Vivantes
HAUPTSTADTPFLEGE

meine HAUPTSTADTPFLEGE

AUSBILDUNG
WILLKOMMEN LIEBE AZUBIS!

REISE
WINTERMÄRCHEN IN POTSDAM

GESUNDHEIT
DER SCHNELLE GRIFF ZUR PILLE

FÜR SIE ZUM MITNEHMEN

TITELTHEMA
Zauber der Musik

AUSGABE 21 **JANUAR 2020**

Vivantes
HAUPTSTADTPFLEGE

Hauptstadtpflege

In Berlin immer in Ihrer Nähe

1 **Haus Dr.-Hermann-Kantorowicz**
Schönwalder Straße 50 – 52
13585 Berlin
Tel. 030 355 30 070
Fax 030 355 30 077

2 **Haus Jungfernheide**
Schweiggerweg 2 – 12
13627 Berlin
Tel. 030 367 02 33 0100
Fax 030 367 02 33 0109

3 **Haus John-F.-Kennedy**
Alt-Wittenau 90 – 90 a
13437 Berlin
Tel. 030 322 92 6400
Fax 030 322 92 6490

4 **Haus Teichstraße**
Teichstraße 44
13407 Berlin
Tel. 030 417 27 52 511
Fax 030 417 27 52 512

5 **Haus Sommerstraße** K
Sommerstraße 25 c
13409 Berlin
Tel. 030 497 69 03 2562
Fax 030 497 69 03 2580

6 **Haus Jahreszeiten**
Büschingstraße 29
10249 Berlin
Tel. 030 847 11 9122
Fax 030 847 11 9141

7 **Haus Weidenweg**
Weidenweg 42
10249 Berlin
Tel. 030 422 03 510
Fax 030 423 03 548

8 **Haus Leonore**
Leonorenstraße 17 – 33
12247 Berlin
Tel. 030 779 33 03
Fax 030 779 33 04

9 **Haus Ida-Wolff** K
Juchaczweg 21
12351 Berlin
Tel. 030 130 14 9801
Fax 030 130 14 9809

10 **Haus Wilmersdorf**
Berkaer Straße 31 – 35
14199 Berlin
Tel. 030 832 24 2200
Fax 030 832 24 2230

11 **Haus Ernst-Hoppe**
Lanzendorfer Weg 30
14089 Berlin
Tel. 030 365 05 57
Fax 030 365 05 47

12 **Haus Seebrücke**
Am Maselakepark 20
13587 Berlin
Tel. 030 550 05 1150
Fax 030 550 05 1180

13 **Haus Louise-Schroeder**
Westphalweg 1
12109 Berlin
Tel. 030 701 94 113
Fax 030 701 94 111

14 **Haus Britz**
Buschkrugallee 139
12359 Berlin
Tel. 030 670 66 610
Fax: 030 670 66 6112

15 **Haus Rhinstraße** K
Rhinstraße 105
10315 Berlin
Tel. 030 319 89 1700
Fax 030 319 89 1711

16 **Haus Danziger Straße**
Danziger Straße 245
10407 Berlin
Tel. 030 240 74 1300
Fax 030 240 74 1399

17 **Haus Franckepark**
Götzstraße 20a
12099 Berlin
Tel. 030 240 74 1600
Fax 030 240 74 1699

K Inklusive Kurzzeitpflege

www.vivantes-hauptstadtpflege.de

04 MEIN BERLIN
Kiezspaziergang mit Anna Blume & Nicol Hoyer

08 AUSBILDUNG
Hallo und auf Wiedersehen

10 AUS DEN HÄUSERN
u. a. Alpakas im Haus Leonore, Kampfkunst im Haus Britz, Radtour im Haus Teichstraße

14 MAUERFALL SPEZIAL
Interview mit Hans-Jürgen Duske zum 9. November 1989

16 TITELTHEMA
Zauber der Musik

22 REISE
Prunkvolles Potsdam

26 FREIZEIT
Beliebte Brettspiele

28 GESUNDHEIT
Schmerzmittel-Konsum

30 UNTERHALTUNG
Buchempfehlungen für den Winter

EDITORIAL

Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen und Leser,

im Winter machen wir es uns gerne gemütlich. Wenn es draußen kalt und dunkel ist, wird bei Tee und Gebäck die ein oder andere Partie Schach oder Kniffel gespielt. Neben diesen Klassikern gibt es auch jede Menge Neuheiten auf dem Spielemarkt, die Jung und Alt gleichermaßen erfreuen. Ab Seite 26 stellen wir Ihnen einige Brettspiele für lange Winterabende vor.

Ehrlicherweise müssen wir konstatieren, dass vielen Menschen der Winter aufs Gemüt schlägt. Neben spielerischer Ablenkung ist daher auch das Musizieren und Singen wichtig, um positive Anreize zu schaffen. In unseren Häusern sind Feste und Beschäftigungsangebote natürlich fester Bestandteil – nicht nur im Winter. Die Musiktherapie geht da sogar noch einen Schritt weiter. Was Klänge bewirken können und wie sie therapeutisch eingesetzt werden, haben wir uns in unserer Titelgeschichte näher angesehen. Wir besuchen das Haus Danziger Straße, in dem regelmäßig eine Band aktiv ist und haben Prof. Dr. Thomas Hillecke gefragt: Gibt es auch Grenzen für den Einsatz der Musiktherapie?

Außerdem möchte ich Ihnen noch unsere Reiseseiten ans Herz legen. Wir zeigen die schönsten Seiten des Winters und machen einen Ausflug in unsere Nachbarstadt Potsdam. Denn auch wenn Berlin mehr als genug Auswahl an Kunst und Kultur bietet, Schloss Sanssouci im Schnee ist einfach ein Traum. Viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst Ihr

R. Herrmann

Unser **Pankow**

ANNA BLUME UND NICOL HOYER

Text: Arthur Molt, Fotos: Christian Reister

Tschuldigen Sie, ist das … noch Pankow oder schon Prenzlauer Berg? Familienfreundlich, grün, mit schönen Spielplätzen und gediegener Gründerzeitarchitektur. Pankow schickt sich an, das bessere Prenzlauer Berg zu werden. Selbst bei herbstlichem Schmuddelwetter wirkt die Gegend rund um den Bürgerpark Pankow aufgeräumt und freundlich. Anna Blume und Nicol Hoyer vom Haus Jungfernheide zeigen uns auf dem Kiezspaziergang die unaufgeregte Eleganz des Stadtteils. Schon beim Gang durch den Park machen sich dabei Frau Hoyers Kenntnisse in Baustilkunde bezahlt. Vom prächtigen Eingangstor bis zum Konzertpavillon im Rosengarten – überall warten Säulenkapitelle, Kolonnaden und Volutenkrater darauf bestimmt zu werden. Richtig romantisch wird es dann im Trauungssaal des Pankower Rathauses (Jugendstil). Anna Blume hatte damals einen der begehrten Termine ergattert und wurde hier getraut. Inzwischen wohnt ihre Familie in Prenzlauer Berg. Aber Pankow, das muss sie zugeben, hat jungen Familien doch einiges zu bieten.

Die Panke, Pankows namensgebendes Flüsschen, wird im Park um das Schloss Schönhausen an flachen Stellen sogar zum Kneippen genutzt.

Schloss Schönhausen, Tschaikowskistraße 1, 13156 Berlin

Buchhändlerin Mirtschink von Pankebuch hat sich auf skandinavische Literatur spezialisiert. Dieses Engagement wurde in diesem Jahr mit einem Besuch des norwegischen Königspaars honoriert.

Buchhandlung Pankebuch, Wilhelm-Kuhr-Straße 5, 13187 Berlin

Auf dem Kinderbauernhof Pinke-Panke können Pankower Kinder einiges über die Natur lernen. Frau Hoyers Sohn musste leider zuletzt lernen, dass Ziegen ziemlich bockig sein können und auch mal zwicken.

Kinderbauernhof Pinke-Panke, Am Bürgerpark 15–18, 13156 Berlin

„Wer am S-Bahnhof Wollankstraße aussteigt, sieht sofort den früheren Grenzverlauf. In Pankow ist es aufgeräumt, auf der anderen Seite liegt der Wedding.“

Nicol Hoyer

Jenseits des S-Bahn-Damms fing schon der Westen an. So nah an der Mauer wurden damals den politisch zuverlässigen Bürgerinnen und Bürgern Wohnungen zugeteilt.

Berliner Mauerweg, 13159 Berlin

Zur Weihnachtszeit oder beim Jazzsommer wird der Konzertpavillon im Sinne seiner Erbauer genutzt. Graffiti werden von einem Bürgerverein übermalt.

Konzertpavillon im Bürgerpark Pankow, Wilhelm-Kuhr-Straße 9, 13187 Berlin

Was fehlt noch zum bürgerlichen Idyll? Kaffeehauskultur! Im Café am Rosengarten lässt sich der Sonntagsspaziergang schön beschließen.

Café Rosengarten, Wilhelm-Kuhr-Straße 27, 13187 Berlin

In diesem Blumenladen fühlen sich die Besucherinnen und Besucher wie in einem Märchenwald. Denn die Natur ist schließlich auch, wie der Name verspricht, „Wild und schön“.

Blumenladen „Wild und schön“, Neue Schönholzer Straße 1A, 13187 Berlin

Den schönen Trauungssaal des Pankower Rathauses konnten wir nicht besuchen. Zu viel Betrieb. Aber das Jugendstildekor im Treppenhaus ist auch ein Hingucker.

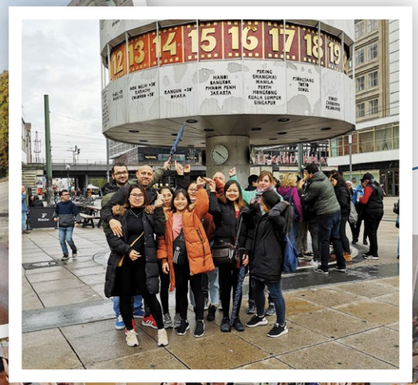
Rathaus Pankow, Breite Straße 24A–26, 13187 Berlin

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

Hallo und auf Wiedersehen

Die Jahre des Zuschauens, Lernens und mit Anpackens sind vorüber: Unsere (jetzt ehemaligen) Auszubildenden haben ihren Abschluss in der Tasche! Für andere junge Menschen beginnt hingegen erst der schöne und anspruchsvolle Job in einem der 17 Hauptstadtpflege Häuser.

Erkunden Berlin: 100 neue Auszubildende aus Vietnam
unten: Großes Fest zum Examen



© nasharaga - shutterstock.com

Bei der Vivantes Hauptstadtpflege hat es Tradition, dass von Beginn an eine engmaschige Betreuung der neuen Auszubildenden stattfindet. So begrüßte Geschäftsführer Dr. René Herrmann bereits zum sechsten Mal „die Neuen“ bei einem Willkommensfrühstück im Terrassencafé des Hauses Ida-Wolff. In gemütlicher Atmosphäre tauschten sich 120 junge Frauen und Männer über das aus, was da kommen wird.

„Unsere aktuellen Auszubildenden lernen nach den Regeln des ‚alten Systems‘“, erklärt Franziska Meyer zu Schwabedissen, Leiterin der Praktischen Ausbildung bei der Vivantes Hauptstadtpflege. Sie sind für die gesamte Dauer der Ausbildung einer wohnortnahen Einrichtung zugewiesen und lernen in einer vertrauten Atmosphäre mit festen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern.

KLAR STRUKTURIERT

Eine gute Betreuung garantieren 19 freigestellte Praxisanleiterinnen und -anleiter direkt vor Ort, die ausschließlich für die praktische Ausbildung zuständig sind. „Die klar strukturierte Ausbildung nach einem bewährten System ist der ideale Ausgangspunkt, um in einem krisensicheren Job Fuß zu fassen“, sagt Franziska Meyer zu Schwabedissen. Ab dem kommenden Jahr geht dann bundesweit eine neue Pflegeausbildung an den Start, die Kinderkrankenpflege, Altenpflege sowie Gesundheits- und Krankenpflege zusammenfasst. „Wir haben uns monatelang intensiv mit vielen Kolleginnen und Kollegen auf die Umstellung vorbereitet und sind zuversichtlich, dass bis zum nächsten Oktober alles rund läuft“, erläutert Franziska Meyer zu Schwabedissen. Die Reform gilt als die umfassendste seit Jahrzehnten.

VIELE NEUE GESICHTER

Darüber müssen sich die aktuellen Azubis jedoch keine Gedanken machen. Beim Willkommensfrühstück lernten sie erst einmal ihre Einrichtungsleiterinnen und Einrichtungsleiter sowie die Praxisanleiterinnen und -anleiter kennen. Seit Jahren steigt die Zahl der Auszubildenen stark an. Waren es 2013 noch 76, sind es bei der Hauptstadtpflege jetzt bereits 278 Frauen und Männer, die den Beruf erlernen wollen. Pünktlich zu Beginn des neuen Ausbildungsjahres trafen auch 100 neue vietnamesische Auszubildende in Berlin ein. Im Vorfeld war alles bis ins Detail organisiert. Von der Abholung am Flughafen, über den Transport des Gepäcks, das Shuttle in die Wohnungen und das Willkommensfrühstück hat auch in diesem Jahr alles reibungslos funktioniert.

Während die einen gerade ankommen, haben im Oktober 110 ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. „Wir sind sehr stolz auf die Absolventinnen und Absolventen“, sagt Franziska Meyer zu Schwabedissen. Gerade in der Pflege gebe es viele Menschen, die sich während der Ausbildung umorientierten. Aus diesem Grund wurde an einem Abend der Festsaal im Haus Jungfernheide zur Partylocation: Mit DJ, Bar und Fotoinsel feierte man gemeinsam ihren Erfolg.

Lohnsteigerung

Vivantes macht die Auszubildenden fit: Ab 1. Januar 2020 erhalten sie eine Firmenmitgliedschaft im Urban Sports Club. Zudem erhalten auch die Azubis 30 Tage Urlaub. Wer nach der Ausbildung bei der Vivantes Hauptstadtpflege anfängt, erhält ab dem kommenden Jahr ein erhöhtes Einstiegsgehalt: 3.006 Euro zzgl. Zulagen für Pflegefachkräfte, 2.103 Euro zzgl. Zulagen für Pflegekräfte.

HAUS LEONORE

So weich!

Kuschelalarm im Haus Leonore: Eine Gruppe Alpakas stattete dem Haus einen Besuch ab und verzauberte die Bewohnerinnen und Bewohner wie Mitarbeitende gleichermaßen. Es wurde ausgiebig gekuschelt und gestreichelt und am Ende mochten sich Tier und Mensch kaum voneinander trennen.

Alpakas werden wegen ihres ruhigen und friedlichen Charakters geschätzt und kommen deshalb in der tiergestützten Therapie zum Einsatz.

HAUS JAHRESZEITEN

Moment des **Gedenkens**

Der 20. November war für die Angehörigen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Wohnbereiche, des Sozialdienstes und der Einrichtungsleitung der Moment des Gedenkens: um inne zu halten, den in den letzten zwölf Monaten im Haus Jahreszeiten Verstorbenen zu gedenken und gemeinsam Abschied zu nehmen.

Die einfühlsamen Worte berührten die Angehörigen. Für ihre verstorbenen Lieben entzündeten sie und für alle anderen Bewohnerinnen und Bewohner die Mitarbeitenden je ein Licht. Es war ein für alle bewegender Moment. Die Angehörigen konnten in Erinnerungen eintauchen, gemeinsam wurde den Verstorbenen gedacht, aber auch diverse Begebenheiten und Anekdoten erzählt, so dass manche Träne auch tapfer weggelacht werden konnte.

HAUS BRITZ

Sanfter Kampf

Ganz neue Erfahrungen machen die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Britz. Angeleitet von Mitarbeiter Kenneth, der derzeit sein Freiwilliges Soziales Jahr absolviert, steht nun jede Woche eine Stunde Tai Chi auf dem Programm. Die Übungen sind seniorengerecht gestaltet und dank seiner empathischen Ausstrahlung gelingt es Kenneth tatsächlich alle zum Mitmachen zu bewegen. Tai Chi ist ursprünglich eine chinesische Kampfkunst und wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen bezeichnet.

HAUS LOUISE-SCHROEDER

Country

Cowboyhüte, Strohballen, Hufeisen und Countrymusik – beim Countryfest im Haus Louise-Schroeder konnte man den Wilden Westen förmlich spüren. Zu Livemusik sowie leckeren Speisen und Getränken wurde im Speisesaal gesungen, getanzt und viel gelacht.

HAUS JOHN-F.-KENNEDY

La Dolce Vita

Fast wie an der Riviera fühlten sich die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus John-F.-Kennedy beim italienischen Nachmittag. Entertainer Perl begrüßte die Gäste mit italienischer Musik und brachte direkt alle zum Schunkeln und Mitsingen. Schnell erzählten sich Bewohnerinnen und Bewohner Geschichten von Italien-Reisen und erinnerten sich an tolle Urlaubstage. Zum Abschluss verwöhnte der Soziale Dienst natürlich mit Pizza.

© kyoshino - iStock

HAUS SEEBRÜCKE

Haus Seebrücke **feiert Geburtstag**

Mit rot-weißen Luftballons ließen die Bewohnerinnen und Bewohner das Haus Seebrücke hochleben. Die Einrichtung am alten Hafen Spandaus und am Maselakepark feierte ihren 6. Geburtstag. Wir bedanken uns bei allen Kolleginnen und Kollegen für die gute Zeit – und freuen uns auf die nächsten Jahre! Das Haus Seebrücke wurde im September 2013 eröffnet und verfügt auf vier modernen Stockwerken über 135 Einzel- und 22 Doppelzimmer sowie mehrere Gemeinschaftsräume und ein Restaurant.

© hansslegers - iStock

HAUS DR.-HERMANN-KANTOROWICZ

Alles auf Apfel

Egal ob süß oder eher sauer, knackig oder weich, rot, gelb oder grün: Äpfel standen im Haus Dr.-Hermann-Kantorowicz einen Nachmittag lang im Mittelpunkt. Beim Apfelfest backten Bewohnerinnen und Bewohner nach alten Rezepten leckere Apfelkuchen. Es wurden Geschichten und Wissenswertes rund um den Apfel vorgelesen. Leckere Apfelbowle und Musik rundeten den geselligen Nachmittag ab.

HAUS WEIDENWEG

Sicherheit geht vor

Gerade für ältere Menschen können Situationen auf der Straße schnell gefährlich werden. Im Friedrichshainer Haus fand deshalb jetzt eine Verkehrsschulung für Bewohnerinnen und Bewohner statt. Sie lernten zum Beispiel wie das Aussteigen aus dem Bus sicher gelingt. Und, wer hätte es gedacht, mit dem Rollator sollte das rückwärts geschehen, damit die Räder nicht wegrutschen.

© Falkreel - iStock

HAUS TEICHSTRASSE

Den Kiez **per Rad erkundet**

Der gemeinnützige Verein „Radeln ohne Alter Berlin“ machte es möglich: Die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Teichstraße gingen auf Fahrradtour. Mit Rikschas chauffierten die Ehrenamtlichen die Damen und Herren entlang des Mauerweges. Die Seniorinnen und Senioren genossen die Rundfahrt durch ihren ehemaligen Kiez in Reinickendorf und hatten Spaß am Motto des Vereins: „Recht auf Wind im Haar – in jedem Lebensalter“. Mit rund 40 Ehrenamtlichen bietet der Verein die Rikschafahrten für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen zu deren Wunschzielen an.

Termine

HAUS LEONORE: Musiker Marinhio sorgt für Stimmung beim Tanzkaffee. Am 19. Januar gibt es von 14:30 bis 16 Uhr neben Tanz auch Kaffee und Kuchen.

HAUS JOHN-F.-KENNEDY: Am 24. Januar von 15 bis 17 Uhr feiert das Haus John-F.-Kennedy seinen Neujahrsempfang. Das neue Jahr wird in musikalischer Runde begrüßt.

HAUS SEEBRÜCKE: Organisiert von den Mitarbeitenden aus Vietnam feiert das Haus Seebrücke das traditionelle Tet-Fest – das Neujahrsfest nach vietnamesischem Kalender. Am 25. Januar von 16 bis 18:30 Uhr.

HAUS TEICHSTRASSE: Am 18. März kommt der SeniorInnenshop ab 14:30 Uhr ins Haus Teichstraße. Bewohnerinnen und Bewohner präsentieren in einer Modenschau die neue Frühjahrs- und Sommerkollektion. Es besteht die Möglichkeit zum Einkauf.

HAUS LOUISE-SCHROEDER: Zum Tulpenfest lädt das Haus Louise-Schroeder am 20. März von 15 bis 18 Uhr. Zum Frühlingsbeginn gibt es Kuchen und andere selbstgebackene Leckereien.

HAUS BRITZ: Unter dem Motto „Wilder Westen“ feiern Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende und Gäste im Haus Britz Fasching. Verkleiden ist erwünscht, es gibt ein kaltes Buffet, Kaffee, Kuchen und natürlich Musik.

facebook.com/ vivanteshauptstadtpflege

„Alle waren neugierig auf die anderen“

30 Jahre Mauerfall: Hans-Jürgen Duske, geboren 1956 in Berlin-Tempelhof, ist Einrichtungsmanager der Vivantes Hauptstadtpflege Häuser Dr.-Hermann-Kantorowicz und Ernst-Hoppe. Er schildert seine persönlichen Erinnerungen an die aufregenden Tage im November 1989.

Meine Hauptstadtpflege: Was hat sich mit dem Mauerfall geändert?
Hans-Jürgen Duske: Die konkreten Auswirkungen des Mauerfalls habe ich in den Tagen nach Schabowskis Rede miterlebt, auch auf dem Weg zur Arbeit: In Mitte, am Ku'damm, in Kreuzberg waren Massen von Menschen, die Geschäfte waren voll. Es ging ums Kaufen, Kaufen, Kaufen. An den Grenzübergängen haben sich kleine Märkte gebildet. Obst war da ein Riesending, Kühltruhen waren leergekauft. Das hörte erst nach Monaten auf. Es herrschten Konsum und Neugierde. Natürlich sind wir auch mal in den Osten gefahren. Was mir auffiel: Es gab keine bunten Häuser, alle waren grau, denn es hat vorher ja keine Farbe zum Anstreichen gegeben. Außerdem war es auch abends sehr dunkel. Wir sind mal von Zossen zurückgefahren und haben über das Feld die hell erleuchtete Skyline von Lichtenrade gesehen, das war beeindruckend.

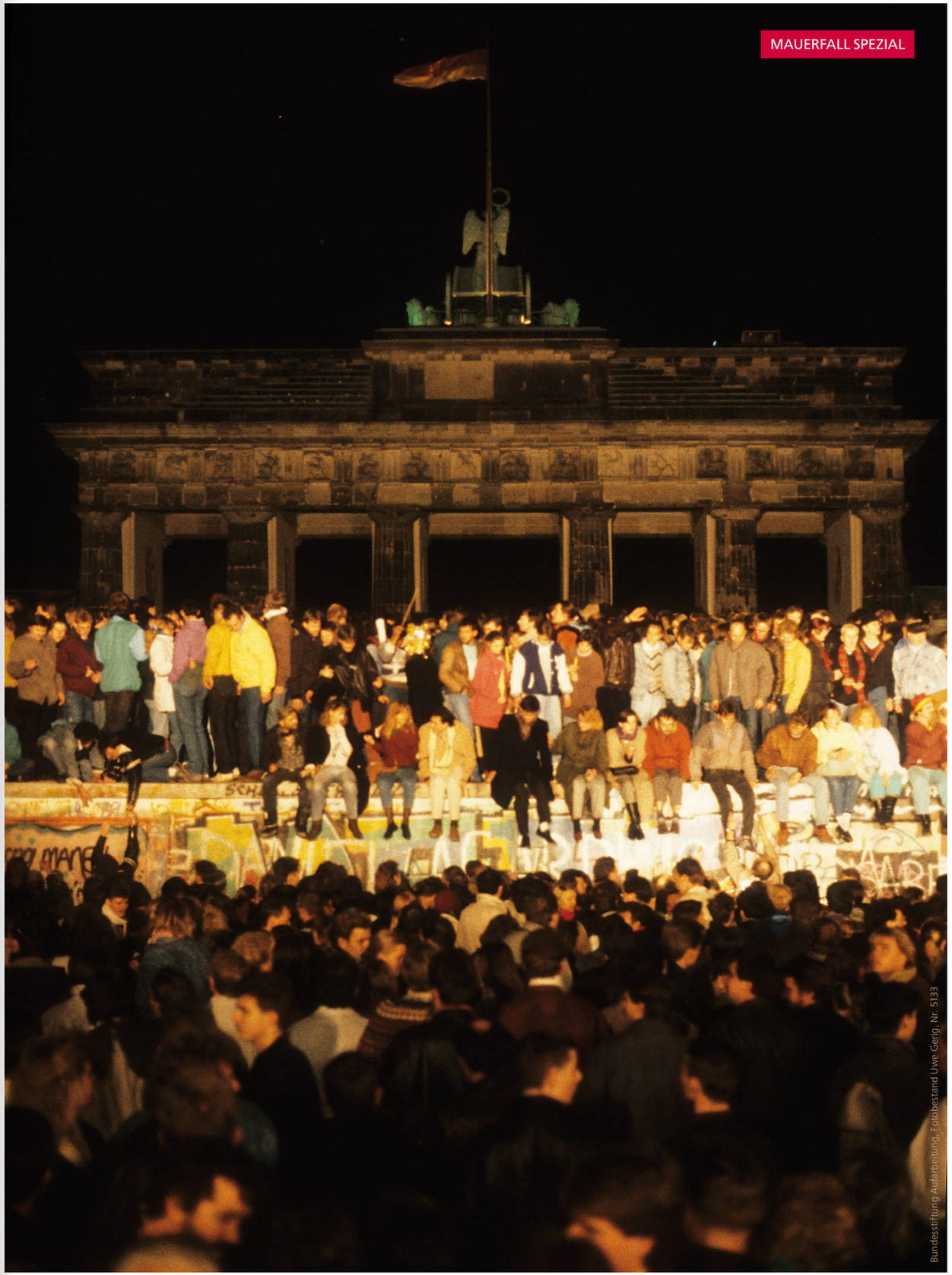
Es gibt Pflegeheime im ehemaligen Ostteil und im ehemaligen Westteil der Stadt – gibt es da Unterschiede?
Jetzt sind vor ein paar Monaten wieder vier neue Pflegeheime hinzugekommen, zwei aus dem ehemaligen Westteil, zwei aus dem Ostteil. Ich habe die Patenschaft für das neue Haus in der Rhinstraße in Lichtenberg übernommen. Ich finde, man merkt zwischen Ost- und West-Pflegeheimen kaum Unterschiede. Vielleicht ist die Altersstruktur des Personals in Ost-Häusern jünger und in West-Häusern die Personalstruktur interkultureller. Die Probleme sind jedenfalls die gleichen: Wir müssen Nachwuchs finden.

Wie war damals der Kontakt zwischen Kolleginnen und Kollegen aus Ost und West?
Zur Wendezeit habe ich in Kreuzberg als Stationsleitung in einem Pflegeheim in der Wartenburgstraße/Ecke Großbeerenstraße gearbeitet, das sind jetzt Eigentumswohnungen. Nach der Wende sollten das Klinikum in Friedrichshain und das Urbankrankenhaus zusammengelegt werden, noch vor der Vivantes Gründung. Zuerst kannten sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Ost und West noch nicht so gut, es gab eine gewisse Distanz. Aber auch damals liefen Kontakte ziemlich entspannt ab und man lernte sich schnell persönlich kennen.

„Vielleicht ist die Altersstruktur des Personals in Ost-Häusern jünger und in West-Häusern die Personalstruktur interkultureller.“

Hans-Jürgen Duske

Gab es auch grundsätzliche Unterschiede?
Nach etwa einem Jahr kamen auch vermehrt Kolleginnen und Kollegen aus dem Umland nach West-Berlin, das bis zum Mauerfall eine Art Insellage hatte. Da sprachlich bei uns keine Unterschiede bestanden, war es allerdings so, als wären die Kolleginnen und Kollegen schon immer da gewesen. Positiv aus meiner Sicht: Alle waren neugierig auf die anderen und es bestand ganz viel Offenheit und Bereitschaft, sich auszutauschen. Unterschiede waren meist nur an den Autokennzeichen erkennbar.



Bundesstiftung Aufarbeitung, Fotobestand Uwe Gerig, Nr. 5133

Zauber der Musik

Text und Fotos der Bewohnerinnen und Bewohner: Arthur Molt

Wenig weckt so viele Erinnerungen wie ein Lieblingslied von früher. Davon können besonders ältere Menschen profitieren. Im Haus Danziger Straße ist Musiktherapie schon lange Teil des Betreuungsangebots. Vor einigen Monaten wurde hier sogar eine Band ins Leben gerufen.

© bernanamoglu - Fotolia

TITELTHEMA MUSIK

Es ist nicht die erste Band, in der Christoph Lorenz Mitglied ist. Schon seit seiner Jugend ist Musik Teil seines Lebens. In der Kirche der Bethelgemeinde, nur ein paar hundert Meter vom Haus Danziger Straße entfernt, singt er damals im Gemeindechor und schließt sich mit anderen Jugendlichen zusammen. Als Bethel-Band treten sie bei Kirchentreffen und Sommerlagern auf und nutzen die Freiräume, die die Kirche in der DDR bietet. An die Auftritte erinnert er sich gerne und lacht besonders über einen misslungenen Auftritt in Brandenburg: Seine E-Gitarre war an die falsche Leitung angeschlossen, worauf ihn erst ein Stromschlag unsanft aufmerksam machte.

EIN ECHTER ROCKER

Musik ist fest verknüpft mit biographischen Erinnerungen. Diese Erfahrung macht Musiktherapeutin Heide Sommerfeld immer wieder. Deshalb bemüht sie sich bei ihrer Arbeit auch um einen möglichst individuellen Zugang zu den Bewohnerinnen und Bewohnern. Mit der Band, die seit September im Haus Danziger Straße probt, möchte sie besonders die Jahrgänge erreichen, die sich in ihrer Jugend mit Rockmusik identifiziert haben. „Nicht jeder mag Volksmusik." In Herrn Lorenz hat Frau Sommerfeld gleich einen Rocker erkannt. Mit Klanghölzern sorgt er bei den Proben für den richtigen Beat. In der Regel begleiten die Seniorinnen und Senioren mit Percussion, während Frau Sommerfeld die Melodie spielt. Manchmal setzt sich aber auch Christoph Lorenz

Frau Matwin-Buschmann liebt die Gitarrenmusik ihrer Tochter.

Beethoven-Jahr 2020

Musik kann verzaubern – und das manchmal noch nach Jahrhunderten. Als meistgespielter klassischer Komponist der Welt gilt Ludwig van Beethoven. Seine Werke zählen zum kulturellen Erbe der Menschheit. Unter dem Motto BTHVN2020 steht das Beethoven-Jubiläumsjahr anlässlich seines 250. Geburtstages. Weltweit werden dann sein Leben und seine rund 340 Werke gewürdigt, vor allem seine 5. und die 9. Symphonie, die weit über die Musikwelt hinaus die Menschen berühren. Besonders inspirierend ist Beethovens Wirken für Viele, da er im Zustand zunehmender Schwerhörigkeit wahrlich meisterhaft komponierte.

Ludwig van Beethoven – Jubiläum 1770–2020

ans Keyboard und sucht nach den passenden Akkorden. Auch wenn der Klavierunterricht schon lange her ist, wie er verschmitzt zugibt.

„Musikmuffel haben wir eigentlich kaum im Haus“ berichtet Corinna Wiesner-Andersch, Einrichtungsmanagerin im Haus Danziger Straße. Ganz im Gegenteil, die meisten Bewohnerinnen und Bewohner werden von Musik angeregt, was sich auch positiv auf andere Bereiche der Pflege auswirkt. Sie erzählt von einem Bewohner, der in Folge einer Hirnblutung nur noch ein Wort spricht. Wird in seiner Gegenwart ein bekanntes Lied angestimmt, kann er jedoch ganze Liedzeilen mitsingen. Das Potenzial von Musiktherapie für die Behandlung von Demenz und Alzheimererkrankungen wird seit längerem erforscht und bereits in der Betreuung genutzt. Denn das Musikgedächtnis wird im Gehirn unabhängig von anderen Erinnerungen abgespeichert. Forscher an der Berliner Charité hatten dies 2012 an einem Cellisten beobachten können, der aufgrund einer Hirnhautentzündung zwar sein Gedächtnis verloren hatte, seine Fertigkeiten am Cello und melodischen Kenntnisse jedoch nicht eingebüßt hatte.

MUSIK SCHAFFT VERWANDLUNG

Gemeinsames Musizieren lässt sich in der Betreuung gut mit Biographiearbeit verbinden. Heide Sommerfeld weiß genau, wer von den

„Alter Rocker“ mit Musik im Blut: Christoph Lorenz

Bewohnerinnen oder Bewohnern ein großer Peter-Maffay-Fan ist, wer sich über einen Beatles-Song erreichen lässt und wer sich zu „Tulpen aus Amsterdam“ bewegt. Dabei ist es ihr wichtig, die Bewohnerinnen und Bewohner auch in trauriger Stimmung ernst zu nehmen. Wer traurig ist, will nicht um jeden Preis aufgeheitert werden. Bedächtige Lieder sind in dem Fall besser, weiß die Musiktherapeutin. Angeregt von der Musik werden aber die meisten, manchmal sogar ein wenig verwandelt. „Die Augen fangen an zu leuchten, der Körper bewegt sich, Füße wippen im Takt.“

Im Haus Danziger Straße hat Musik ihren festen Platz bei festlichen Anlässen. Nicht nur Besinnliches zur Weihnachtszeit. Beim Sommerfest, das stets unter einem besonderen Motto steht, wird auch Tanzbares gespielt. Für das Repertoire an Volksmusik kommt alle vierzehn Tage Musiker Christian Finkenwirth, ins Haus und auch hier wird gerne mitgesungen. Ein besonderes musikalisches Ereignis ist es, wenn die Gitarristin Nora Buschmann in der Danziger Straße auftritt. Die Berufsmusikerin besucht hier ihre Mutter und spielt bei der Gelegenheit auch gerne für andere Bewohnerinnen und Bewohner im Aufenthaltsraum.

Wertvolle Schätze

Im Beethoven-Jubiläumsjahr gibt es auch in Berlin zahlreiche Konzerte und Veranstaltungen. Besonders faszinierend ist eine Ausstellung der Beethoven-Sammlung in der Staatsbibliothek. Im Haus Unter den Linden werden eine der weltweit bedeutendsten Sammlungen von Notenhandschriften Beethovens und wichtige biographische Quellen gezeigt. Die Originale sind zu ihrem Schutz nur sehr selten öffentlich zu sehen. Zu den Ausstellungsstücken gehören die originalen Aufzeichnungen der Oper Fidelio und das Originalmanuskript der 9. Sinfonie mit der Ode an die Freude. Zudem werden Originalbriefe und so genannte Konversationshefte gezeigt. Mit Hilfe dieser Hefte kommunizierte der ertaubte Beethoven im vertrauten Kreise mit Besucherinnen und Besuchern schriftlich. Vom 11. März bis 9. Mai in der Staatsbibliothek Berlin.

Generationen geprägt

2020 steht musikalisch im Zeichen von Beethoven, aber der Komponist ist nicht der einzige prägende Musiker mit einem Jahrestag oder Geburtstag: So jährt sich der Todestag von Jimi Hendrix zum 50. Mal. Hendrix gilt bis heute als einer der einflussreichsten Gitarristen und Rockmusiker. Legendär sein Auftritt beim Woodstock-Festival mit der Gitarrenversion der US-Nationalhymne. Wie andere im Alter von 27 Jahren verstorbene Künstler wird Hendrix zum „Club 27“ gezählt. Seit Jahrzehnten dagegen auf der Bühne und zeitlos erfolgreich sind André Rieu, Chris Norman und Stevie Wonder, die 2020 alle ihren 70. Geburtstag feiern und in ganz unterschiedlichen Musikrichtungen begeistern.

Jimi Hendrix – Todestag 18. September 1970

„Die Augen fangen an zu leuchten, der Körper bewegt sich, Füße wippen im Takt.“

Heide Sommerfeld

SINGEN IM FAHRSTUHL

„Eine meiner Gitarren steht immer bei meiner Mutter im Zimmer“, erzählt Nora Buschmann am Telefon. Das trifft sich gut, denn am nächsten Tag hat sie spontan Zeit für ein kleines Konzert. Die Freude ist groß bei Frau Buschmann senior. Die anfängliche Aufregung über den Besuch legt sich bei den ersten Gitarren-Akkorden. Die Musik hat eine beruhigende Wirkung. Bei ihren Lieblingsliedern singt Frau Matwin-Buschmann aber auch gerne mit. Genießerisch schließt sie die Augen, streckt die Arme in die Höhe, singt frei zur Melodie und lässt eine schöne Singstimme erkennen. Zu Jugendzeiten hatte sie häufig die Soli im Chor gesungen, zeitweise auch über eine Karriere als Opernsängerin nachgedacht.

Auch bei Rüdiger Pokern bringt die Musik eine Verwandlung mit sich. Ihm gefällt es besonders, sich zur Musik zu bewegen. Zum Klang der Gitarre macht er ausholende, elegante Bewegungen. Ein guter Tänzer, der sich auch mit Frau Buschmann gerne über das Parkett bewegt. Die Musik spielt auch in seinem Leben eine wichtige Rolle. „Ich habe einen Jazzclub gegründet. Da kam sogar mal der Dave Brubeck vorbei. Das war was!“ Frei und unbändig ist die Freude über die Musik bei den beiden. Noch im Fahrstuhl auf dem Weg zum Wohnbereich singen sie laut zu einer Walzermelodie. ○

„Häufig sehr **gerührt**“

Musik als „Heilmittel“ ist Jahrhunderte alt. In Deutschland arbeiten heute etwa 3000 Musiktherapeutinnen und -therapeuten ganz gezielt mit Tönen und Klängen. Auch in der Geriatrie und in Pflege-Einrichtungen ist Musiktherapie inzwischen weit verbreitet. Prof. Dr. Thomas Hillecke über Möglichkeiten und Grenzen.

© SRH Hochschule Heidelberg

Prof. Dr.
Thomas Hillecke

Der Psychologe Prof. Dr. Thomas Hillecke ist Prodekan der Fakultät für Therapiewissenschaften und Studiengangsleiter Musiktherapie an der SRH Hochschule Heidelberg. Er ist Leiter des Projekts Musiktherapie 360° bei dem ein neuartiges, musiktherapeutisches Behandlungskonzept zur Verbesserung der Lebensqualität in der Pflegepraxis entwickelt wird.

Meine Hauptstadtpflege: Musik begegnet uns überall. Manchmal leistet uns das Radio Gesellschaft oder wir bekommen gute Laune, wenn uns jemand vorsingt. Ab wann spricht man von Musiktherapie?
Thomas Hillecke: Musiktherapie findet dann statt, wenn Therapeutinnen und Therapeuten mit spezifischer Qualifikation spezielle therapeutische Ziele, also intendierte psychisch-soziale Ziele verfolgen. Es geht beispielsweise darum, die Kommunikation zu steigern und die Ressourcen jedes Einzelnen zu fördern. Das therapeutische Ziel bei einem Schlaganfall-Patienten kann etwa sein, bei der Wiederherstellung der Bewegungsfähigkeit oder der Gangfähigkeit zu helfen.

Sie sprachen die Bereiche Kommunikation und Bewegung an. In welche Bereiche kann Musiktherapie noch wirken?
Wir haben qualitative Untersuchungen angestellt, die ganz klar zeigen, dass das sogenannte Wirkfaktorenmodell aus der Musiktherapie voll zutrifft. Demnach kann die Musiktherapie Einfluss nehmen auf Emotion, Aufmerksamkeit, Kognition, Verhalten wie zum Beispiel Bewegung und Kommunikation. An Demenz erkrankte Menschen, die sich lange nicht geäußert haben, fangen beispielsweise plötzlich an zu singen. Das sind dann Lieder, die aus ihrer frühen Jugend noch fest verankert sind. Für Angehörige ist es häufig sehr rührend, wenn sie erleben, wie sich die Verwandten wieder äußern beziehungsweise mitsingen.

Gibt es auch Grenzen für den Einsatz der Musiktherapie?
Es muss auf den musikalischen Hintergrund der Menschen eingegangen werden. Denn natürlich ist Musiktherapie auch Erinnerungsarbeit und wir müssen den biographischen Hintergrund der Menschen kennen und beachten, damit keine schlimmen Erinnerungen geweckt werden. Menschen können sich aber auch von Musik oder Klängen einfach gestört fühlen. Deshalb müssen wir ihnen die Möglichkeit geben, sich von einem musiktherapeutischen Angebot abzugrenzen.

Nicht in jeder Pflege-Einrichtung sind Musiktherapeutinnen oder -therapeuten im Einsatz. Wie kann Musik trotzdem sinnvoll eingesetzt werden?
Musik, oder wenn zusammen gesungen wird, kann beispielsweise wunderbar bei Behandlungen ablenken. Auch wenn Pflegebedürftige angezogen werden, kann es helfen, für sie oder mit ihnen zu singen. Zudem ist Musik generell ein gutes Instrument zur Aufmerksamkeitsmodulation und um miteinander in Kontakt zu kommen. Kulturelle Angebote und eben Musik in Pflege-Einrichtungen sind grundsätzlich zu begrüßen. Musiktherapie wirkt spezifischer. Durch musiktherapeutische Interventionen können Pflegeprozesse unterstützt werden. Aber wir wissen, dass sie auch für bessere Stimmung auf den Stationen sorgen kann, gemeinsam mit dem Pflegepersonal können Musiktherapeutinnen und -therapeuten versuchen, auf Bewohnerinnen und Bewohner in ganz anderer Stimmung zuzugehen.

Musiktherapie sollte also in keiner Pflege-Einrichtung fehlen?
Auf jeden Fall kann mit wenigen Mitteln bei Gepflegten, Pflegenden und Angehörigen viel erreicht und Lebensqualität gesteigert werden. ○

Prunkvolles

POTSDAM

Die ehemalige Residenzstadt der preußischen Könige glänzt heute als Stadt der Schlösser, Parks und Gärten mit neu gestalteter historischer Mitte.

© seniorampesino – istock

Schloss Babelsberg (links) und Schloss Sanssouci (rechts)

© Joaquin Ossorio Castillo - shutterstock.com

Es muss nicht immer Berlin sein: Auch die brandenburgische Landeshauptstadt Potsdam bietet jede Menge Kultur, Kunst und Geschichte. Die Besucherinnen und Besucher erwartet im Winter eine Mischung aus historischen Orten, Kunst-Quartieren, baulichen Ensembles, Gedenkstätten sowie Museen: Die Auswahl ist groß, die Vielseitigkeit einzigartig.

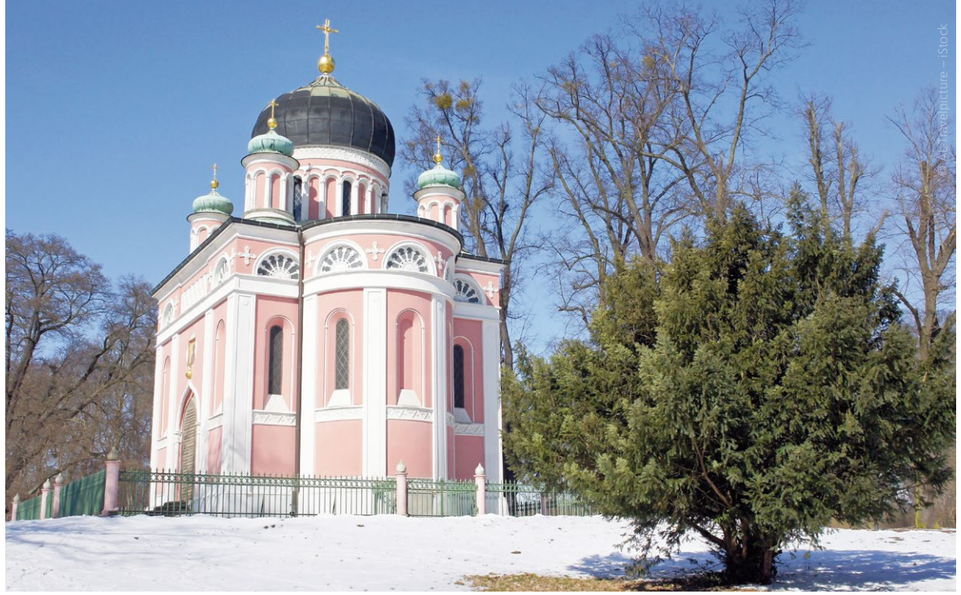
Meisterliches geschaffen haben die berühmten Baumeister, Landschaftsgestalter und Bildhauer. Das Bild der Stadt wird von 17 Schlössern und schlossähnlichen Gebäuden geprägt, die in die waldreiche Havelseenlandschaft eingebettet sind. Das Gesamtkunstwerk Potsdam mit seiner historischen Innenstadt und den berühmten Schlössern und Gärten wurde 1990 zu großen Teilen mit dem Prädikat des UNESCO-Welterbes geadelt. Eine Potsdamer Berühmtheit und international bekannt ist das Schloss Sanssouci auf den Weinbergterrassen mit den 132 Stufen inmitten des fantasievoll gestalteten Parks. Eine Zeitreise durch 300 Jahre Geschichte bieten die Bildergalerie und die Neuen Kammern, das Neue Palais, das Orangerieschloss, das Marmorpalais im Neuen Garten sowie Park und das Schloss Babelsberg.

Potsdams schönste Aussicht präsentiert das Belvedere auf dem Pfingstberg seinen Besucherinnen und Besuchern auf 76 Metern Höhe. Der einzigartige Blick erstreckt sich über Potsdam und die Kulturlandschaft bis nach Berlin hinein. Zum Pfingstbergensemble gehören das Belvedere, der Pomonatempel und die Parkanlage Lennés im Stil eines englischen Landschaftsgartens.

VIELE WEGE, UM POTSDAM ZU ENTDECKEN

Das vielseitige Stadtbild lässt sich gemütlich bei einem individuellen Spaziergang oder öffentlichen Rundgang durch Potsdam erleben. Bei der vom Gästeführer begleiteten Tour „Historische Mitte“ steht der Alte Markt im Mittelpunkt und schließt als Höhepunkt mit der Besichtigung des Landtagsgebäudes ab. Busrundfahrten durch die Stadt geben einen wunderbaren Überblick über die Potsdam-Highlights und die „Must-See-Punkte“. Potsdams City Tour führt Besucherinnen und Besucher alle 20-30 Minuten ab Luisenplatz auf Stadt- und Schlösserrundfahrten. Mit zwölf Haltestellen und dem Hop-on Hop-off Ticket kann man selbst entscheiden, wann, wo und wie lange man aussteigt. Die erkennbaren Fahrzeuge der Kaiser-Tour starten an 365 Tagen im Jahr ab Potsdam Hauptbahnhof ihre Route mit 26 historischen Highlights und drei live kommentierten Führungen.

Beim Rundgang durch Potsdam fällt besonders der markante Einfluss vieler Länder ins Auge. Kulturell geprägt wurden Stadtteile, Bauwerke und Parkanlagen. Ob Holland, Russland oder Italien – das in der Innenstadt gelegene Holländische Viertel mit seinen spitzgiebeligen roten Fassaden, die Russische Kolonie Alexandrowka als Denkmal preußisch-russischer Freundschaft oder die Kirche St. Peter und Paul, deren Vorbild im italienischen Verona steht, symbolisieren



Bildnachweis diese Seite: Travelpicture – iStock

Die Alexander-Newski-Gedächtniskirche auf dem Kapellenberg im Norden Potsdams

ebenso wie die Böhmischen Weberhäuser oder die Französische Kirche die Weltoffenheit, die in Potsdam seit Jahrhunderten gelebt wird.

AM ALTEN MARKT

Malerische An- und Aussichten bietet der Alte Markt als Herzstück Potsdams. Die barocke Platzanlage mit der Nikolaikirche, die vom Fuß der Kuppel einen wunderbaren Panoramablick bietet, versprüht zusammen mit dem 2014 fertiggestellten neuen Landtagsgebäude im historischen Gewand des Potsdamer Stadtschlosses einen ganz besonderen Charme. Detaillierte Informationen über die Geschichte des alten Stadtschlosses gibt es im Haus der Brandenburgisch-Preußischen Geschichte im Kutschstall Am Neuen Markt 9.

Die Fertigstellung der Ringerkolonnade am Steubenplatz ist Teil der Sanierung der historischen Mitte. Das neue Ensemble ist Teil der historischen Stadtstruktur und bietet heute urbane Lebensqualität. Nebenan befindet sich das Alte Rathaus, in dem das Potsdam Museum – Forum für Kunst und Geschichte zu Hause ist. Altes Rathaus, Nikolaikirche und Landtagsgebäude bilden Potsdams historische Mitte.

POTSDAMS NEUES SCHMUCKSTÜCK

Das 1945 zerstörte Palais Barberini ist in Potsdams historische Mitte an die Havel zurückgekehrt – mit originalgetreuer Fassade und neuem Innenleben. Mit der Fertigstellung des Barberini Museums im Januar 2017 hat Potsdam eine neue Adresse für Moderne Kunst. Das Museum zeigt ausgehend von der Kunstsammlung Hasso Plattners Ausstellungen in internationalen Kooperationen mit Werken von den Alten Meistern bis zur zeitgenössischen Kunst. Das namensgebende Palais Barberini bietet hierfür den Raum: In der historischen Stadtmitte wurde das Palais von 1771/72 in direkter Nähe zum Stadtschloss wiederaufgebaut. Das Palais Barberini ist Teil des Integrierten Leitbautenkonzept zur Wiedergewinnung der Potsdamer Mitte.

POTSDAMS 100-JÄHRIGE FILMGESCHICHTE

Potsdam ist die Wiege des deutschen Films. 1911 lernten in Babelsberg die Bilder laufen. Schon ein Jahr später wurde hier der Stummfilm „Der Totentanz“ produziert, es folgten weitere Spielfilme. Mehr als 3.000 Streifen wurden in Babelsberg gedreht. Marlene Dietrich, Greta Garbo und Heinz Rühmann standen in Babelsberg vor der Kamera und begründeten ihren Ruhm. Filmgeschichte schrieb Fritz Lang mit dem Film „Metropolis“, der zum audiovisuellen UNESCO-Welterbe gehört. Mit facettenreichen Ausstellungen und Führungen lässt Potsdam seine Gäste eintauchen in die Welt der bewegten Bilder, in die Filmgeschichte und Gegenwart.

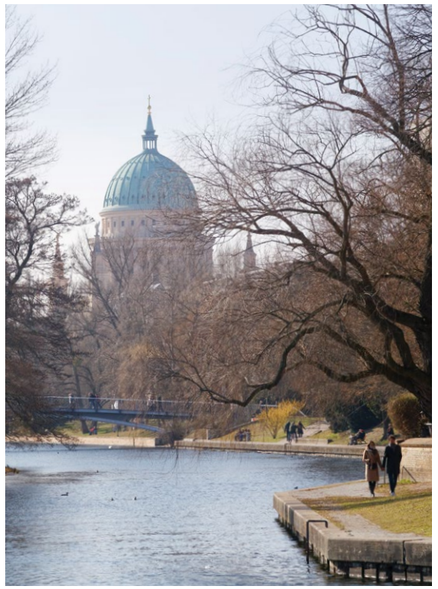
Die traditionsreichen Filmstudios Babelsberg haben sich heute zu einem modernen Medien- und Hightech-Zentrum entwickelt. Hier wird in 20 Studios und Ateliers sowie auf 156.000 Quadratmetern Außenkulissen Kino und Fernsehen produziert, darunter deutsche und internationale Filme – preisgekrönt in Berlin, Cannes und Hollywood. Blockbuster wie „Der Vorleser“ mit Kate Winslet und Ralph Fiennes, oder „Operation Walküre – Das Stauffenberg Attentat“ mit Tom Cruise wurden in Babelsberg gedreht. Regie führten hier schon Größen wie Volker Schlöndorff, Roman Polanski, Tom Tykwer und Roland Emmerich sowie Quentin Tarantino in „Inglourious Basterds“. Das ansonsten nicht zugängliche Gelände der Medienstadt Babelsberg können Besucherinnen und Besucher auf einer Studio-Tour besichtigen. ○

Alle Potsdamer Touren, Führungen, Rundgänge und Stadtrundfahrten sind auf der Webseite der Stadt Potsdam unter www.potsdamtourismus.de aufgeführt.

Anreise

Mit dem Auto: In ca. 45 Min. von Berlin Nord/Mitte über die A115 oder von Süd/Ost über die A103/B1

Mit der Bahn: Ab Berlin Hbf mit RB Richtung Golm oder Wustermark sowie RE Richtung Magdeburg Hbf oder Brandenburg Hbf, S7 Richtung Potsdam Hbf, Dauer: 25–35 Minuten



Bildnachweis diese Seite: PMSG Andre Stiebitz

oben: Promenade an der Alten Fahrt, Havel – mit Blick auf die Potsdamer St. Nikolaikirche

unten: Filme und Medien sind allgegenwärtig – ob im Filmmuseum oder im Holländischen Viertel, das regelmäßig als Drehort für Serien und Filme dient

Bretter, die die Welt bedeuten

Trotz Handy und Computer: Klassische Brettspiele sind aus Berliner Wohnzimmern nicht wegzudenken. Die Branche meldet steigende Umsätze und beschert uns neuen Rätselspaß und viel Knobelfreude.

© kgfoto - iStock

© Christian Reister

Im Oktober kamen 209.000 Spielefans aus aller Welt nach Essen, um sich über die Trends auf dem Markt der Gesellschaftsspiele zu informieren. Im Ruhrgebiet findet jährlich eine der größten Messen rund um das gute alte Brettspiel statt. Es sind gerade junge Erwachsene, die sich mehr und mehr für das Hobby begeistern und sich damit auch bewusst für eine Form der analogen Unterhaltung entscheiden.

Die Interessengemeinschaft Spieleverlage e.V. meldete anlässlich der SPIEL '19 ein neuerliches Wachstum von 4 Prozent für das Jahr 2019. Im Lauf der letzten fünf Jahre hat die deutsche Brettspielbranche um über 40 Prozent zugelegt. Unter allen Spielwaren sind die klassischen Spiele und Puzzle die wichtigste Warengruppe im Weihnachtsgeschäft.

Beachtliche Zahlen, wenn man bedenkt, dass Gesellschaftsspiele zum Zeitvertreib und zum Vergnügen bereits seit Jahrhunderten gespielt werden. Den Anfang machte dabei Schach.

Gerade in der Nachkriegszeit kamen dann kommerziell vermarktete Spiele wie „Monopoly“, „Risiko“ oder „Das Spiel des Lebens“ hinzu.

SPIEL DES JAHRES

Seit 1979 wird in Deutschland der Kritikerpreis „Spiel des Jahres“ verliehen. Die weltweit bedeutendste Auszeichnung für nicht-elektronische Spiele geht nur an Neuheiten. Die Liste der Preisträgerinnen und Preisträger erinnert wohl viele an Spieleabende mit der Familie und ist auch nach vielen Jahrzehnten noch immer ein Kriterium bei der Kaufentscheidung.

Zu den prämierten Spielen zählen zum Beispiel „Rummikub“, „Scotland Yard“, „Heimlich & Co.“, „Café International“, „Bluff“, „Die Siedler von Catan“ oder auch „Zug um Zug“. Während Romanautorinnen und -autoren oder Filmschaffende zu Stars werden, sind die Erfinderinnen und Erfinder der beliebten Gesellschaftsspiele oft gänzlich unbekannt. Und das, obwohl sie ähnlich viele Menschen mit ihren Unterhaltungswerken erfreuen. ○

AZUL Im Spiel des Jahres 2018 müssen die Spielenden in die Rolle der Bediensteten des Königs schlüpfen und die Wände seines Palastes mit Keramikfliesen, den Azulejos, verzieren. Die Spielenden müssen sich die Fliesen zunächst aus den Manufakturen beschaffen und auf ihrem Sammelplatz ablegen. Alle Fliesen müssen verteilt werden, auch die, die nicht gebraucht werden. In der nächsten Phase sollen die Spielenden fertige Sammlungen an die Palastwand anbringen. Je besser eine Fliese positioniert ist, desto mehr Punkte erhalten die Spielenden. Gewonnen hat, wer die meisten Punkte für sich verbuchen kann.

Alter: ab 8 Jahren, Spieldauer: 30–45 Min., Anzahl Spielende: 2–4

UBONGO Fans von kurzen, einfachen Regeln und schnellen Spielen kommen bei „Ubongo“ voll auf ihre Kosten. Alle haben eine Legetafel und zwölf Legeteile vor sich. Es wird gewürfelt und die Sanduhr umgedreht. Alle versuchen, ihre Tafel so schnell wie möglich mit den angegebenen Teilen zu belegen. Wer dies schafft, ruft „Ubongo!“ und wird mit Edelsteinen belohnt. Siegerin oder Sieger wird, wer am Ende die wertvollsten Edelsteine gesammelt hat. Das Spiel macht so viel Spaß, dass auch nach Ablauf der Sanduhr erfolglose Spielerinnen und Spieler mit Hilfe der Mitspielenden weiter tüfteln, bis sie ihre Tafel gelöst haben.

Alter: ab 8 Jahren, Spieldauer: 25–30 Min., Anzahl Spielende: 1–4

BLOKUS Ein strategisches Brettspiel mit einfachen Regeln ist Blokus. Alle Spielende haben zwei Sätze mit 21 Spielsteinen, die auf dem Brett abzulegen sind. Da die Spielsteine unterschiedliche Formen haben, ergeben sich viele Kombinations- und Ablagemöglichkeiten. Das Spielfeld hat jedoch nur begrenzt Platz und eine direkte Berührung zweier Seiten der eigenen Steine ist nicht gestattet. Was anfänglich noch leicht erscheint, stellt sich so mit jedem Zug als größere Herausforderung dar…

Alter: ab 7 Jahren, Spieldauer: 20–30 Min., Anzahl Spielende: 2–4

PILLE *palle?*

In der Handtasche, im Badezimmerschrank, im Schreibtisch: Die griffbereite Schmerztablette gehört für viele dazu, wie das Smartphone oder das Portemonnaie.

GESUNDHEIT

Wenn im Herbst die ersten Nasen schniefen, verwandeln sich die Deutschen über Nacht in Hobby-Medizinerinnen und -Mediziner: Statt ärztliches Fachpersonal aufzusuchen und sich zu Hause auszukurieren, schlucken sie Schmerzmittel. Die kleinen, günstigen Pillen hemmen Entzündungen, senken Fieber und lindern Kopfschmerzen. Runterschlucken, kurz abwarten – und der Alltag kann weitergehen. Klingt praktisch, aber ist das gesund?

VIELE MEDIKAMENTE „WENIG GEEIGNET"

Die Ergebnisse einer aktuellen Studie der Stiftung Warentest lassen aufhorchen: Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler untersuchten 2.000 rezeptfreie Medikamente. Ein Viertel von ihnen bewerteten sie mit „wenig geeignet". Insbesondere kritisierten sie die bei vielen beliebten Kombipräparate aus Schmerzmitteln und Koffein: Die Inhaltsstoffe ergänzten sich oft nicht gut, und die belebende Wirkung verleite dazu, das Mittel über eine zu lange Zeit einzunehmen. Die Personen vom Fach raten, stattdessen Einzelwirkstoffe zuzuführen – sie seien besser und günstiger.

UNTERSCHÄTZTE NEBENWIRKUNGEN

Die gelegentliche Tablette bei Menstruations-, Kopf- oder Rückenschmerzen schafft Erleichterung und ist in der Regel unbedenklich – wenn Sie sie korrekt einnehmen. Doch ob man die Tablette vor, während oder nach einer Mahlzeit schlucken soll und wie hoch die Tagesdosis sein darf, interessiert viele nicht. Sie erhöhen so unnötig das Risiko von Nebenwirkungen. Ibuprofen, Diclofenac und ASS (Azetylsalizylsäure-Brausetabletten) können unter anderem zu Nierenversagen, Magenblutungen und Geschwüren führen, eine Überdosierung von Paracetamol zu Leberschäden bis hin zum Leberversagen. Ohne zuvor mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gesprochen zu haben, sollten Sie deshalb Tabletten bei Fieber nicht länger als drei Tage, bei Schmerzen nicht länger als vier Tage in Folge und pro Monat insgesamt nicht mehr als zehn Tage einnehmen. Und auch der aus Funk und Fernsehen bekannte Leitsatz hat durchaus seine Berechtigung: „Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker." o

Stiftung Warentest bewertet ein Viertel rezeptfreier Medikamente als „wenig geeignet".

Info Medikamentenkonsum

Knapp zwei Millionen Deutsche sind tablettensüchtig, über drei Viertel von ihnen sind abhängig von Schmerzmitteln. Das geht aus einer aktuellen Antwort der Bundesregierung auf eine FDP-Anfrage hervor. Besonders betroffen sind junge Frauen sowie Männer über 60 Jahre: 3,5 Prozent der 18- bis 20-jährigen und 4,5 Prozent der 40- bis 49-jährigen Frauen sowie 4,9 Prozent der Männer über 60 Jahre nehmen Schmerzmittel regelmäßig ein.

© STEEX · iStock

Lieblinge für den Winter

Die besten Bücher und ein Film für die kalte Jahreszeit

Lena hat mit ihrem Freund Kurt ein Haus gekauft. Es scheint, als wäre ihre größte Herausforderung, sich an die neuen Familienverhältnisse zu gewöhnen, daran, dass Brandenburg nun Zuhause sein soll. Doch als der Sohn von Kurt bei einem Sturz stirbt, bleiben drei Erwachsene zurück, deren Zentrum in Trauer implodiert.

Sarah Kuttner erzählt von einer ganz normalen komplizierten Familie. Davon, was sie zusammenhält, wenn das Schlimmste passiert. Sie erzählt von dieser Tragödie direkt und leicht und zugleich mit einer tiefen Ernsthaftigkeit, so einfach und kompliziert, wie nur Sarah Kuttner das kann.

Sarah Kuttner, „Kurt“, 240 Seiten, Hardcover, S. Fischer, 20,00 Euro

Von vielen sehnlich, von anderen mit Bangen erwartet, werden die gefrorenen Wassertröpfchen zum poetischen Ereignis. Flockentaumel, Schneelandschaften, dampfender Atem und Fußstapfen im unberührten Weiß. In sieben Kapiteln wird alles Heitere, Spannende und Nachdenkliche aufgeboten, wozu die weißen Flocken Dichter inspiriert haben – einschließlich der Frage, wo die Schneemänner bleiben, wenn sie geschmolzen sind.

Andreas Wirthensohn (Hrsg.), Michael Frey (Hrsg.), „Wieder alles weich und weiß“, 176 Seiten, Taschenbuch, dtv, 10,00 Euro

Herbst in Paris. Monsieur Matin arbeitet im Hotel Louis XV, wo er für Problemfälle zuständig ist. Ein Beruf voller heikler Situationen – da ist der Anblick des liebevoll dekorierten Blumenladens auf dem Heimweg Balsam für seine Seele. Eines Abends beschließt er, hineinzugehen, und als er den Laden wieder verlässt, hat er sein Herz an Mademoiselle Fleur verloren, die Floristin mit dem siebten Sinn für die Vorlieben ihrer Kundinnen und Kunden. Seine Zuneigung bleibt nicht unerwidert. Doch die Geschichte von Monsieur Matin und Mademoiselle Fleur ist kompliziert – und ungemein romantisch …

Marie Fontaine, „Ein Winter voller Blumen“, 256 Seiten, Taschenbuch, rororo, 10,00 Euro

© Bildnachweis

Lebenslust *pur*

Was ist die schönste Zeit unseres Lebens? Und was wäre, wenn wir dahin zurückreisen könnten? Auf dieses Abenteuer lässt sich der französische Kinostar Daniel Auteuil in der charmanten Komödie „Die schönste Zeit unseres Lebens“ ein und entdeckt durch die Reise in die Vergangenheit, wie wunderbar aufregend die Gegenwart sein kann. Eine mitreißende Komödie voller Lebenslust, Charme und Esprit, die auf leichte und amüsante Weise mit der Frage spielt, was das Leben letztlich schön macht.

Kinofilm, „Die schönste Zeit unseres Lebens“, ca. 115 Minuten, Constantin Film Verleih GmbH

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

© Matthias Enter - Fotolia.com

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, Manuel Goerlich, Arthur Molt
Grafik und Layout: SODESIGN, Berlin

BILDNACHWEISE
Titelbild: © 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.

Die vollelektrische ID. Familie bietet mehr als nur elektrisch betriebenes Fahren: ID. ist dein ganz persönlicher Raum auf Rädern: ein Auto, das dir zuhört, dich versteht und von dir lernt. Mit ID. wird eine neue Dynamik vollelektrischer Beschleunigung für alle erlebbar. Die schnell ladenden Batterien mit hoher Reichweite bringen dabei jeden an sein ganz persönliches Ziel.

Elektrisch wird bezahlbar
Volkswagen ID. ist für die vielen. Für die Millionen. Die ID. Familie bietet modernste Elektroautos schon ab dem Kostenpunkt eines vergleichbaren Autos mit Verbrennungsmotor – weil wegweisende Veränderungen nur dann erfolgreich sein können, wenn jeder teilhaben kann.

Neue Weiten
Mit Volkswagen ID. werden neue Meilensteine erreichbar. Für jeden von uns. Dank schnell ladender Akkus mit einer Reichweite von bis zu 550 km (WLTP2) können auch längere Strecken lokal ohne CO2-Emissionen zurückgelegt werden. Egal, wohin die Reise geht.

Eine neue Dynamik
Umweltschonend und nachhaltig fahren war noch nie so aufregend. Ohne schalten – weder automatisch noch manuell – beginnt die Ära von elektrischer Beschleunigung. Und mit ihr unser Weg zum vollautonomen Fahren.

Noch besser verbunden
Einen ID. zu fahren, ist mehr als Autofahren. Intelligente Konnektivität und modernste Technologie lernen von dir, reden mit dir und helfen bei allem, was vor dir liegt. ID. Volkswagen eröffnet eine moderne, lokal emissionsfreie Elektromobilität, welche die Interaktion zwischen Fahrer und Fahrzeug neu definiert.

Ein Style für jeden Lifestyle
Eine neue Form von Mobilität: Volkswagen ID. präsentiert passende Fahrzeugtypen für alle Bedürfnisse. Raumkonzept und Innenraum sind zukunftsgewandt und zeigen schon jetzt, wie Mobilität für vollkommen autonomes Fahren gedacht wird.

Aktuelle Informationen zum Verkaufsstart erhalten Sie in unseren Autohäusern.

Volkswagen Automobile Berlin GmbH

Tempelhof
Oberlandstr. 39-41 · 12099 Berlin
Tel. 030 / 8908 1022
verkauf.tempelhof@vw-ab.de

Spandau
Am Juliusturm 10 · 13599 Berlin
Tel. 030 / 8908 1422
verkauf.spandau@vw-ab.de

Tegel
Berliner Str. 68 · 13507 Berlin
Tel. 030 / 8908 1822
verkauf.tegel@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 1622
verkauf.zehlendorf@vw-ab.de

www.vw-ab.de

Volkswagen