15 JAHRE Vivantes HAUPTSTADTPFLEGE

meine HAUPTSTADTPFLEGE

GESUNDHEIT
EINFACH DER NASE NACH

WOHNEN
VON DER NATUR INSPIRIERT

REISE
PARTNERSTADT MEXIKO-CITY

FÜR SIE ZUM MITNEHMEN

TITELTHEMA KOMMUNIKATION

Die Kraft der Stimme

AUSGABE 26 **APRIL 2021**

15 JAHRE Vivantes HAUPTSTADTPFLEGE

Info & Beratung
030 130 11 1809

Hauptstadtpflege

In Berlin immer in Ihrer Nähe

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

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

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

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

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

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

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

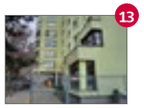
8 Haus Leonore
Leonorenstraße 17–33
12247 Berlin
Tel. 030 779 33 03

9 Haus Ida Wolff[K]
Juchaczweg 21
12351 Berlin
Tel. 030 130 14 9801

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

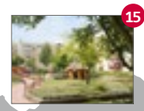
11 Haus Ernst Hoppe
Lanzendorfer Weg 30
14089 Berlin
Tel. 030 365 05 57

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



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

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



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

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

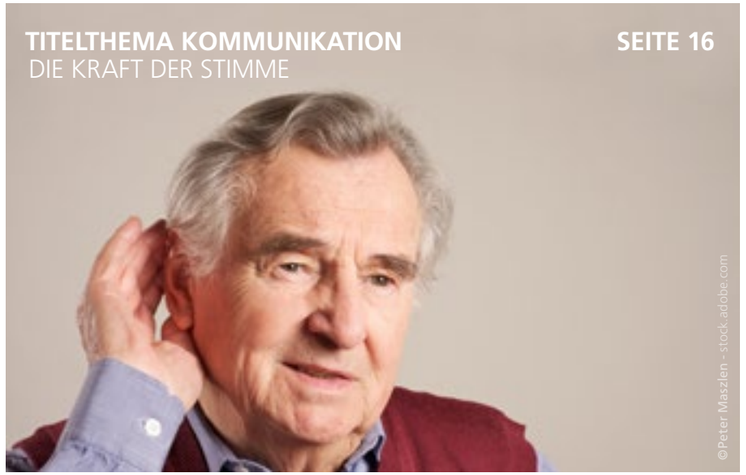
17 Haus Franckepark
Götzstraße 20 a
12099 Berlin
Tel. 030 757 74 81 600

18 Eröffnung Sommer 2021
Haus Kaulsdorf
Münsterberger Weg 96
12621 Berlin

[K] Inklusive Kurzzeitpflege

Stand: 01/2021 / Haus Kaulsdorf © Reiner Freese

www.vivantes-hauptstadtpflege.de
hauptstadtpflege@vivantes.de



04 MEIN BERLIN
Mitarbeiterinnen aus der Verwaltung zeigen besondere Orte

08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL
Einsatz und Hilfe von der Bundeswehr

10 AUS DEN HÄUSERN
u. a. Jahrhundertgeburtstage im Haus Weidenweg, Backspaß im Haus Dr. Hermann Kantorowicz, virtueller Besuch eines Clowns im Haus Seebrücke

14 AUSBILDUNG
Menschen statt Maschinen

16 TITELTHEMA KOMMUNIKATION
Die Kraft der Stimme

22 SPEZIAL
Lasst uns über das Essen sprechen

24 REISE
Mexiko-Stadt

26 WOHNEN
Von der Natur inspiriert - basteln mit Blumen

28 GESUNDHEIT
Die Nase

30 UNTERHALTUNG
Bilderrätsel

EDITORIAL

Dr. René Herrmann
Geschäftsführer

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling ist da und mit dem Frühlingserwachen der Natur auch die positiven Nachrichten aus unseren Häusern. Die Impfungen der Bewohnerinnen und Bewohner zeigen Wirkung. Wir haben viel weniger Corona-Fälle, schwere Verläufe sind zum Glück zur absoluten Ausnahme geworden.

Dennoch bleiben wir natürlich vorsichtig und halten uns an die gängigen Schutzvorkehrungen. Wichtigstes Instrument dabei ist die FFP2-Maske. Wie diese sich auf die Kommunikation zwischen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden auswirkt, haben wir uns einmal genauer angesehen. Zusammen mit der Gesprächsforscherin Dr. Svenja Sachweh gehen wir auch der Frage nach, wie wir uns im Alltag in der Pflege besser verständigen können und worauf wir bei Menschen mit Demenz achten sollten. Mehr dazu ab der Seite 16.

Unsere Kolleginnen aus der Hauswirtschaft und dem Ernährungsmanagement vertiefen das Thema und geben praktische Tipps rund um die Versorgung der Pflegebedürftigen. Ihr Credo, lasst uns über das Essen sprechen, finden Sie auf den Seiten 22 und 23.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für die kommenden Wochen. Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

Ihr

Unser Berlin, Teil II

© Maurice Tricatelle - stock.adobe.com

DIE FOTOS SIND VOR CORONA ENTSTANDEN

Auch in dieser Ausgabe wollen wir Ihnen die Gelegenheit geben, die Kolleginnen aus der Geschäftsstelle näher kennenzulernen. Wir machen gemeinsam mit ihnen einen Streifzug durch die unterschiedlichsten Orte: von Tegel über Mitte bis hin nach Kreuzberg. Es geht ab ins Grüne zur Villa eines Impressionisten und mitten rein in den Trubel einer Markthalle, wo normalerweise dicht gedrängt die Menschen einkaufen, bummeln und schlemmen. Kommen Sie mit zu belebten Plätzen im Zentrum Berlins und dorthin, wo das Vogelzwitschern alles andere übertönt. Diese Reise findet pandemiebedingt aktuell nur in Gedanken und auf Bildern statt, bevor wir hoffentlich im Sommer endlich wieder raus in die Kieze können. Dann, wenn wir vielleicht ein wenig mehr Normalität und die Sonne genießen können.

©kameraauge - stock.adobe.com

Brandenburger Tor
Antje Bollinger, Zentrales Bewerbermanagement
Mit dem Brandenburger Tor verbindet Antje Bollinger historische Bilder und eine Erinnerung an die 90er Jahre: „Da durfte man noch durch das Tor fahren und das war etwas ganz Besonderes“, erzählt sie. Heute sind es vor allem die Touristinnen und Touristen, die das Brandenburger Tor zu Fuß durchqueren.

Pariser Platz, 10117 Berlin

Britzer Garten
Isabel Duske, Überleitungsmanagement
Im Britzer Garten blühen Tulpen und Dahlien, eine kleine Parkeisenbahn dreht auf einem fünf Kilometer langen Kurs ihre Runden. Genau hier hat Isabel Duske viele schöne Dinge erlebt, denn sie war bereits als Kind in dem im Juli 1989 eröffneten Park. Die Erweiterung der früheren Fläche der Bundesgartenschau von 1985 ist nah an ihrem Wohnort. Isabel Duske liebt es, sich hier zu entspannen.

Sangerhauser Weg 1, 12349 Berlin

©Jutta Adam - stock.adobe.com

© CC BY-SA 4.0 - Marek Silwecki

„Wann kann ich einziehen?“

Antje Bollinger
über die Liebermann-Villa

Bürgerpark Pankow
Franziska Meyer zu Schwabedissen, Leiterin praktische Ausbildung

Friede, Freude, Eiscreme: Dafür steht der Bürgerpark Pankow bei Franziska Meyer zu Schwabedissen. Der rund 12 Hektar große Park ist vor allem für sein Eingangstor bekannt, das zum Wahrzeichen des Ortsteils geworden ist. „Der Park ist für mich ein Lieblingsziel für kleine Radtouren mit meiner Familie“, sagt Franziska Meyer zu Schwabedissen. Kein Wunder, denn hier gibt es nicht nur einen Spielplatz mit einem großen Kletterschiff, sondern auch viele interessante Skulpturen und Denkmale.

Wilhelm-Kuhr-Straße 9, 13187 Berlin

© pixelklex - stock.adobe.com

Karl-Marx-Allee / Frankfurter Allee
Doreen Henschel, Leitung Abrechnung / Controlling

„Meine erste Adresse in Berlin war die Voigtstraße, eine Nebenstraße der Karl-Marx-Allee / Frankfurter Allee“, erzählt Doreen Henschel. Obwohl sie dort schon seit Jahren nicht mehr lebt, sei dies immer noch ein Stück Heimat für sie. „Vor allem in Corona-Zeiten denke ich an den Kiez zurück, an die vielen Cafés und Kneipen, in denen meine Freunde und ich den Feierabend genießen konnten“, sagt sie.

Von Otto-Braun-Str. bis Rosenfelder Str.

© CC BY 2.0 - Jean-Pierre Dalbéra

Liebermann-Villa
Antje Bollinger, Zentrales Bewerbermanagement

„Wann kann ich einziehen?“, fragt Antje Bollinger scherzhaft. Die Villa des Malers Liebermann im Ortsteil Wannsee ist aber auch wirklich traumhaft.

Colomierstraße 3, 14109 Berlin

Tegeler Forst
Isabel Duske, Überleitungsmanagement

Hier stehen sowohl der älteste als auch der höchste Baum der Stadt. Wer von der „Dicken Marie“ zur „Burgsdorff-Lärche“ will, kann gemütlich die zwei Kilometer lange Strecke durch den südlichen Teil des Tegeler Forsts laufen. Auch ein Gehege mit Wildschweinen lockt Familien hierher.

Schwarzer Weg 17, 13505 Berlin

©sindlera - stock.adobe.com

© Markthalle Neun

Makthalle Neun
Helma Diesfeld, Überleitungsmanagement

Leckeres Essen, ausgefallene Gerichte aus aller Welt und ein buntes Treiben – jedenfalls außerhalb von Corona. Das ist die Markthalle Neun in Kreuzberg. „Hierhin nehme ich alle mit, die mich aus meiner Heimat besuchen kommen“, erzählt uns Helma Diesfeld. Ihrer Meinung nach ist es der beste Food-Markt der Stadt.

Eisenbahnstraße 42/43, 10997 Berlin

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

Der Weg aus der Pandemie

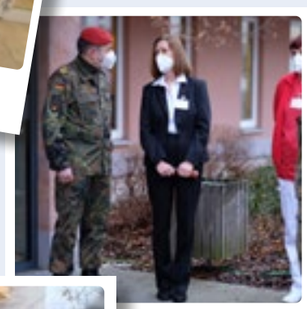
„Sich für eine Corona-Schutzimpfung zu entscheiden, bedeutet nach vorn zu blicken“, sagt Kristin Stalla, Hygienemanagerin bei der Vivantes Hauptstadtpflege. „Wir sollten einander die Ängste nehmen, denn die Corona-Schutzimpfung hilft uns, unsere Gesundheit und die unserer Mitmenschen zu schützen, sie ebnet uns den Weg aus der Pandemie.“

Dabei versteht Kristin Stalla die Irritationen, die teilweise auch unter dem Pflegepersonal herrschen, gut. Wenn beispielsweise ein Impfstoff doch noch einmal durch die Europäische Arzneimittelbehörde (EMA) geprüft werden muss, bevor er wieder verimpft werden darf – wie im Fall AstraZeneca. Doch sie sagt auch: „Nur wenn wir uns gemeinschaftlich für die Corona-Schutzimpfung entscheiden, werden wir einen Weg zurück in ein Leben ohne Abstand und Mund-Nasen-Schutz finden.“

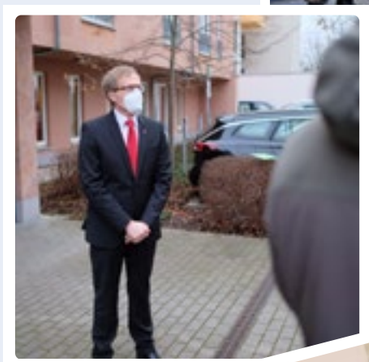
Nachdem Ende Dezember die ersten Bewohnerinnen und Bewohner mit dem mRNA-Impfstoff von BioNTech/Pfizer in den Hauptstadtpflege Häusern geimpft wurden, haben mittlerweile auch alle Mitarbeitenden ein Impfangebot mit einem der zugelassenen Impfstoffe erhalten. Seit dem Impfstart Anfang Januar hat eine Vielzahl von ihnen bereits die Zweitimpfung erhalten. Information und Aufklärung sowie Hilfe bei der Terminierung sollen nun weiterhin eine hohe Impfquote in den Hauptstadtpflege Häusern sichern.

Aktueller Impfstatus unter:
www.impfdashboard.de

©Kevin Kuka



©Kevin Kuka



©Kevin Kuka

©Bundeswehr/Torsten Kraatz

Toller Einsatz, **große Hilfe**

Viele Bewohnerinnen und Bewohner sowie Besuchende staunten nicht schlecht, als sie in den vergangenen Wochen an den Eingängen der Hauptstadtpflege Häuser von Soldatinnen und Soldaten begrüßt wurden. Die Mitarbeitenden der Bundeswehr leisteten seit Anfang des Jahres Amtshilfe und unterstützten die Teams in den Häusern bei administrativen Aufgaben, aber vor allem beim Durchführen der Schnelltests.

Wechselnde Besuchsregeln und damit verbundene Auflagen der jeweils geltenden Infektionsschutzmaßnahmenverordnung bringen seit Ausbruch der Pandemie große Herausforderungen mit sich. Seit einiger Zeit ermöglichen Corona-Schnelltests den Besuch bei den Bewohnerinnen und Bewohnern der Hauptstadtpflege Häuser. Das Einrichten von Teststationen, die Durchführung der Schnelltests sowie deren Dokumentation brachten jedoch die personellen und zeitlichen Kapazitäten an ihre Grenzen.

Seit Anfang des Jahres unterstützte deshalb die Bundeswehr, die bei der Bekämpfung der Corona-Pandemie in verschiedene Maßnahmen der Bundesregierung eingebunden ist, auch die Hauptstadtpflege Häuser. Im Rahmen der Amtshilfe griffen sie den Teams vor allem bei der Testung von Mitarbeitenden, Externen sowie Besuchenden unter die Arme.

EINRICHTEN VON TESTSTATIONEN

Zunächst richtete jedes Haus im Eingangsbereich eine Teststation ein. Die Herausforderung bestand darin, einen separaten Bereich vor dem eigentlichen Empfangsraum des Hauses zu schaffen. Und in diesem Bereich durfte es nicht zu kalt sein, da die PoC-Schnelltests bei Zimmertemperatur durchgeführt werden müssen. Dabei standen die Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr mit Rat und Tat zur Seite. Nachdem sie zusätzlich durch das Pflegefachpersonal in der Durchführung der Tests geschult wurden, betreuten sie selbständig alle Teststationen. Dabei zeigten sich die Mitarbeitenden der Bundeswehr in eher ungewohnter Einsatzkleidung – mit Schutzkittel über der Uniform.

UNKOMPLIZIERTE HILFE

Bis zu zwei Personen betreuten jeweils eine Station: Während die eine dokumentierte, führte die andere den Abstrich durch. Aber nicht nur bei Testungen griffen die Soldatinnen und Soldaten den Teams der Häuser unter die Arme. Unkompliziert halfen sie überall da, wo gerade Hilfe gebraucht wurde – beispielsweise öffneten sie Besuchenden, Externen und Dienstleistern die Türen im Eingangsbereich, sie nahmen Geschenke und Dinge für den täglichen Gebrauch von Angehörigen in Empfang und leiteten diese an die Bewohnerinnen und Bewohner weiter. „Die Soldatinnen und Soldaten haben großartige Arbeit für den Infektionsschutz in unseren Häusern geleistet, dafür danken wir ihnen sehr“, sagt Dr. René Herrmann, Vivantes Hauptstadtpflege Geschäftsführer. „Obwohl dieser Einsatz für viele von ihnen gänzliches Neuland war, haben sie uns ohne Scheu, tatkräftig und schnell unterstützt“.

„Die Soldatinnen und Soldaten haben großartige Arbeit für den Infektionsschutz geleistet.“

Dr. René Herrmann, Geschäftsführer

MINISTERIN AUF STIPPVISITE

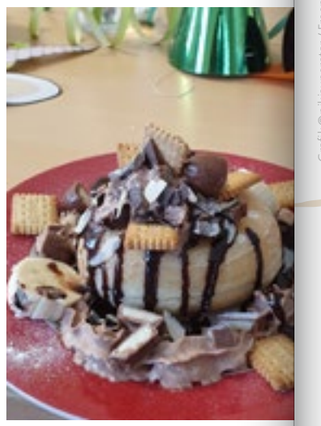
Ein persönliches Bild vom Einsatz der Soldatinnen und Soldaten machte sich auch Bundesverteidigungsministerin Annegret Kramp-Karrenbauer. Im Haus John F. Kennedy tauschte sie sich mit ihnen, Dr. René Herrmann, Einrichtungsmanagerin Heike Sporkhorst und Pflegedienstleiterin Ilona Bialek aus. Die Soldatinnen und Soldaten unterstützten in den Hauptstadtpflege Häusern bis zum 28. März.

HAUS LEONORE

Frostiger Besuch

Es schneit, es schneit! Die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Leonore freuten sich über die Winterwunderlandschaft und durften als besonderen Gast den Schneemann höchstpersönlich begrüßen. Allzu lange verweilte dieser allerdings nicht und machte sich alsbald wieder an die frische Luft.

© etienne-ässenheimer-unsplash.com



HAUS FRANCKEPARK

Die Jecken sind los

Mit viel Spaß, Musik und Masken läuteten die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Franckepark die fünfte Jahreszeit ein. Für das leibliche Wohl sorgten allerlei Köstlichkeiten. Das Team der Betreuung hatte mit den Bewohnerinnen und Bewohnern Kuchen gebacken und süße Prachtkrapfen mit Keksen, Schokolade, Bananen und Likörsahne gezaubert.

HAUS BRITZ

Leckere Köstlichkeiten

Im Haus Britz gab es anlässlich des Frauentages eine Eierlikörparty. Neben dem wohlschmeckenden Getränk gehörten dazu auch fluffiger Kuchen, Sahne und Schokostreusel. Das sorgte für strahlende Gesichter und ein wohliges Bauchgefühl bei den Bewohnerinnen und Bewohnern.

Grafik ©pikisuperstar / Freepik

HÄUSER FRANCKEPARK UND DR. HERMANN KANTOROWICZ

Herzallerliebst

Zum Valentinstag bastelte das Betreuungsteam des Hauses Franckepark mit den Bewohnerinnen und Bewohnern und dekorierte die Räume mit viel Liebe und etlichen Herzen. Im Haus Dr. Hermann Kantorowicz kamen aus der Backstube für alle leckere Herz-Kekse – denn Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen.

HAUS JAHRESZEITEN

Danke, Kinder!

Tolle Überraschung im Haus Jahreszeiten: Die Kinder aus der Integrationskita Hör-Höchste haben für alle Bewohnerinnen und Bewohner fleißig gebastelt. Passend zu den eisigen Temperaturen gab es Schneemänner in vielen Variationen und ein Frühlingsgedicht von Eduard Mörike, das schon mal die Vorfreude auf wärmere Tage weckt.

HAUS LEONORE

Dem Frühling zu Ehren

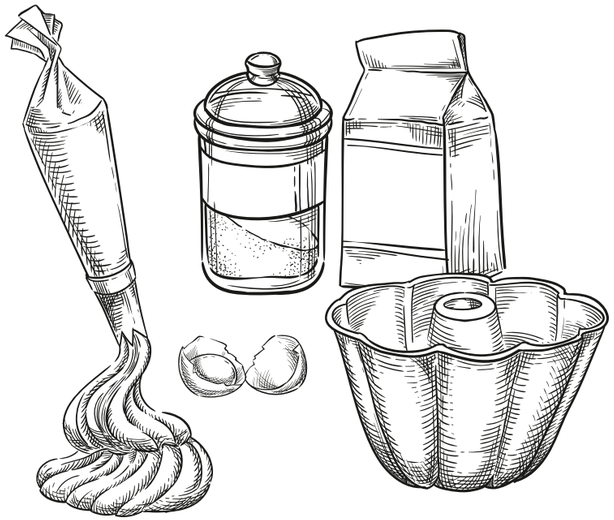
Zum Start des kalendarischen Frühlingsanfangs wurde im Haus Leonore ein kleines Frühlingsfest gefeiert. Die Bewohnerinnen und Bewohner hatten ihre Freude an Geselligkeit, Spaß und nicht zuletzt an einem Stück leckerer Torte. So lässt es sich gut in die wärmere Jahreszeit starten.

facebook.com/ vivanteshauptstadtpflege

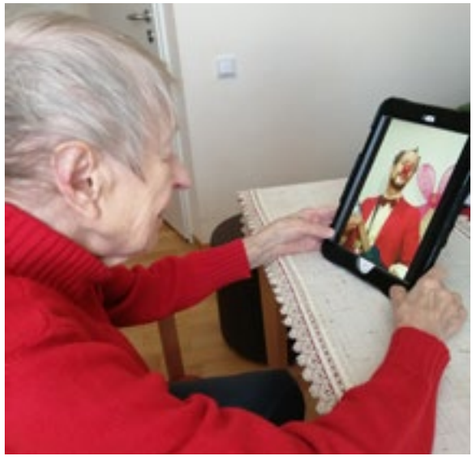
HAUS DR. HERMANN KANTOROWICZ

Das große Backen

Im Haus Dr. Hermann Kantorowicz wird geknetet, gerollt und geformt was der Teig hält. Die Bewohnerinnen und Bewohner haben so viele Backwünsche, dass momentan an jedem Tag etwas Süßes oder auch Brot gebacken wird. Was für ein Glücksmoment, wenn das mit den eigenen Händen geschaffene Backwerk im Ofen langsam aufgeht und der herrliche Duft durch das Haus zieht.



©iStock.com/Volodymyr Krystal



HAUS SEEBRÜCKE

Lachen ist gesund

Da der Clown momentan nicht persönlich in den Häusern auftreten darf, hat er für die Bewohnerinnen und Bewohner ein Video aufgenommen, das sie über die angeschafften iPads genießen konnten. Überall im Haus Seebrücke wurde mitgesummt, mitgesungen und vor allem viel gelacht. Und das ist gesund: Herzhaftes Lachen lockert die Muskeln, setzt Glückshormone frei und löst so angestaute Emotionen.

HAUS JUNGFERNHEIDE

Bienvenido

Nachdem Ende letzten Jahres bereits ein großer Teil der mexikanischen Pflegekräfte einreisen konnte, sind ein paar von ihnen nach ihrer Quarantänezeit bereits im Haus Jungfernheide angekommen und vom Team herzlich begrüßt worden: ¡Bienvenidos, queridos colegas!

HAUS WEIDENWEG

Jahrhundertgeburtstage

Herzlichen Glückwunsch, Charlie!
Die Bewohnerin des Haus Weidenweg hat im Februar ihren 103. Geburtstag gefeiert. Eine weitere Bewohnerin des Hauses feierte ebenfalls ihren Ehrentag: Herzlichen Glückwunsch zum 100.
Alles Gute den beiden Bewohnerinnen für ihr neues Lebensjahr!

IMPRESSUM

Meine Hauptstadtpflege

VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS
Vivantes Forum für Senioren GmbH
Alt-Wittenau 90
13437 Berlin

REDAKTION
Christiane Hardt
Tel. 030 130 11 1810
Fax 030 130 11 1813
christiane.hardt@vivantes.de
www.vivantes-hauptstadtpflege.de

KONZEPTION
Sputnik GmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 030 609 84 9740
Fax 030 609 84 9749
brockmann@sputnik-agentur.de
www.sputnik-agentur.de

Redaktionsteam: Julius Brockmann, Violetta Stahurski, Manuel Goerlich, Marlen Benen, Tina Theißing
Grafik und Layout: SODESIGN, Berlin

BILDNACHWEISE
Titelbild: © iStock.com/gpointstudio, S. 3: © X21de-Reiner Freese, S. 10–13 Grafiken: © Designed by Freepik, S. 14–15: © Semanche/shutterstock.com, S. 17–20 Grafiken: © Designed by pch.vector/Freepik, S. 22 Mockup: © by Free-PSD-Templates.com, S. 24 Grafik: © tettygreen - stock.adobe.com, S. 26–27 Bilder: © Agnes Kantaruk/shutterstock.com

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche Texte und Bilder unterliegen – sofern nicht anders gekennzeichnet – dem Copyright von Vivantes Forum für Senioren GmbH. Eine Vervielfältigung, Verbreitung und Weitergabe der Inhalte ist ohne eine schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Menschen STATT MASCHINEN

Der Pflegeberuf stand in den vergangenen Monaten durch Corona verstärkt im Fokus. Was bewegt junge Menschen heutzutage, sich für einen Job in der Pflege zu begeistern? Wie sieht ihr Alltag aus? Und welche Herausforderungen gilt es zu meistern? Meine Hauptstadtpflege hat sich mit zwei Auszubildenden des Haus Weidenweg unterhalten.

Michelle Schütze und Ali Alkhuder arbeiten beide im Haus Weidenweg. Während Michelle Schütze sich im 5. Semester der Altenpflegeausbildung befindet, ist ihr Kollege Ali Alkhuder im 2. Semester der generalistischen Ausbildung. So unterschiedlich ihre Biografien sind, so sehr eint sie doch ihr Antrieb im Beruf selbst.

Für Michelle Schütze ist klar: „Ich könnte mir nichts Schöneres vorstellen als den täglichen Kontakt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern.“ Nach ihrem Schulabschluss absolvierte sie zunächst ein Freiwilliges Soziales Jahr im Krankenhaus und merkte bereits da, dass für sie die Arbeit dann eine Berufung ist, wenn sie den Menschen in den Mittelpunkt rückt. „Die große Verantwortung gepaart mit den vielen individuellen Persönlichkeiten unserer Bewohnerinnen und Bewohner machen für mich die Vielfalt meiner Arbeit aus“, betont Michelle Schütze. Es sei schön zu sehen, wenn durch die Arbeit das Selbstwertgefühl von Menschen wachse.

VOM ZAHNTECHNIKER ZUM PFLEGEFACHMANN

Ali Alkhuder bestätigt dies. Der gebürtige Syrer startete zunächst mit einer Ausbildung als Zahntechniker, die er jedoch nach sechs Monaten abbrach: „Mir fehlte einfach der Kontakt und Austausch mit Menschen. Das entspricht eher meinem Charakter.“ Daher entschloss er sich, zunächst ein Praktikum bei der Vivantes Hauptstadtpflege zu absolvieren. „Danach war ich überzeugt. Mir gefällt es, im Team zu arbeiten, gute Laune zu verbreiten und den direkten Kontakt mit Menschen zu haben“, erzählt er. Seit Oktober 2020 absolviert Ali Alkhuder nun die generalistische Ausbildung zum Pflegefachmann. Schon früh hat er einen guten Draht zu den Bewohnerinnen und Bewohnern gefunden. Man lacht, singt und kocht gemeinsam. Ein Highlight: Das wöchentliche Rührei am Freitagmorgen.

In den letzten Monaten erschwerte die Corona-Pandemie die Arbeitsbedingungen vor Ort. Der direkte Kontakt zur Krankheit selbst, die Sicherheitsvorkehrungen und der direkte Einfluss auf die tägliche Arbeit waren für alle Angestellten und Bewohnerinnen und Bewohner eine große Belastung. „Die Situation hat schon stark an unseren Nerven gezerrt“, berichtet Michelle Schütze. „Gleichzeitig sind wir aber auch an den Herausforderungen gewachsen. Wir haben uns gegenseitig stark unterstützt. Es ist ein super Gefühl, wenn man es zusammen bewältigt“, fährt sie fort. Auch für Ali Alkhuder war es eine ungewohnte Situation: „Gerade am Anfang war das Tragen der Masken sehr ungewohnt. Es ist natürlich notwendig, aber man sieht das Lachen der Bewohnerinnen und Bewohner nicht mehr und sie sehen meine Mimik nicht. Dabei kommt es in unserem Beruf darauf doch stark an“, erzählt er.

UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, dass es Personen gibt, denen man sich anvertrauen kann. Die bei Fragen weiterhelfen, im Alltag unterstützen oder einfach nur ein offenes Ohr haben. Neben den Kolleginnen und Kollegen ist es bei Michelle Schütze und Ali Alkhuder vor allem die freigestellte Praxisanleiterin: „Ob telefonisch oder persönlich: Sie ist immer für mich da“, sagt Ali Alkhuder. Darüber hinaus helfe ihm auch die Wohnbereichsleiterin zum Beispiel bei Fragen aus der Berufsschule sehr weiter. Seine Begeisterung behält er nicht für sich, sondern motiviert auch Freunde, sich ebenfalls für ein Praktikum in der Hauptstadtpflege zu bewerben.

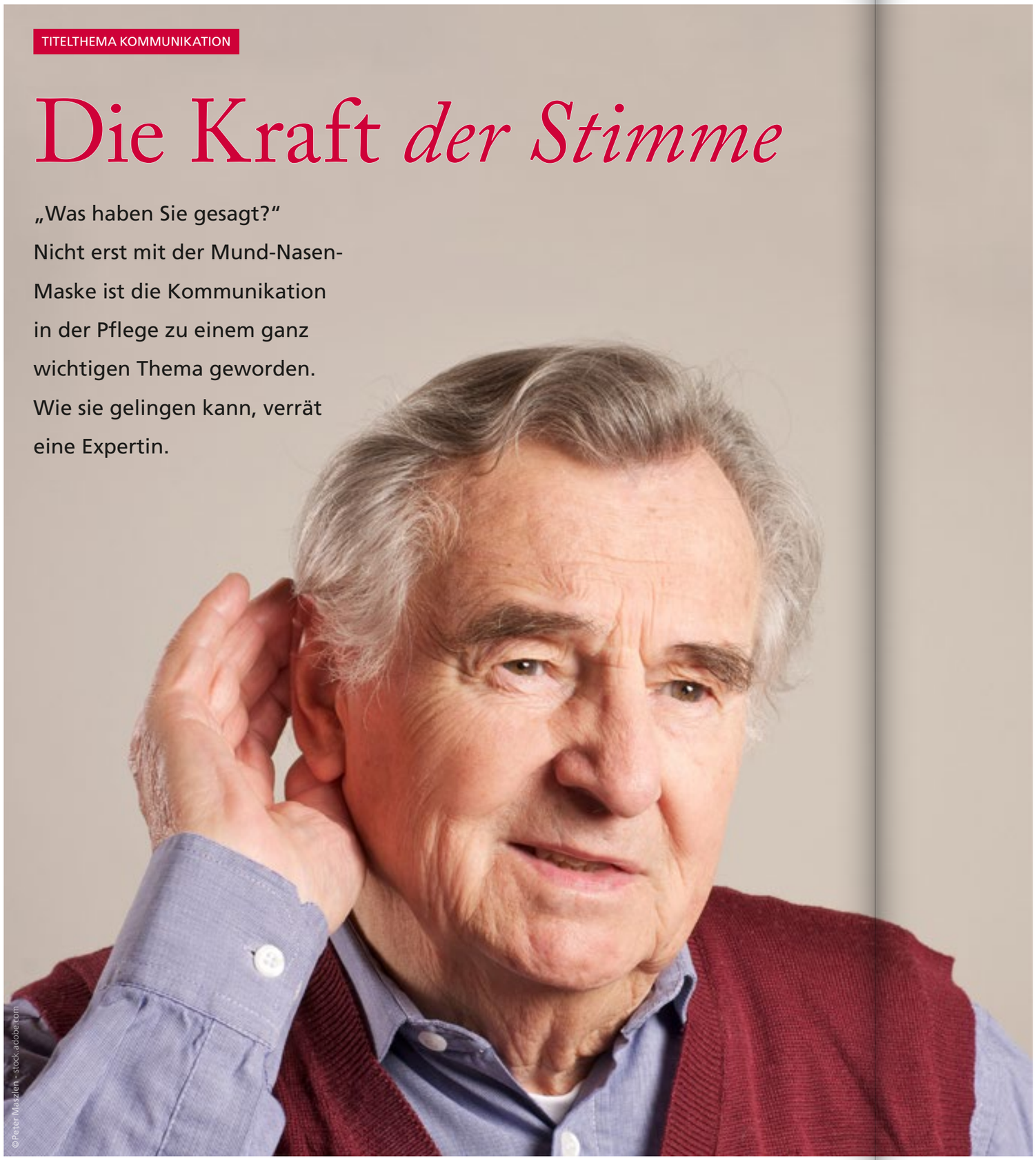
Mit den fortschreitenden Impfungen hoffen beide Azubis, dass bald wieder etwas mehr Normalität herrscht. Damit einher wünschen sie sich, dass der Pflegeberuf auch nach Corona in der Öffentlichkeit mehr gewürdigt wird: „Wir arbeiten alle sehr gerne in diesem Beruf. Aber es ist extrem anstrengend und herausfordernd. Wir sind Menschen und keine Maschinen und würden uns von der Öffentlichkeit mehr Wertschätzung wünschen“, betont Michelle Schütze.

Michelle Schütze
Nach einem Freiwilligen Sozialen Jahr im Krankenhaus stand für Michelle Schütze fest: Sie will in die Pflege. Aktuell befindet sie sich im 2. Lehrjahr der Altenpflegeausbildung. Sie arbeitet im Haus Weidenweg und wünscht sich eine größere Wertschätzung der Gesellschaft für den Pflegeberuf.

Ali Alkhuder
Ali Alkhuder ist 31 und kommt gebürtig aus Syrien. Seit 2016 lebt er in Berlin und absolviert aktuell seine Ausbildung zum Pflegefachmann im Haus Weidenweg. Er liebt den täglichen Kontakt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern und sorgt stets für gute Laune.

Die Kraft *der Stimme*

„Was haben Sie gesagt?“ Nicht erst mit der Mund-Nasen-Maske ist die Kommunikation in der Pflege zu einem ganz wichtigen Thema geworden. Wie sie gelingen kann, verrät eine Expertin.



©Peter Maszlen - stock.adobe.com

TITELTHEMA KOMMUNIKATION

„Von welchem Planeten kommt ihr denn?“

Bewohner aus dem Haus John F. Kennedy

Im Haus Weidenweg sind sie irgendwann auf die Idee mit den Fotos gekommen. Unter dem Motto „Wir haben ein Gesicht“ tragen die Mitarbeitenden dort nun ein lächelndes Bild von sich selbst auf der Dienstkleidung. Was aufgrund der Maskenpflicht in der Corona-Pandemie sonst unter der Abdeckung verschwindet, wird somit zumindest als Foto wieder sichtbar. „Es gab schon viele Lacher wegen der Bilder. Mitarbeitende und Bewohnerinnen und Bewohner bleiben stehen und schauen sich die Fotos an“, sagt Einrichtungsmanagerin Manuela Schubert. Und ganz nebenbei erhalten die Mitarbeitenden aus Pflege, Sozialem Dienst und Betreuung mit den Bildern wieder ein Gesicht unter der Maske – auch wenn die Mimik trotzdem verborgen bleibt.

In den Hauptstadtpflege Häusern haben die Mitarbeitenden weitere Herausforderungen zu meistern: Unter den Masken fällt das Atmen schwerer, generell muss etwas lauter gesprochen werden, bei manchen führt das zu Halsschmerzen. Auch Bewohnerinnen und Bewohner empfinden das Sprechen und Atmen unter der Maske als anstrengend. „Manche Bewohnerinnen und Bewohner sind auch einfach etwas verängstigt oder haben uns nicht erkannt und wir mussten vor allem anfangs viel erklären, warum das Tragen der Masken erforderlich ist“, sagt Betreuungskraft Marina Schalk aus dem Haus John F. Kennedy.

DEUTLICH UND LANGSAM SPRECHEN

Viel „Einfühlungsvermögen und Geduld“ sei deshalb gefragt, sagt Marina Schalk. Für Dr. Svenja Sachweh, Sprachwissenschaftlerin und Kommunikationstrainerin, beschreibt die Vivantes Hauptstadtpflege Mitarbeiterin damit genau das, worauf es ohnehin ankommt, wenn es um Kommunikation in der Pflege geht. „Im Alter haben Menschen nun einmal Probleme mit dem Hören und Sehen, auch ohne Krankheiten sind diese Sinne bereits beeinträchtigt“, sagt Sachweh. Auch für Angehörige sei das immer wieder eine riesige Herausforderung. „Wir sind meist einfach nicht darauf vorbereitet, dass das Verstehen bei Pflegebedürftigen eingeschränkt ist. Schließlich haben wir die Person doch immer als fit gekannt.“

Einfach lauter zu reden ist übrigens keine Lösung. Sobald dann eine Lautstärke-Schwelle überschrit-

Unter dem Motto „Wir haben ein Gesicht“ tragen die Mitarbeitenden ein lächelndes Bild von sich selbst auf der Dienstkleidung.

ten wird, wird das Gesagte nur noch als Schreien oder Aggression wahrgenommen – und die Pflegebedürftigen reagieren möglicherweise ablehnend und versuchen, sich gegen einen vermeintlichen Angriff zu verteidigen. Sachweh rät deshalb, die eigene Lautstärke immer wieder anzupassen und tatsächlich auch von Tag zu Tag zu schauen, wie Pflegebedürftige reagieren. Dabei werden tiefere Stimmen grundsätzlich als angenehmer empfunden und vor allem auch besser verstanden als eine hohe Stimmlage. Häufig reiche es auch schon, deutlicher und langsamer zu sprechen als lauter.

Genau wie Angehörige müssen auch Pflegefachkräfte „ihre“ Bewohnerinnen und Bewohner gegebenenfalls immer wieder neu kennenlernen. So beruhigt den einen Bewohner eine Berührung oder das Streicheln über die Schulter vielleicht, die andere Bewohnerin empfindet das aber möglicherweise als zu viel an Körperkontakt. „Es geht darum, die Gedanken und Gefühle einer anderen Person zu erkennen und zu verstehen, was diesen zugrunde liegt. Empathie schafft Vertrauen“, erläutert Nadine Jaenisch. Sie leitet das Hauswirtschaftsmanagement bei der Hauptstadtpflege und kommuniziert mit Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Pflegekräften und Angehörigen ständig zum so wichtigen Thema Ernährung. Auch dabei sind nicht nur Worte wichtig. Jaenisch und ihre

„Manchmal reicht ja schon eine kleine Erklärung, warum etwas wie gemacht wurde, um Unstimmigkeiten vorzubeugen.“

Dr. Svenja Sachweh

Kolleginnen setzen wie die Pflege- und Betreuungskräfte ganz bewusst auch auf nonverbale Kommunikation, also die Übermittlung der Botschaft ohne Sprache durch Mimik, Gestik und Blickverhalten. Dazu kommt die paraverbale Kommunikation, die Art und Weise des Sprechens: Werden Bitten beispielsweise selbstbewusst oder leise, zaghaft oder fordernd vorgetragen? (Lesen Sie mehr zu diesem Thema auch auf Seite 22.)

KOMMUNIZIEREN OHNE WORTE

Dieses Hintergrundwissen ist für Nadine Jaenisch auch im Umgang mit an Demenz erkrankten Bewohnerinnen und Bewohnern wertvoll. Denn manchmal können para- und nonverbale Kommunikation das gesprochene Wort sogar vollständig ersetzen – und an Demenz erkrankte Menschen so trotzdem erreicht werden. Auch Kommunikationsexpertin Svenja Sachweh sieht die Kommunikation abseits der reinen Worte als ganz wichtig für den Umgang mit Pflegebedürftigen. Manchmal, so Sachweh, sei sogar ein Weniger an Kommunikation mehr: „Wenn Sie die vermeintlich ruhige Essensituation nutzen wollen, um sich mit Pfleghebedürftigen zu unterhalten, dann kann das für diese auch eine Überforderung darstellen. Zum einen kann die Konzentration schlicht nur auf eine Sache verwendet werden, zum anderen entsteht durch gleichzeitiges Sprechen und Essen die Gefahr des Verschluckens“, erläutert Sachweh.

Ohnehin könne gerade für an Demenz erkrankte Menschen, die in Sprache und Hören beeinträchtigt sind, Ruhe durchaus etwas Gewinnendes haben – zum Beispiel, wenn es um Hintergrundgeräusche geht. Immer wieder erlebe sie Situationen, in denen es zwischen an Demenz Erkrankten und ihren Angehörigen zu Schwierigkeiten komme, berichtet Sachweh: Häufig schließen an Demenz Erkrankte die Augen beim Zuhören. Was in Wirklichkeit ein Zeichen der Konzentration auf die Stimme und das Ausblenden anderer Reize sein kann, werde aber häufig als Desinteresse oder Abwesenheit wahrgenommen.

Für Pflegebedürftige ist ein Weniger an Kommunikation manchmal mehr.

LACHEN HINTER DER MASKE

Damit solche Missverständnisse gar nicht erst entstehen, plädiert Sachweh für ständige Kommunikation zwischen allen Beteiligten in der Pflege: Pflegefachkräfte, Bewohnerinnen und Be-

Es hilft, zu erklären warum etwas wie gemacht wurde.

wohner, Angehörige, Betreuungskräfte und auch Einrichtungsleitungen sind im Idealfall im ständigen Austausch. „Manchmal reicht ja schon eine kleine Erklärung, warum etwas wie gemacht wurde, um Unstimmigkeiten vorzubeugen“, sagt sie.

Auch im Haus John F. Kennedy haben die Pflegekräfte und Betreuungskräfte in den vergangenen Monaten viel zum Thema Maskenpflicht erklärt und mit Bewohnerinnen und Bewohnern über die besonderen Corona-Maßnahmen geredet. Neben Sorgen und Skepsis entstand so eine neue Kommunikation hinter der Maske. Und immer wieder, so erzählt Marina Schalk, gebe es unter den Masken auch reichlich zu Lachen. Denn wenn die Pflegekräfte mit Schutzkittel, Schutzbrille und Maske zu den Bewohnerinnen und Bewohnern kamen, schallte ihnen manches Mal schon die nicht ganz ernst gemeinte Frage entgegen: „Von welchem Planeten kommt ihr denn?“ ○

Buchempfehlung

In ihrem Buch „Noch ein Löffelchen?“ zeigt Autorin Dr. Svenja Sachweh, wie respekt- und verständnisvolle Kommunikation mit pflegebedürftigen alten Menschen gelingen kann. Sie erklärt, wie Alterserkrankungen die Kommunikationsfähigkeit beeinträchtigen und veranschaulicht die Herausforderung anhand von Beispielen aus der Praxis. Speziell der Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen widmet sich Sachweh in ihrem Buch „Spurenlesen im Sprachdschungel“.
Beide Bücher sind im Hogrefe-Verlag erschienen.

„Achten Sie auf *Ihre Körpersprache*“

Die Kommunikation mit an Demenz erkrankten Personen kann besonders schwierig sein. Egal, ob für Angehörige oder Pflegefachkräfte. Kommunikationstrainerin Dr. Svenja Sachweh gibt Infos und Tipps zum Kontakt mit an Demenz erkrankten Personen.

Meine Hauptstadtpflege: Worauf müssen Angehörige und Pflegende bei der Kommunikation mit Demenzerkrankten Personen achten?
Dr. Svenja Sachweh: Häufig haben an Demenz erkrankte Personen eine reduzierte Ausdrucksfähigkeit durch Wortfindungsstörungen. Hinzu kommt ein eingeschränktes Sprachverständnis durch Konkretismus, das heißt, sie nehmen vieles wörtlich. Auf der nonverbalen Ebene gibt es häufig ein gesteigertes Bedürfnis an Berührungen sowie eine größere Sensibilität für Körpersprache. Demenzerkrankte sind ansteckbarer für Stimmungen. Es besteht die Gefahr von Missverständnissen und Fehlwahrnehmungen.

Wie können Pflegende diesen Herausforderungen begegnen?
Auf verbaler Ebene sollten sie eine fast detektivische, regelgeleitete Interpretation des Gesagten vornehmen. Sprechen Sie selbst einfacher und unmissverständlicher. Auf nonverbaler Ebene ist ein gezielter Einsatz von Berührungen sinnvoll. Achten Sie genau auf Ihre eigene Körpersprache. Lauter zu sprechen ist nicht immer die Lösung: Sprechen Sie zunächst leiser und schauen, wie Ihr Gegenüber reagiert. Und werden Sie insgesamt langsamer, hetzen Sie erkrankte Person also nicht – damit kommen Sie letztlich schneller zum Ziel.

Ist es okay, Menschen mit Demenz zu berühren, um mit ihnen zu kommunizieren?
Mit Berührungen können Sie nur die Menschen trösten und beruhigen, die Berührungen wirklich mögen und wünschen. Die Mimik verrät meist in aller Deutlichkeit, ob jemand angefasst werden will. Abwenden oder Steifmachen sollte als Zeichen von Ablehnung oder Irritation gedeutet – und der Körperkontakt beendet werden. In den meisten Kulturkreisen ist die Berührung am Oberarm oder das Händegeben und -halten akzeptabel. Tabu ist das Tätscheln im Gesicht. In der Regel wird das, selbst bei einem vertrauten Verhältnis, als verkindlichender Übergriff verstanden.

Haben Sie Tipps, was Pflegende vermeiden können?
Drücken Sie sich auf jeden Fall klar aus. Sagen Sie niemals „wir“, wenn Sie nicht wirklich sich und die betreffende Person meinen. Verzichten Sie im Gespräch mit Demenz erkrankten Personen auf Ironie und Sarkasmus. Vermeiden sollten Sie auf jeden Fall blumige, flapsige und bildliche alltagssprachliche Redewendungen. Demenz erkrankte Menschen nehmen diese wörtlich und interpretieren Sie in der Regel falsch. Ein Beispiel wäre die Wendung „sich auf’s Ohr hauen“ für ein kurzes Schläfchen.

Welche allgemeinen Tipps zur Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen haben Sie?
Sprechen Sie mit an Demenz erkrankten Personen nicht lauter, sondern deutlicher und wenden Sie Ihnen das Gesicht zu. Flüstern beruhigt aufgeregte und ängstliche Personen. Nähern Sie sich Ihrem Gegenüber von vorne und am besten auf Augenhöhe. Außerdem sollten Sie den sogenannten Spiegeleffekt gezielt nutzen. Das heißt tragen Sie Ihre gute Laune und Freude zu Ihrem Gegenüber. Auch Ihre Körpersprache spiegelt sich im Verhalten Ihres Gegenübers.

Im Pflegejob ist es oft stressig. Spüren das auch die Bewohnerinnen und Bewohner?
Oh ja. Wer sich auf seine Arbeit konzentriert, sieht zum Beispiel oft kritisch oder vielleicht schlecht gelaunt aus. Da kann ich nur raten, seien Sie sich dessen bewusst. Versuchen Sie selbst Ihre Muskeln zu lockern und die Mimik zu „entknittern“, bevor Sie mit Demenz Erkrankten in Kontakt treten. Vermeiden Sie aber ein aufgesetztes, unechtes Lächeln. Demenz erkrankte Menschen durchschauen das, es macht sie misstrauisch und unkooperativ. ○

Dr. Svenja Sachweh

Dr. Svenja Sachweh ist selbstständige Kommunikationstrainerin im Bereich Pflege. Die Sprachwissenschaftlerin und Gesprächsforscherin hat bereits zum Thema „Kommunikation in der Altenpflege“ promoviert und vermittelt in ihren Seminaren und Texten eine respektvolle und effektive Verständigung mit Pflegebedürftigen.
Online zu finden ist Dr. Svenja Sachweh unter www.talkcare.de.

Lasst uns über das *Essen sprechen*

Ernährungskommunikation in der Vivantes Hauptstadtpflege

Über unser Essen reden wir gerne und viel. „Hat's geschmeckt?" fragen wir unser Gegenüber fast immer. Aber wie redet man eigentlich über Essen und Ernährung, wenn es durch Pflegebedürftigkeit ganz besondere Bedürfnisse und sogar Richtlinien gibt, die es zu beachten gilt. Bei der Vivantes Hauptstadtpflege erklären speziell ausgebildete Ernährungsmanagerinnen, was es zum Beispiel mit Mangelernährung auf sich hat oder was bei ernährungsbedingten Krankheiten zu beachten ist. Das unterstützt Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Pflegekräfte gleichermaßen. Denn zum Ernährungsmanagement der pflegebedürftigen oder an Demenz erkrankten Bewohnerinnen und Bewohner gibt es sehr viele Informationen.

Taschenkarten für Pflegende

„Das führt zu Irritation und Verunsicherung", sagt Nadine Jaenisch, die das Hauswirtschaftsmanagement bei der Vivantes Hauptstadtpflege leitet. Zusammen mit ihrer Kollegin Irene Kneissl hat sie es sich zur Aufgabe gesetzt, Orientierung zu bieten. Zum Beispiel mit Medien, die speziell für bestimmte Zielgruppen aufbereitet sind. „Unterstützung bieten wir allen an der Ernährung Beteiligten mit dem Informationsflyer ‚Mangelernährung', regelmäßigen Newslettern zu relevanten und aktuellen Ernährungsthemen und Taschenkarten für den Pflegeprozess", sagt Nadine Jaenisch. „Wir wollen Wissen vermitteln und die Beteiligten zum Handeln ermutigen."

ENGE ABSTIMMUNG

Dies geschieht in enger Abstimmung mit den Teams aus der Pflege und der Hauswirtschaft in den Häusern. Davon profitieren die Bewohnerinnen und Bewohner und die Mitarbeitenden der Vivantes Hauptstadtpflege gleichermaßen. Die beiden Expertinnen helfen so, kompetente Ernährungsentscheidungen zu treffen und die Ernährungsempfehlungen im Pflegealltag umzusetzen.

Dafür ist vor allem eine gute Beziehung zwischen den Kommunizierenden wichtig. Damit das gelingt, tauschen sich diese bei Ernährungsvisiten, in Beratungen untereinander und zusammen mit den Bewohnerinnen und Bewohner regelmäßig aus. Bei diesen Begegnungen hilft das Wissen um Kommunikationsformen und -modelle, um gegenseitiges Verständnis zu erlangen. „Gerade aufgrund der vielen Möglichkeiten", sagt Ernährungsmanagerin Irene Kneissl, „sind Missverständnisse praktisch vorprogrammiert: Menschen verstehen einander falsch oder es gelingt nicht, das wirklich Gemeinte so auszudrücken, das andere es auch verstehen".

DIE GLEICHE SPRACHE SPRECHEN

Die Art und Weise, wie und mit welchen Mitteln Informationen ausgetauscht werden, ist jedoch vielschichtig. Natürlich geschieht dies über Worte. Der Informationsaustausch über die Sprache und das gesprochene Wort setzt jedoch voraus, dass die Kommunizierenden dieselbe Sprache sprechen und verstehen.

Als weiteres Ausdrucksmittel nutzen Menschen die Art und Weise des Sprechens, auch paraverbale Kommunikation genannt. Anhand der Betonung eines Wortes oder des Tonfalls können dieselben Worte mal fordernd, enttäuscht oder sogar fröhlich klingen. In der paraverbalen Kommunikation geht es eben nicht um den Inhalt des Gesprochenen, sondern um den Einsatz der Stimme. Emotionen werden

beispielsweise durch die Klangfarbe vermittelt, selbst dann, wenn der Empfangende der Nachricht der gesprochenen Sprache nicht mächtig ist.

NONVERBALE KOMMUNIKATION

Die wichtigste Ebene, um Kontakt herzustellen oder Sympathie und Antipathie beim Zuhörenden zu erzeugen, ist die nonverbale Kommunikation. Die nonverbale Kommunikation ist die Übermittlung der Botschaft ohne Sprache: Mimik, Gestik, Blickverhalten und das gesamte Verhalten im Raum sind hierbei entscheidend.

Das Einfühlungsvermögen in der Ernährungskommunikation ebnet den Weg in eine verständnisvolle Beratungsatmosphäre. „Die Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und auch Mitarbeitende haben viele Gefühle, die in der Ernährungsberatung eine Herausforderung sein können", berichtet Nadine Jaenisch. „Bei ernährungsbedingten Erkrankungen, die viele unserer Pflegebedürftigen haben, bringt eine verständnisvolle Beratungsatmosphäre nur Vorteile."

Das Gute und zugleich Herausfordernde: Sowohl die paraverbale als auch die nonverbale Kommunikation können das gesprochene Wort manchmal sogar vollständig ersetzen. Mit diesem Wissen lässt sich auch im Umgang mit an Demenz erkrankten Bewohnerinnen und Bewohnern kommunizieren. ○

Kontakt

Nadine Jaenisch
Leiterin Hauswirtschaftsmanagement

Mobil 0151 264 68 647
nadine.jaenisch@vivantes.de

Irene Kneissl
Ernährungsmanagerin

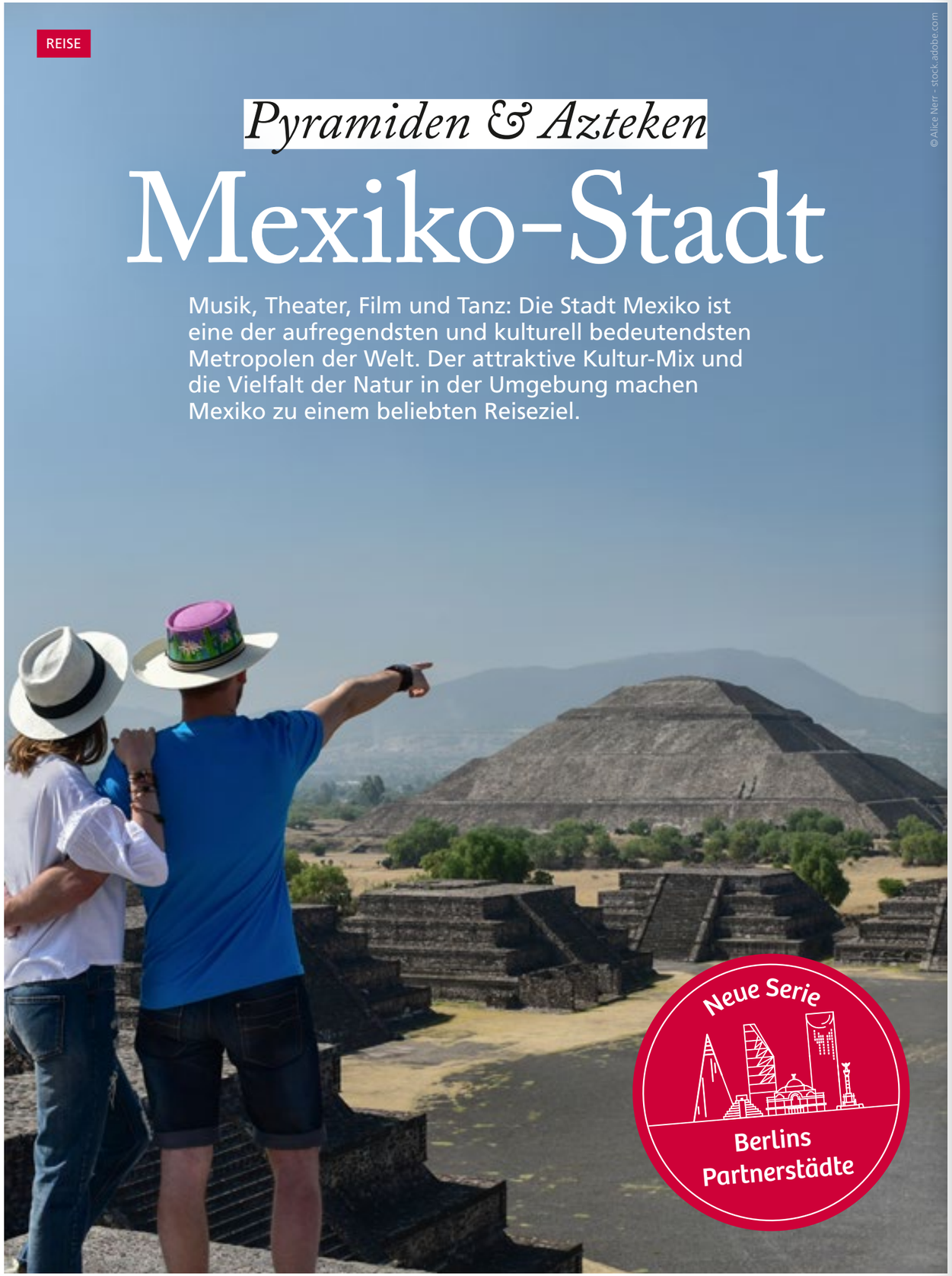
Mobil 0151 163 18 846
irene.kneissl@vivantes.de

© Alice Nerr - stock.adobe.com

Pyramiden & Azteken

Mexiko-Stadt

Musik, Theater, Film und Tanz: Die Stadt Mexiko ist eine der aufregendsten und kulturell bedeutendsten Metropolen der Welt. Der attraktive Kultur-Mix und die Vielfalt der Natur in der Umgebung machen Mexiko zu einem beliebten Reiseziel.



© JoseLuis - stock.adobe.com

Foto links: Die Kathedrale von Mexiko-Stadt aus dem Jahr 1667

Foto unten: Bunte Ausflugsboote in den Kanälen der Stadt

© Xhico - stock.adobe.com

Unsere heutige Reise geht nach Mexiko. Genauer genommen in die ca. 9 Millionen Einwohnerinnen und Einwohner zählende Hauptstadt des südamerikanischen Staates. Die Vivantes Hauptstadtpflege begrüßte in den vergangenen Monaten zahlreiche neue Pflegefachkräfte, die die weite Reise aus Mexiko auf sich genommen haben, um in Berlin zu leben und sich um unsere Bewohnerinnen und Bewohner zu kümmern. Zeit also, sich Berlins Partnerstadt Mexiko-Stadt einmal näher anzusehen.

DER „PALACIO MUNICIPAL“

Etwas ungewohnt dürfte für viele Berlinerinnen und Berliner die Anordnung der Straßen in Stadt Mexiko sein. Die Straßen im historischen Zentrum sind in einem Schachbrett-Muster angeordnet, unterbrochen von großen Boulevards. Hier finden die Gäste den Platz der Verfassung, „Zócalo“, an dem von 1465 bis 1520 der Palast des Aztekenherrschers Moctezuma II. stand.

Umrahmt wird dieser imposante Platz im Norden von der Kathedrale von Mexiko-Stadt, dem „Palacio Municipal“. Die barocke Kathedrale stammt aus dem Jahr 1667 und ist eine der ältesten Sakralbauten Amerikas. Besonders sehenswert ist im Inneren der geschnitzte Altar der Könige. Im Osten des Platzes befindet sich der Nationalpalast, in dem der Präsident seinen Sitz hat, im Norden schließt sich die Ausgrabungsstätte „Templo Mayor“ an, in der Reste des früheren Tempelbezirkes von Tenochtitlán gefunden wurden.

RUINENSTADT TEOTIHUACÁN

Wer dem Trubel der Stadt entflieht, findet etwa 50 Kilometer nördlich die Ruinenstadt Teotihuacán. Sie gilt als der Vorgänger des Aztekenreiches. Früher standen hier mehr als 75 Tempel und 600 Werkstätten. Noch heute kann die Sonnenpyramide besichtigt werden. Zweieinhalb Millionen Tonnen Steine wurden hier in bis zu 70 Meter Höhe verbaut. Besonders beeindruckend: Alle Bauwerke entstanden ohne die Hilfe von Tieren, Wagen oder Metallwerkzeugen – diese waren in Mexiko um 200 vor Christus unbekannt. Kein Wunder also, dass die Ruinen von Teotihuacán seit 1987 auf der UNESCO-Liste des Weltkulturerbes stehen.

Die Städtepartnerschaft

- **Besteht seit dem 1. September 1993**
- **Mexiko-Stadt nennt sich offiziell CDMX, also „Ciudad de México“**
- **Berlin war bei erster Techno-Parade in Mexiko-Stadt dabei**
- **Zum 15-jährigen Bestehen: Ausstellung „CITÁMBULOS – Stadtwandeln in Mexiko-Stadt“ im Jahr 2008**

Von der Natur *inspiriert*

Buchtipp

„Kreativ mit Pflanzen"
von Emma Hardy, DK Verlag, 144 Seiten

Ob auf dem Tisch, Balkon oder der Terrasse – dekorative Bepflanzungen verschönern Wohnung und Garten. Besonders, wenn die Projekte aus diesem Deko-Buch stammen. Denn hier werden verschiedene Farben, Formen und Texturen immer wieder aufs Neue gemischt, um daraus die schönsten, vielfältigen Arrangements zu erschaffen. 35 kreative Deko-Ideen für drinnen und draußen lassen urbane Pflanzenlandschaften entstehen.

Holen Sie sich den Frühling ins Haus! Unsere Bastelideen mit Materialien aus der Natur machen gute Laune und sind einfach und schnell umgesetzt.

Die Natur erwacht und gibt uns neue Lebenskraft. Zeit, sich mal wieder kreativ auszuleben und für neue Deko in den Innenräumen zu sorgen. Und was liegt näher, als mit Materialien, die die Natur uns zur Verfügung stellt, zu basteln?

Blumen, Äste und Früchte der Pflanzen sind meist nicht nur hübsch anzusehen, mit ihnen holt man sich auch ein Stück Natur in die eigenen vier Wände. Das Beste daran: Wir finden fast alles, was wir für unsere Projekte brauchen, auch in Berlin direkt vor unserer Haustür. Wir müssen nur in den Garten, Wald oder den nächstgelegenen Park gehen und Ausschau halten. Wer mit Moos, Ästen, Kastanien oder Blumen bastelt, braucht nicht viele Utensilien zu besorgen. Das schont auch den Geldbeutel.

Gerade in der heutigen Zeit, in der die meisten Menschen viel Zeit am Computer und dem Smartphone verbringen, ist es wichtig, seine Fingerfertigkeit zu trainieren und auch einmal ein paar knifflige Bastelideen auszuprobieren. Das trainiert Gehirn und Finger gleichermaßen. Eine Idee für wunderschöne Vasen aus Baumrinde haben wir für Sie in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Stilvoll und schnell gemacht: Blumenvase aus Baumrinde

DIY: Dekovase aus Baumrinde

Für diese einfache, aber stilvolle Dekoidee, sind nur wenige Materialien nötig. Sie finden alles, was Sie dafür brauchen, in Dekoläden, Baumärkten und der Natur. In unter einer Stunde zaubern Sie sich so eine ganz individuelle Blumenvase für Ihre Lieblingsblumen.

DAS BRAUCHEN SIE

- Getrocknete Baumrinde
- Wasserröhrchen aus Kunststoff
- Heißklebepistole
- Gartenschere
- Juteband Natur
- Ihre Lieblingsblumen

UND SO GEHT'S

1. Baumrinden nach Größe sortieren und passende Stücke der Länge nach mit dem Heißkleber zu einer runden Form zusammenkleben. Achten Sie darauf, dass eine der kürzeren Seiten die zukünftige Standfläche ist.

2. Das Juteband um die Baumrinde legen, passende Größe abschneiden und ebenfalls mit ein paar Tropfen Kleber befestigen.

3. In die Zwischenräume der Rinde die Plastikröhrchen stecken. Ggf. müssen Sie diese noch mit einer Schere oder einem Cutter-Messer kürzen.

4. Vorsichtig Wasser einfüllen. Das geht mit Hilfe eines Trichters und einer kleinen Gießkanne ganz leicht.

5. Lieblingsblumen auf die gewünschte Länge kürzen und in die Mini-Vasen stellen.

Einfach der NASE NACH

©iStock.com/RapidEye

Auf unser Geruchsorgan ist Verlass, es spielt in unserem Leben eine zentrale Rolle. Der Geruchssinn ist der unmittelbarste der menschlichen Sinne, ohne ihn könnten wir nicht schmecken. Er warnt uns, ist eng mit Gefühlen und Erinnerungen verknüpft und beeinflusst unser soziales Umfeld.

Die Nase ist das am meisten unterschätzte Sinnesorgan. Das Riechepithel im hinteren Teil der Nasennebenhöhle und die Areale, die für die Verarbeitung der Reize im Gehirn verantwortlich sind, unterscheiden mehr als eine Billion Gerüche! Die Zunge dagegen erkennt gerade einmal fünf Geschmacksrichtungen, die Augen bis zu 7,5 Millionen Farbtöne und die Ohren rund 340.000 Tonqualitäten.

HOCHKOMPLEXE ABLÄUFE

Mehr als 20.000-mal atmet ein Mensch täglich ein und aus, jeder Atemzug trägt Millionen von Duftmolekülen in seine Nase. Alles Duftende sendet kleinste Duftpartikel aus, die Moleküle werden mit dem Luftstrom über die Nasenhaupthöhle an die Riechspalte im Nasendach getragen. Dort docken sie an die mehr als 20 Millionen Riechrezeptoren an, die in unserer Nasenschleimhaut sitzen. Diese winzig kleinen Sinnesfühler informieren das Gehirn über den Duft. Dafür müssen Duftstoff und Rezeptor genau zusammenpassen, etwa wie ein Schlüssel ins Schloss. Wird einer der 350 unterschiedlichen Rezeptoren aktiviert, sorgt er dafür, dass elektrischer Strom zum Gehirn fließt – in der Folge können wir dann beispielsweise ein Gewürz, das Meer oder Blumen interpretieren.

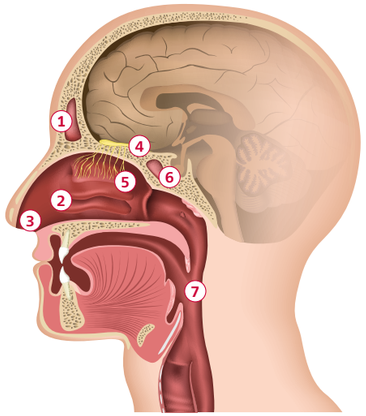
NATURVÖLKER KÖNNEN ES BESSER

Die Riechempfindlichkeiten der Menschen aus Industrienationen sind gegenüber denen der Naturvölker schwächer ausgeprägt. Ursachen können Umweltverschmutzung, die Überfrachtung unserer Nasen mit synthetischen Gerüchen oder auch mangelndes Training sein.

Keiner unserer Sinne regt unsere Gefühle mehr an als das Riechen. Strecken wir unsere Nase in die Welt, dann kann eine Menge passieren: Frisch gemahlener Kaffee erinnert uns an gemütliches Beisammensein mit der Familie, der Duft von Weihnachtsplätzchen lässt uns die Enttäuschung darüber, dass die Geschenke für die Schwester am Heiligabend immer größer ausfielen, wieder spüren, Benzingeruch erfüllt uns rückblickend noch einmal mit dem Stolz aufs erste eigene Auto. Während visuelle, akustische oder haptische Signale zunächst in der Großhirnrinde des Gehirns verarbeitet werden müssen, wirken Düfte direkt auf das limbische System, in dem Emotionen verarbeitet und Triebe gelenkt werden. Die olfaktorische Wahrnehmung – der Geruchssinn – ist im biologisch ältesten Teil des Gehirns angesiedelt. Vor allem in der Frühzeit der Menschheit erfüllte er eine wichtige Funktion: Er warnt vor Gefahren durch Feuer oder Gase, hilft bei der Suche nach Wasser und Nahrung, entscheidet zwischen genießbaren und ungenießbaren Lebensmitteln.

Die Nase

1. Stirnhöhle
2. Obere, mittlere und untere Nasenmuschel
3. Nasenhaupthöhle
4. Riechkolben
5. Riechepithel
6. Keilbeinhöhle
7. Rachenraum



©iStock.com/medicalstocks

In der obersten der drei Nasenmuscheln sitzt das Riechepithel. Es ist etwa so groß wie eine Ein-Euro-Münze (fünf Quadratzentimeter) und enthält mehr als 20 Millionen Riechzellen. Die informieren das Gehirn über den Duft – der Riechvorgang startet!

„Riechen bestimmt unser soziales Handeln."

LIEBE RIECHT GUT

Betritt man zum ersten Mal einen Raum oder begegnet einem unbekannten Menschen, verschafft einem in der Regel der Geruchssinn den ersten Eindruck. Auch die Partnerwahl ist abhängig vom Geruch – was uns in den meisten Fällen nicht bewusst ist. Stimmt zwischen zwei Menschen „die Chemie", ist das durchaus wörtlich zu verstehen und bezieht sich auf den Duft des jeweilig anderen. Denn die Duftmoleküle, die ein Mensch absondert, enthalten Informationen über die Beschaffenheit seines Erbgutes. Forschungen an Mäusen und anderen Säugetieren beweisen, dass diese Tiere Partner*innen bevorzugen, deren Erbgut sich möglichst stark vom eigenen unterscheidet. So wird sichergestellt, dass mögliche Nachkommen mit besonders guten Genen ausgestattet werden, indem zum Beispiel das Immunsystem besonders widerstandsfähig ist. Forscherinnen und Forscher fanden beim Menschen heraus: Enge Verwandte können sich im Erwachsenenalter oft „nicht riechen". Die Schlussfolgerung: Inzest, der in der Regel zu Gendefekten bei den Kindern führt, wird so vermieden. Auch Abneigungen, entwickelt im Laufe der Zeit, nehmen Einfluss auf den Geruchssinn. Frauen berichten etwa, dass sie den Körpergeruch oder das Rasierwasser ihres Ex-Partners oder ihres jähzornigen Chefs nicht ertragen können. ○

Bilderrätsel

Halten Sie Ihre grauen Zellen fit! Sudoku, Quiz oder Rätsel – Denksport ist ein Plus für den Kopf. Nur einer der Ausschnitte A bis D gehört Zum Foto. Welcher ist es?

Ihre Lösung

Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden.
Einsendeschluss: 30.06.2021

Wenn Sie gewinnen wollen, senden Sie den richtigen Buchstaben an **christiane.hardt@vivantes.de**.
Name und Adresse nicht vergessen!

Oder per Post an:
Vivantes Forum für Senioren GmbH
z.H. Christiane Hardt
Alt-Wittenau 90
13437 Berlin

Die im Rahmen dieses Gewinnspiels erhobenen personenbezogenen Daten nutzen wir ausschließlich zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels. Die Verarbeitung der Daten erfolgt nach der Datenschutzerklärung: www.vivantes-hauptstadtpflege.de/datenschutz

GEWINNEN SIE DAS BUCH „DAS LEBEN IST SCHÖN! REZEPTE UND WÜNSCHE FÜR EINEN PERFEKTEN TAG“

Eigentlich braucht es nur wenig zum Glück: ein bisschen Sonne, liebe Freunde, ein gutes Essen. Genießen Sie mit diesen wunderbaren Rezepten einen entspannten Morgen, einen wunderschönen Mittag, einen gemütlichen Nachmittag, einen unvergesslichen Abend.

Hardcover, Einband mit Naturpapier und Folienprägung in Gold, Hölker Verlag, 80 Seiten

Mehr Informationen: www.hoelker-verlag.de

Grafik: © Designed by Freepik

Vivantes
HAUPTSTADTPFLEGE

30 Tage Urlaub?
Ja – bei uns.

Kommen Sie als **Pflegefachkraft oder Pflegehelfer*in** zu uns in die Altenpflege. Hier geht das.

Direkt bewerben:
bewerbung@hier-geht-das.de
Noch Fragen? Infos und Beratung:
(030) 130 11 18 30

Faire Entlohnung.
Sicherer Job.
Systemrelevant.
Kurzer Arbeitsweg.

www.hier-geht-das.de

Ein völlig neues Raumkonzept, das Ihnen Freiheit schenkt. Elektrische Performance, die begeistert und ein intuitiver Bedienkomfort, der alles einfach macht. Der neue ID.4: stark wie ein SUV, nachhaltig wie ein ID.

„Pure - City - Style - Pro - Life - Business - Family - Tech - Max“

So heißen die neun bestellbaren vorkonfigurierten ID.4 Modelle. Sie haben die Wahl zwischen zwei Batterievarianten: Eine Batterie mit 52 kWh Netto-Batterieenergieinhalt und einer kundenahen Reichweitenspanne von 230-340 km, sowie einer Systemleistung von 125 kW Performance Upgrade und einer Batterie mit 77 kWh Netto-Batterieenergieinhalt und einer kundennahen Reichweitenspanne von 360-520 km, sowie einer Systemleistung von 150 kW mit Performance Upgrade. Passend dazu inkludierte Ausstattungspakete mit attraktiven Ausstattungsfeatures.

Umweltbonus: Elektromobilität zahlt sich aus

Alle Kunden eines neuen ID.4 in Deutschland können sich auf den vollen Umweltbonus und Steuervorteil freuen. Der volle Umweltbonus beträgt rückwirkend ab dem 04. Juni 2020 durch die Verdopplung des staatlichen Anteils[1] auf 6.000 € derzeit nun insgesamt 9.000 € (netto). Übrigens: der Herstelleranteil (iHv 3.000 €) wird direkt vom Netto-Kaufpreis des Fahrzeugs abgezogen. Deshalb wird auf diesen auch entsprechend weniger Umsatzsteuer fällig.

[1] Die staatliche Förderung in dieser Höhe endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens am 31.12.2021. Es besteht kein Rechtsanspruch.

Volkswagen Automobile Berlin GmbH

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

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

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

Zehlendorf
Goerzallee 251
14167 Berlin
Tel. 030 / 8908 1623
verkauf-zehlendorf
@vw-ab.de

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

Sitz Berlin · AG Charlottenburg · HRB 54308 · GF: Andreas Wappler, Henri Strübing · USt.-IdNr.: DE243910510

www.vw-ab.de