehr wichtig. Um für das Thema zu sensibilisieren, hat die Vivantes Hauptstadtpflege jetzt die ersten Gesundheitstage veranstaltet.

Fotos: X21de Reiner Freese



#### **FORTSETZUNG FOLGT**

erhalten.

"Die ersten Gesundheitstage waren ein voller Erfolg", resümiert Judith Sefzik, die das Sport- und Entspannungspro-

gramm organisiert hat. Von den mehr als 950 Beschäftigten nahmen ca. 200 teil. Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter seien sehr motiviert und interes-

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nahmen an den Gesundheitstagen teil.

siert an den Mitmachaktionen gewesen. Die Gesundheitstage sollen daher im Jahr 2018 wiederholt werden.

Judith Sefzik sieht das Angebot auch als wichtigen Baustein in der Employer-Branding-Strategie der Hauptstadtpflege. "Wir setzen alles daran, als Arbeitgeberin attraktiv zu sein", sagt sie. Die Vivantes Hauptstadtpflege biete daher ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern neben Gehältern angelehnt an den TVöD auch eine betriebliche Altersvorsorge und flexible Arbeitszeiten. Wer gut arbeite, brauche Erholung. Aus diesem Grund haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei einer 5-Tage-Woche 30 Tage Urlaub im Jahr. Auch verschiedene Rabatte und Vergünstigungen wie zum Beispiel eine besonders günstige Mitgliedschaft im Fitness-Studio zählen zu den Leistungen der Vivantes Hauptstadtpflege für ihre Angestellten. O

#### Info

Unter www.hier-geht-das.de haben wir aufgelistet, was Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei uns erwartet.



Gut besucht: Eine Yogastunde auf der Terrasse

> Neben Bewegung und Sporteinheiten .



... standen auch Massagen auf dem Programm.

#### MENSCHEN BEI VIVANTES HAUPTSTADTPFLEGE



#### Jörg Barabas

Einrichtungsmanager im Haus Jungfernheide

Geboren am / in: 3. Oktober 1973 / Hennigsdorf Ich wohne in: Hennigsdorf

Letzte Arbeitsstelle: Krankenhausleitung der

Havelland Kliniken

Familie: verheiratet (glücklich) und einen 16-jährigen Sohn

#### LIEBLINGS...

TV / Film: Forrest Gump Schauspieler: Robert De Niro

Radio: z.Z. Schlagerradio "Ein bisschen

Spaß muss sein"

Musik: Charts, Klassik, Schlager (je nach

Zitate: "Der Weg zu deiner Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke."

Sebastian Kneipp

Name: Mulle (Spitzname für meine Frau)

Geschäft: Konditorei

#### **VERVOLLSTÄNDIGEN SIE DIE SÄTZE**

Geld ist nicht alles ... aber beruhigt die Nerven Am Tag ... wird neben dem Job auch ausreichend gelacht.

Ich werde wütend bei ... Unpünktlichkeit &

falschen Zusagen.

Ich liebe ... das Leben ... und meine Frau. Ich würde gern ... einmal um die ganze Welt reisen und die Tasche voller Geld haben (muss ich aber noch mit dem Geschäftsführer klären).

Das Internet ist für mich ... Infoquelle Nr. 1 & Shoppingcenter.

Die letzte CD, die ich gekauft habe: M.M. Westernhagen "Unplugged"

Das letzte Buch, das ich gelesen habe: Simon Beckett "Totenfang"

Diese TV-Sendung kann ich nicht ausstehen:

**DSDS & Supertalent** Mein Lebensmotto: Man(n) lebt nur einmal.



TITELTHEMA STARKE FRAUEN

# Mit Mut und Menschlichkeit

Unzählige starke Frauen haben als Vorbilder Inspirierendes geleistet. Ob Prominente wie Dagmar Berghoff und Marlene Dietrich – oder unsere Bewohnerin Ingeborg Schreiweis.

"Wenn Sie in der Politik etwas gesagt haben wollen, wenden Sie sich an einen Mann. Wenn Sie etwas getan haben wollen, wenden Sie sich an eine Frau."

Margaret Thatcher

a erschien diese Frau und dann verkündete sie auch noch eine Niederlage: Als Dagmar Berghoff am 16. Juni 1976 um Punkt 16 Uhr als erste Frau die Nachrichten in der "tagesschau" verlas, war es für manche Männer wohl eher ein schwarzer Tag. Die deutsche Fußball-Nationalmannschaft hatte gerade das Endspiel um die Europameisterschaft gegen die damalige Tschechoslowakei nach einem verschossenen Elfmeter verloren. Und ausgerechnet ein "Mädchen" brach dann auch noch in die Nachrichteninstitution des deutschen Fernsehens ein.

Selbst der damalige Chefsprecher Karl-Heinz Köpcke war seinerzeit sicher, dass die Welt der Nachrichten aus Politik, Wirtschaft oder eben auch Fußball Männersache sei: "Frauen können das nicht, weil sie in Tränen ausbrechen, wenn ein Unglück passiert ist." Dabei hatte im ZDF schon 1971 die Journalistin Wibke Bruhns als erste Frau Nachrichten verlesen. Sie blieb freilich nicht allzu lang dabei und so wurde vor allem die gebürtige Berlinerin Dagmar Berghoff, die am 25. Januar ihren 75. Geburtstag feiert, zu einer Fernseh-Ikone und Vorbild für viele Frauen im Mediengeschäft und der Berufswelt.

#### **VORBILDER ÖFFNEN HORIZONTE**

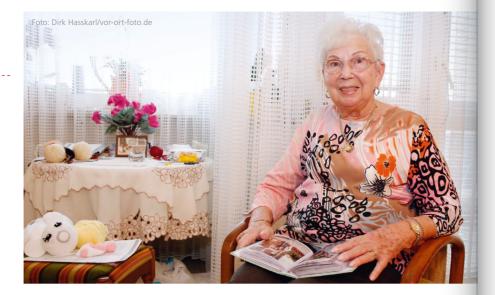
Dass es genau diese Vorbilder braucht, hat mittlerweile auch die Forschung herausgearbeitet. An Idolen lassen sich Entwicklungsziele festmachen, neue Horizonte öffnen sich. Dabei müssen die Vorbilder gar nicht weit entfernt in einem Fernsehstudio sitzen. Ingeborg Schreiweis, die



#### Starke Frauen: Dagmar Berghoff

Die einstige "Miss Tagesschau" feiert im Januar ihren 75. Geburtstag. Eigentlich wollte sie Schauspielerin werden, landete aber schließlich 1976 im Nachrichtenstudio – und blieb bis zum 31. Dezember 1999. Eine Feministin sei sie nie gewesen, sagt Berghoff heute. Sie habe aber eine große Verantwortung für die Frauen und den Beruf gespürt: "Wenn ich versagt hätte, wären wieder jahrelang nur noch Männer als Sprecher eingesetzt worden."

Ingeborg Schreiweis hat ihre Mutter immer sehr bewundert.



"Ein Mann kann anziehen, was er will – er bleibt doch nur ein Accessoire der Frau."

Coco Chanel



Als Tochter eines Straßenhändlers wuchs Coco Chanel nach dem Tod der Mutter in einem Waisenhaus auf. Die Arbeit in einem Strickwarenunternehmen war im Alter von 20 Jahren ihr Einstieg in die Modewelt. Sie warf das Korsett aus dem Kleiderschrank, gilt als "Frauenbefreierin" und lebte ihre emanzipierte Denkweise mit Eigenständigkeit vor. Ihr Parfüm Chanel N° 5 und das Chanel-Kostüm sind längst Ikonen. "Das Alleinsein hat mein widerspenstiges Wesen gestählt, meinen stolzen Sinn gefestigt, meinen robusten Körper abgehärtet", sagte Chanel, die 2018 vor 135 Jahren geboren wurde.

im Haus Teichstraße wohnt, hat beispielsweise immer ihre eigene Mutter bewundert. "Sie hatte acht Kinder, darunter zweimal Zwillinge, und sie hat uns alle immer gleich und immer gleich liebevoll behandelt", sagt die 86-Jährige.

Für sie war es die Grundlage für ein "starkes" Leben: Noch vor dem Mauerbau zog sie mit ihrem Mann aus Oranienburg nach West-Berlin. Sie im Westen, die Familie im Osten, sie habe sehr gelitten unter der Trennung, erzählt Schreiweis. Zwar gab es die gegenseitigen Besuche, aber auch das Leben in Wittenau musste gemeistert werden. Ingeborg Schreiweis arbeitete bei Telefunken am Band, auch als sie Sohn und Tochter hatte, in Vollzeit. Um sechs mussten die Kinder im Kindergarten sein, damit sie pünktlich zur Arbeit kam.

#### ERFOLGREICH GEGEN ALLE WIDERSTÄNDE

"In meinem Umfeld haben alle gearbeitet, alle mussten Geld verdienen", sagt Ingeborg Schreiweis. Entscheidungen traf sie stets mit ihrem Mann ge-



meinsam. "Manchmal habe ich auch die Vorschläge gemacht und mein Mann war einverstanden", erzählt sie mit einem Lachen. So gleichberechtigt hätten auch ihre Eltern stets entschieden und gelebt, sagt Schreiweis.

So ist die eigene Mutter für Ingeborg Schreiweis starke Frau und Vorbild zugleich - die Bewunderung für Marika Rökk sieht sie dagegen als "Schwärmerei eines jungen Mädchens". "Die habe ich immer gerne gesehen, das war meine Lieblingsschauspielerin. Ich fand sie einmalig toll, die war so natürlich, konnte sehr gut tanzen und war sehr hübsch", sagt Ingeborg Schreiweis. Dabei taugten die Geschichten, die die Tänzerin, Schauspielerin und Sängerin in ihren Filmen erzählte, durchaus auch zum Vorbild: Rökk gab immer wieder das verkannte Talent, das es gegen alle Widerstände auf die große Bühne schafft.

#### JAHRZEHNTE FÜR DIE PFLEGE

Auf der großen Bühne war auch der Schwarm von Irene Scharlewski Zuhause. Die 88-Jährige, die im Haus Seebrücke lebt, fand Rita Hayworth toll. Sie

Für Irene Scharlewski war es selbstverständlich zu arbeiten und ihre Eltern zu pflegen.

#### Starke Frauen: Marie Curie

Sie ist die erste Frau, die einen Nobelpreis erhielt und bis heute die einzige, die gleich zweimal diese Auszeichnung bekam. Vor 150 Jahren wurde Marie Curie in Warschau geboren, 60 Jahre nach ihrem Tod würdigte sie der französische Staatspräsident Francois Mitterand als "wichtigste Frau unserer Geschichte". Dank ihrer Forschungen zur Radioaktivität ist sie zum Mythos geworden - die Welt der Wissenschaft und die Listen der Nobelpreisträger sind freilich noch heute von Männern dominiert.



TITELTHEMA STARKE FRAUEN

TITELTHEMA STARKE FRAUEN

#### Starke Frauen: Marlene Dietrich

Als Marlene Dietrich im Mai 2002 posthum die Ehrenbürgerwürde Berlins verliehen bekam, war es wie eine Versöhnung mit ihrer Heimatstadt. Berlin würdigte "die Dietrich" für ihr künstlerisches Wirken im "Dienst des Friedens und der Völkerverständigung" sowie für "Menschenrechte und soziale Gerechtigkeit". Lange hatten ihr viele Deutsche das Engagement gegen die NS-Diktatur und für jüdische Emigranten sowie bei der US-Truppenbetreuung übel genommen. Im Mai 2017 jährte sich Dietrichs einsamer Tod in Paris zum 25. Mal.

war die Liebesgöttin Hollywoods, umschwärmt in aller Welt und damit unerreichbar für ein Mädchen aus Berlin. Hayworth erkrankte früh an Alzheimer und wurde in den letzten Jahren vor ihrem Tod von ihrer Tochter gepflegt. Auch Irene Scharlewski hat als Tochter ihre Mutter, ihren Vater und weitere Verwandte über Jahrzehnte gepflegt. "Das war mein Ehrenamt", sagt sie heute. Und: "Bei mir hat man immer alles als selbstverständlich genommen, da ich immer stark war."

Dabei klingt Irene Scharlewski nicht verbittert, sie hat ihre Eltern gerne und selbstverständlich gepflegt, ihnen damit etwas zurückgegeben. Als der Vater dann eines Tages sagte, sie müsse doch auch mal verreisen, sei sie schließlich alle paar Jahre losgezogen: Kathmandu, Manila oder Jerusalem hat Scharlewski bereist. Gefehlt hat ihr all die Jahre nur der Ehemann. "Er ist vor 42 Jahren gestorben. So einen Mann gibt es in ganz Berlin nicht", sagt Scharlewski.

#### DIE EIGENE WELT GEPRÄGT

So stand sie immer auf eigenen Beinen, arbeitete 37 Jahre lang bei der Berliner Polizei. Sie war Vorzimmerdame, Sekretärin, lernte Stenografie und Schreibmaschine zu schreiben. Als sie mit

"Das schwächere Geschlecht ist das stärkere wegen der Schwäche des stärkeren für das schwächere."

Greta Garbo



20 Jahren in den Beruf einstieg, sei sie noch schüchtern gewesen. "Aber ich habe mich dort geändert. Ich bin energisch, bleibe aber immer bei einem netten Ton", sagt Scharlewski. Dabei klingt ihre Berliner Mundart deutlich mit. "Woanders kann ich auch nicht leben", meint die gebürtige Charlottenburgerin.

So haben Irene Scharlewski und auch Ingeborg Schreiweis ihre ganz eigene Welt geprägt, verändert, haben Höhen und Tiefen erlebt. Sie standen dabei nie so strahlend im Mittelpunkt wie Dagmar Berghoff, Marika Rökk oder Rita Hayworth – aber starke Frauen sind sie ganz gewiss. O

# "Wir brauchen starke Frauen"

Die Historikerin Dr. Uta C. Schmidt vom Netzwerk Frauenund Geschlechterforschung NRW erklärt, warum es wichtig ist, Vorbilder zu haben – und warum der Name eines Hauptstadtpflege Hauses inspirierend sein kann.

Meine Hauptstadtpflege: "Starke Frauen" begegnen uns in Film, Fernsehen, Zeitschriften und Büchern. Was ist eigentlich genau mit dem Begriff gemeint?

Dr. Schmidt: Die spannende Frage ist, wie der Begriff im jeweiligen Zeitgeist zu sehen ist. Heute werden junge Frauen natürlich in anderen Verhältnissen groß als nach dem Krieg. Sie leben in relativer ökonomischer Sicherheit, haben keinen Hunger oder müssen sehen, woher sie überhaupt einen Kochtopf bekommen. Als starke Frauen gelten heute die, die Karriere machen, tolle Kinder haben und eine tolle Figur. Das sind Rollenzuweisungen, die von den Medien und der Öffentlichkeit so formuliert werden. In den Nachkriegsjahren ging es noch darum, zu überleben und überhaupt ein Leben aufzubauen. Die Frauen mussten sich Perspektiven schaffen und sehen, was aus den Kindern wird. Heute wie damals dienen diese Frauen als Vorbilder.

#### Warum benötigen wir Vorbilder?

Wir sind nicht alleine in der Gesellschaft. Wir machen unsere Lebenserfahrungen immer in Bezug auf andere. Vorbilder geben Orientierung. Und es gibt natürlich einen historischen Kontext, in dem wir uns bewegen. Da gibt es reichlich Erfahrungen anderer Ge-

nerationen, die es wert sind, erinnert zu werden. Das können berühmte Frauen genauso sein wie die eigene Mutter.

#### Kommen denn in der Geschichtsschreibung überhaupt genügend Frauen vor, die uns Vorbild sein können?

Es ist ein gesamtdeutsches Phänomen, dass die Frage nach Frauen in der Geschichte lange nicht so auf der Tagesordnung stand. Wichtig ist, dass wir uns nicht nostalgisch-verklärend mit Frauenbiografien auseinandersetzen, sondern sie historisch-kritisch betrachten. Ein Beispiel ist die Trümmerfrauen-Diskussion. Als es hier Ansätze zur Differenzierung in der Betrachtung des Mythos gab, kam vor allem aus dem rechten Lager Kritik. Da hat man gesehen, dass Geschichte umkämpft ist. Aber je mehr man sich mit ihr auseinandersetzt, desto besser.

#### Bei Vivantes gibt es das Haus Louise-Schroeder, benannt nach der früheren Bürgermeisterin Berlins. Ist diese Art des Gedenkens an eine starke Frau angemessen?

Louise Schröder war eine starke Frau, die Berlin in einer schwierigen Zeit mit aufgebaut hat. Ich empfinde es als eine positive Tendenz, wenn Einrichtungen oder Straßen nach Frauen oder auch Männern benannt werden, die



Dr. Uta C. Schmidt

Die Historikerin Dr. Uta C. Schmidt ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Netzwerk Frauen und Geschlechterforschung NRW. Dem Verbund gehören mehr als 200 Wissenschaftlerinnen an. Für Dr. Schmidt ein Vorbild: ihre Mutter.

Großartiges geleistet haben. Es ist eine wichtige Sache, denn dadurch wird zur Auseinandersetzung mit der Leistung eines Menschen eingeladen. Für mich ist in Berlin zum Beispiel auch das Denkmal in der Rosenstraße, wo vor allem Frauen während des Krieges die Freilassung verhafteter jüdischer Familienmitglieder forderten, so ein Ort. Dort haben Frauen gekämpft, die uns noch heute etwas sagen können.

#### Auch vermeintliche Vorbilder können umstritten sein. Ist zum Beispiel Angela Merkel ein gutes Vorbild?

Es geht weniger um die Frage, ob jemand zum Vorbild taugt. Das ist eigentlich überflüssig. Da findet ohnehin jede Frau andere positive Anknüpfungspunkte auf ihrem ganz eigenen Gebiet. Sei es in der Politik, in der Wirtschaft, im Sport oder in der Kunst. Wichtig ist die Erkenntnis, dass wir Vorbilder brauchen. Wenn sich zum Beispiel Schülerinnen mit Sophie Scholl beschäftigen, dann fragen sie sich, was sie in ihrer Situation getan hätten. Diese Auseinandersetzung ist wichtig. Wir brauchen starke Frauen – damit auch wir in Zukunft stark sein können.





Beim Schlossfest übernimmt Großherzog Friedrich Franz II. seine frühere Residenz.







#### Veranstaltungshighlights

7. November bis 30. Dezember 2017: Schweriner Weihnachtsmarkt: In diesen Wochen verwandelt sich die Residenzstadt in eine weihnachtliche Bummelmeile.

11. Januar bis 15. April 2018: Staatliches Museum Schwerin: Im Schloss Schwerin: Orte und Ereignisse – Druckgraphik aus der Schenkung Christoph Müller

19. bis 21. Mai 2018: Kunst Offen: Pfingsten steht im Zeichen der Kunst: Folgen Sie den gelben Schirmen zu offenen Ateliers und Werkstätten in Schwerin und Umgebung.

7. bis 8. Juli 2018: Töpfermarkt: Auf dem altstädtischen Marktplatz zeigen rund 50 Keramikkünstlerinnen und -künstler aus Deutschland ihre Werke.

m Schloss führt in Schwerin kein Weg vorbei. Aus allen Richtungen zieht es die Blicke auf sich. Monumental und majestätisch erhebt sich der vielachsige Rundbau aus elf Geschossen und sechs Flügeln. Ein sagenhafter Detailreichtum lässt den Koloss mit 635 Räumen zugleich anmutig und leicht erscheinen. Unüberschaubar viele Türme und Türmchen ragen in den Himmel, gekrönt von goldenen Kuppeln und funkelnden Zinnen.

Mitte des 19. Jahrhunderts wollte Großherzog Paul Friedrich die nicht mehr zeitgemäße Anlage durch einen Neubau in Sichtweite ersetzen. Als die Fundamente gerade fertig waren, starb der Herzog jedoch. Sein Sohn Großherzog Friedrich Franz II. stoppte die Arbeiten und erweiterte stattdessen das alte Schloss. Während seine Zeitgenossen andere architektonische Richtungen einschlugen, entschied er sich bewusst für den historisierenden Stil der Neorenaissance und demonstrierte damit die seit dem Mittelalter andauernde Regentschaft seines Geschlechts.

An dem Bau arbeiteten einige damalige Stararchitekten, unter anderem Georg Adolph Demmler und Gottfried Semper. 1857 zog der Hof ein. Heute hat dort der Landtag von Mecklenburg-Vorpommern seinen Sitz. Auf

dem Fundament des geplanten neuen Schlosses entstand das Gebäude des heutigen staatlichen Museums.

#### **GLANZ UND GLORIA**

Auch im Inneren gilt das Schloss als Paradebeispiel für die hochherrschaftliche Glanzentfaltung. Mit den formvollendeten Prunksälen und Gesellschaftsräumen war der Palast vom Keller bis zur Kuppel auf Etikette eingestellt. Die staatspolitische Inszenierung gipfelte im opulent ausgestatteten Thronsaal mit dem Thron als Landesmitte. Kunstvoll eingelegtes Tafelparkett und ein verschwenderisches Dekor an Wänden und Decken, Samt und Stuck – alles atmet großherzogliche Würde. Allegorische Skulpturen und

Gemälde feiern die Herrschertugenden und das Land mit seinen Städten und Erwerbszweigen.

Die vorgelagerten Galerien zeigen die landesherrlichen Schlösser und die Porträts sämtlicher mecklenburgischer Herzöge. Die miteinander verbundenen Raumkunstwerke sind beziehungsreich aufeinander abgestimmt und ganz auf das Zeremoniell programmiert. Solche Thronappartements gehörten im 19. Jahrhundert zu jeder Residenz von Rang. Vollständig und im Originalzustand blieben sie allerdings nur in Schwerin erhalten. Damit beherbergt das Schloss ein einmaliges Zeugnis der letzten Blüte höfischen Lebens in Europa. O

# Mit Spritze im Einsatz Alles auf Rot

AMBULANT

Ihr Spezialgebiet: Blut. Ihr Einsatzort: Die Vivantes Kliniken. Die Phlebotomie der Ambulanten Krankenpflege leistet wertvolle Hilfestellung zur Diagnostik.

usgerüstet mit Nierenschälchen, Röhrchen, Spritze und Stauchschlauch nehmen sie den Patientinnen und Patienten Blut ab. Etwa 50 bis 80 Personen lassen die insgesamt 13 Teammitglieder und Koordinatorin Ute Stempniewicz jeweils pro Arbeitstag zur Ader.

Vor zehn Jahren wurden die ersten Phlebotomistinnen und Phlebotomisten bei Vivantes eingesetzt, heute sind sie aus dem Klinikalltag nicht mehr wegzudenken. "Als Team sind wir Dienstleister innerhalb der Kliniken. Wir leisten einen wertvollen Beitrag, um die Prozesse in den Häusern zu optimieren", sagt Ute Stempniewicz. An insgesamt fünf Standorten ist ihr Team aus Medizinischen Fachangestellten, einer Krankenschwester und einem Krankenpfleger von montags bis freitags unterwegs: im Klinikum Neukölln, Klinikum am Urban, Klinikum im Friedrichshain Landsberger Allee, Wenckebach Klinikum und Klinikum Standort Prenzlauer Berg.

#### **AB INS LABOR**

Im Klinikum Neukölln, wo mit sechs Phlebotomistinnen und Phlebotomisten derzeit die meisten im Einsatz sind, beginnt der Arbeitstag um 6.30 Uhr, an den weiteren Standorten um 6 Uhr. Schließlich müssen die Proben rechtzeitig und zu bestimmten Zeiten in die Labore, um die wichtigen Werte möglichst schnell zur Verfügung zu haben. Zwischen vier und fünf Stunden arbeitet das Team dann selbst-

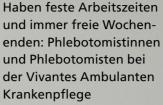
ständig die vorgesehenen Patientinnen und Patienten ab. "Das geht auf der chirurgischen Station und bei jungen Männern vielleicht etwas schneller, auf der kardiologischen Station mit venenschwachen Seniorinnen und Senioren dauert es dann etwas länger", meint Stempniewicz.

Abwechslungsreich und fordernd bleibt der Job durch den direkten Kontakt zu den Patientinnen und Patienten aber auf jeden Fall. Und anders als in vielen anderen pflegerischen Bereichen sind die Arbeitszeiten verlässlich und die Wochenenden frei. Das vereinfacht für die Teammitglieder auch die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Das Wort Phlebotomie stammt aus dem Altgriechischen und meint das chirurgische Öffnen einer Vene.

#### Info

Die Vivantes Ambulante Krankenpflege GmbH sucht laufend neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Phlebotomie. Voraussetzung ist eine abgeschlossene Ausbildung als medizinische/r Fachangestellte/r oder als Gesundheitsund Krankenpfleger\*in oder eine vergleichbare Ausbildung.





# Tee: das beliebteste Getränk der Welt

Fast zwei Drittel der Erdbevölkerung beginnen ihren Tag mit einer Tasse Tee. Dabei gibt es nicht den einen Tee oder die eine Methode, das Heißgetränk zu genießen. Ganz im Gegenteil: So vielfältig wie die Anlässe sind auch Zubereitung sowie Art und Weise, wie der Tee in den unterschiedlichen Ländern getrunken wird.

Kandis, Zitrone oder frische Milch verfeinern den Tee.

5 Mio.

Tonnen Tee wurden im Jahr 2014 auf der Welt produziert.

Tee "einengen", sollte vermieden werden. Dort hat der Tee keinen Platz, sich zu entfalten, die Blätter werden zusammen-gedrückt, das Aroma kann sich nicht hinreichend entfalten. Am besten eignen sich Siebeinsätze in der Größe der Kanne und große Papierfilter.

Im Maghreb, den arabisch geprägten Ländern Nordafrikas, erhält der

belebende Tee durch die Zugabe von Minze noch einen besonderen Frische-Kick. Süßen lässt sich Tee am besten mit etwas Honig oder Kandis-Zucker.

Tede Sekunde werden auf der Welt rund 118.000 Tassen Tee getrunken, Tendenz stark steigend. So übersprang die Weltproduktion in 2014 erstmals die sagenhafte fünf Millionen Tonnen-Marke. Tee ist nicht nur ein vielseitiges Getränk, sondern hat in vielen Ländern auch eine kulturelle Bedeutung.

#### **ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE**

Von China bis England, von Indien bis Russland - Tee hat ganze Kulturen geprägt und bewegt. Kein Getränk bietet eine größere Sortenvielfalt als Tee. So haben sich rund um die Welt die verschiedensten Tee-Kulturen entwickelt. Und obwohl jedes Land seine eigenen Vorstellungen von einer "perfekten" Tasse Tee besitzt, verbindet

die Leidenschaft für Tee zahlreiche Regionen, Völker und Kulturen miteinander. Im asiatischen Raum hat die Tee-Kultur vielfach einen spirituellen und meditativen Bezug, wohingegen auf dem europäischen Kontinent und in den orientalischen Ländern der Genuss und das gesellige Beisammensein im Vordergrund stehen. In vielen Ländern gilt eine Tasse Tee auch als Symbol der Gastfreundschaft.

In Japan ist Tee allgegenwärtig: In den meisten großen Unternehmen steht neben dem Wasserspender gleich eine Tee-Station. In den Schnellrestaurants zahlt man in der Regel nur seinen Snack, Tee gibt es gratis dazu. Möchte man aber der Hektik entfliehen und sein Bedürfnis nach Ruhe und innerer

Ausgeglichenheit stillen, nimmt man an einer traditionellen japanischen Tee-Zeremonie teil.

#### RUSSLAND UND EUROPA

In Russland hat man eine sehr praktische Beziehung zum Tee entwickelt. Er soll jederzeit als wärmendes Getränk zur Verfügung stehen. Dafür nutzt man einen Samowar, der ständig heißes Wasser bereithält. Oben auf dem Samowar thront ein kleiner Kessel mit einem konzentrierten Tee. Dieser Tee wird dann ganz individuell - je nach persönlichem Geschmack - mit dem heißen Wasser aus dem Samowar verdünnt.

Kein Land in Europa steht so für Tee-Kultur wie Großbritannien. Hier

wird Tee mit Genuss und Geselligkeit verbunden. Früh ging man dazu über, zum Tee in Gesellschaft auch kleine, süße und herzhafte Snacks zu reichen und ihn mit Zucker, Milch, Sahne oder Zitrone "zu verfeinern". In Hinblick auf die Zubereitung der "perfekten" Tasse Tee gibt es allerdings in Großbritannien die unterschiedlichsten Auffassungen. So äußerte sich George Orwell 1946 in einer namhaften britischen Tageszeitung in seinem Artikel "A nice cup of tea" ausführlich zur Frage, ob zuerst die Milch oder erst der Tee in die Tasse gehört. Die Zubereitung ist dagegen in Ostfriesland schnell geklärt: Erst ein Stück Kandis, dann der kräftige Schwarztee und obendrauf ein "Wölkchen" Sahne. Ganz wichtig: Bloß nicht umrühren. O



Mehr Informationen und ein großes Tee-ABC unter:

www.teeverband.de

Tee ist ein Naturprodukt und sehr empfindlich. Er muss kühl und trocken gelagert werden und sollte nicht neben stark duftenden Lebensmitteln stehen. Gut verschließbare Blechdosen oder lichtgeschützte Gläser sind am besten geeignet. O



# Tipps für die **Zubereitung**

 $F^{\ddot{\mathrm{ur}}\ \mathrm{einen}\ \mathrm{optimalen}\ \mathrm{Teegenuss}}_{\mathrm{sollte}\ \mathrm{m\"{o}glichst}\ \mathrm{,weiches''}\ \mathrm{Was-}}$ ser verwendet werden. Leider ist das vielerorts bei unserem Leitungswasser nicht der Fall. Hier hilft ein Wasserfilter: Er bindet den Kalk zum größten Teil. Eine weitere Möglichkeit besteht in der Verwendung von stillem Mineralwasser.

Ein Tee-Ei oder andere Siebe, die den



ines haben alle Menschen gemeinsam: Sie altern! Der Altersvorgang ist ein biologischer Prozess, der mit dem ersten Atemzug beginnt. Die Lebenserwartung in Deutschland hat sich dabei in den letzten 150 Jahren mehr als verdoppelt. 1871 lag sie bei 42 Jahren für Frauen und 39 Jahren für Männer. In diesem Jahr geborene Mädchen haben laut Berechnungen des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung (MPIDR) eine durchschnittliche Lebenserwartung von 92,8 Jahren,

die der Jungen liegt bei 87,8 Jahren. 7 Prozent der neugeborenen Jungen und 28 Prozent der Mädchen werden laut der Berechnungen mindestens 100 Jahre alt.

Als offiziell ältester Mensch, der je gelebt hat, gilt die Französin Jeanne Calment: 1875 geboren und 1997 verstorben, kam sie auf eine Lebensspanne von 122 Jahren. In Indonesien bestätigten die

Behörden kürzlich das Alter von Mbah Gotho: Ganze 146 Jahre alt soll er geworden sein.

#### MEHR LEBENSZEIT

Warum leben wir heute so viel länger? "Dazu tragen eine bessere Gesundheitsversorgung und gesündere Lebensstile bei. Deshalb sterben Menschen etwa immer seltener und immer später an Herz- und Kreislauferkrankungen", berichtet Sebastian Klüsener, Wissenschaftler am MPIDR. Anfang des 20. Jahrhunderts beeinflusste das erfolgreiche Bekämpfen der Säuglingssterblichkeit die durchschnittliche Lebenswahrscheinlichkeit positiv. Heute ist es insbesondere die verringerte Sterblichkeit der über 65-Jährigen. So hat sich die Chance, einen Herzinfarkt zu überleben, innerhalb von 40 Jahren verfünffacht. Auch das Bewusstsein für eine gesunde Lebensführung

ist gewachsen: Die Deutschen essen mehr Obst und Gemüse und konsumieren weniger Fleisch, Alkohol und Zigaretten. Dazu kommen gute Arbeitsbedingungen, verbesserte Hygiene, Bildung und Wohlstand. "Die Vereinten Nationen und die meisten Wissenschaftler gehen davon aus, dass sich die positiven Tendenzen bei der Sterblichkeitsentwicklung auch in der Zukunft weiter fortsetzen werden", so Sebastian Klüsener. "Wenn sich das bestätigt, können viele Menschen mit

deutlich mehr Lebenszeit rechnen."

#### **FIT UND GESUND**

Die hinzugewonnene Lebenszeit nutzen die Menschen: Sie sind heute so aktiv wie noch nie. Fast jeder Fünfte in der Altersgruppe der über 60-Jährigen ist Mitglied in einem Sportverein. Auch das Durchschnittsalter in den Fitnessstudios steigt stetig. Die Menschen werden somit nicht nur älter, sondern sie bleiben auch länger

fit. "Der Anstieg der Lebenserwartung geht nicht einher mit einer längeren Krankheitsphase. Die Menschen bleiben zugleich immer länger gesund", resümiert Roland Rau, Demograf am MPIDR.

#### **SORGEN UND VERSORGEN**

"Supercentenarians" nennen

Wissenschaftler Menschen

wie Jeanne Calment, die 110

Jahre und älter sind. Weltweit

gibt es knapp 700 davon -

90 Prozent sind weiblich.

Auch wenn es vielen Menschen gesundheitlich lange Zeit gut geht, steigt mit dem Alter der durchschnittliche Bedarf an Unterstützung. Sozialhilfe- und Gesundheitssysteme müssen daher gestärkt, alternative Pflegemodelle entwickelt werden. Doch alte Menschen müssen nicht nur versorgt werden, sondern können auch sorgen. Sie haben in ihrem Leben viel Erfahrung und Wissen gesammelt - und sie verfügen über Zeit. Ein gutes Praxisbeispiel: Mehrgenerationenhäuser, in denen sich Alt und Jung gegenseitig unterstützen. O

### Schwedenrätsel

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

sportl.	<b>—</b>	chemi-	span.	<b>—</b>		veraltet:	<b>—</b>	orienta-
Freizeit- spaß (ugs.)	•	sches Element	National- museum in Madrid	, i	Haustier	sich gehö- ren, sich schicken	ľ	lischer Wand- teppich
reinigen, sauber machen		•	•			•	6	
spitzer Pflanzen- teil			4		Boden- bearbei- tungs- gerät			Fremd- wort- teil: fern
<b> </b>								V
Aufrich- tigkeit, Offen- heit		bibl. Stamm- vater (Arche)		Frau, die ein frem- des Kind stillt				
<b>_</b>		•					feiner Spott	
Anzeige, Inserat	Brett- spiel		Bruder des Romulus	Bein- gelenk	•		Ť	
Garten- gerät, Rechen (norddt.)						an dieser Stelle, an die- sem Ort		lang- weilig; schal
<b></b>		$\bigcirc_{2}$		das Ich (latei- nisch)	landwirt- schaft- licher Betrieb			•
Fluss zum Rhein		Pilger- ort im Hed- schas		V				3
<b>*</b>	5				Schwur	•		
Woh- nungs- wechsel		Abend- gesell- schaft	•					

#### Ihre Lösung



Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Einsendeschluss: 28.02.2018

Wenn Sie gewinnen wollen, senden Sie das Lösungswort an: judith.sefzik@vivantes.de

oder per Post an: Vivantes Forum für Senioren GmbH z.H. Judith Sefzik Alt-Wittenau 90 13437 Berlin









GEWINNEN SIE EIN NATURKOSMETIK-SET VON LUVOS – NATÜRLICHE PFLEGE FÜR GEREIZTE HAUT

Heilerde ist seit fast 100 Jahren in der Naturheilkunde bewährt, auch in der Naturkosmetik. Speziell für die Pflege trockener, gereizter und zu Neurodermitis neigender Haut gibt es mit Luvos med eine natürliche medizinische Hautpflege mit Heilerde. Sie sorgt mit den wertvollen Mineralien und Spurenelementen der Heilerde sowie einer Kombination aus ausgewählten Pflegestoffen und natürlichen Pflanzenextrakten für schöne und gesunde Haut.

Die besondere Wirkung und Verträglichkeit der Luvos med-Produkte wurde in Anwenderstudien des unabhängigen Instituts Dermatest mit "sehr gut" bewertet. Sie sind frei von synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen, enthalten keine Alkaliseifen, Mineralöle, Paraffine, Silikone oder Lanolin. Die Pflanzenextrakte stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Von ÖKO-TEST gab es für die Luvos Med Körperlotion das Testurteil "sehr gut" (ÖKO-TEST Eltern App 08/17).

Luvos med wird in Deutschland hergestellt und ist vegan. Ein Naturkosmetik-Set besteht aus einem Luvos med Akut-Serum, einer Luvos med Wasch- und Duschlotion sowie einer Luvos med Körperlotion.

Mehr Informationen im Internet unter: www.luvos.de





# 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 13 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

#### **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) 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, Marlen Benen, Arthur Molt Grafik und Layout: SODESIGN, Berlin

#### **BILDNACHWEISE TITEL**

oben rechts: © Mary Evans Picture Library 2017 - fotolia, mitte rechts: © United Archives GmbH/Alamy, unten links: Henry B. Goodwin, unten mitte: Dirk Hasskarl/ vor-ort-foto.de

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.













#### Aufbruch in eine neue Klasse.

Ob im normalen Stadtverkehr oder auch außerhalb, mit dem neu entwickelten Modell T-Roc hat Volkswagen die Verbindung von Souveränität und Dynamik geschaffen und bleibt trotz dessen seinem Stil treu. Der unverkennbar breite Kühlergrill mit den intergrierten Doppelscheinwerfern sind die typischen Merkmale eines echten Volkswagen.

Der selbstbewusste T-Roc sticht heraus mit seinem expressiven Crossover-Design, seinen zahlreichen Individualisierungsmöglichkeiten und hochwertiger Verarbeitung bis ins kleinste Detail.

Der wahlweise front- oder allradangetriebene Allrounder präsentiert sich innovativ digitalisiert mit der neuen Generation des Active Info Displays und ist optimal vernetzt durch das Volkswagen Car-Net-System. Die Assistenzsysteme Front Assist und Lane Assist sind serienmäßig im T-Roc vorhanden. Weitere Systeme können Sie natürlich dazu wählen.

Vom Fahrkomfort gleicht der neue CUV von Volkswagen dem Golf, somit sind die besten Voraussetzungen für eine leichte und stressfreie Fahrt durch den alltäglichen Verkehr gegeben.

Überzeugen Sie sich am besten selbst bei einem Besuch in unseren Autohäusern. Machen Sie eine Probefahrt mit dem neuen **T-Roc**. 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