

NEU! | Ausgabe 1 | MÄRZ / APRIL 2010

PFLEGEBOOTE

DAS MAGAZIN ÜBER SOZIALES PFLEGE GESUNDHEIT VON IHREM AMBULANTEN PFLEGEDIENST

**Fakten über
Ostern**

**Gefahren
bannen -
Stürze
meiden**

**Damals...
Flughafen
Tegel**

**Leistungen:
Mehr Geld
von der
Pflegekasse**



➤ Häusliche Kranken- und Altenpflege

➤ Hauspflege, Seniorenpflege

➤ Pflege in Wohngemeinschaften

➤ Kurzzeitpflege

➤ Betreutes Wohnen

➤ Soziale Beratung

➤ Pflegeüberleitung

➤ Hausnotruf

➤ Gütesiegel

Telefon:

030 / 461 30 10

Jetzt geht's looos!

Pflegestützpunkt Berlin GmbH

Tel.: (030) 75 44 22 99 - www.pflege-stuetzpunkt-berlin.de

Beratungs- und
Schulungsangebote

Freizeitangebote

Entlastung Angehöriger

Hilfe und Betreuung



Wenn Sie als Familienangehörige z.B. Demenzerkrankte oder Menschen mit geistiger Behinderung betreuen, übernehmen wir im Rahmen der stundenweisen Entlastung als neuer Hilfeform der Pflegeversicherung vorübergehend die komplette Versorgung. Zu den Leistungsvoraussetzungen sprechen Sie uns bitte an.

Geschäftsstelle:

Müllerstraße 163b - 13353 Berlin - Tel: (030) 75 44 22 99

Zweigstellen:

Klemkestraße 29 - 13409 Berlin

Ziekowstraße 116 - 13509 Berlin

Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus

Schulstraße 97 - 13347 Berlin

Schrittweise werden wir auch am Wochenende und den weiteren Wochentagen Angebote aufbauen.

Inhalt

Pflege im Überblick	4
Gefahren bannen - Stürze meiden!	6
Von Hasen, Eiern und Christen Fakten über Ostern	8
Gesunde Frucht: Der Granatapfel	10
Erhöhung von Pflegegeld und Pflegesachleistungen	11
Vor 50 Jahren... Flughafen Tegel	12
Termine und Sodoku	14
Sozialstation Biedermann stellt sich vor	15

Titelbild:

Der Innendienst der Sozialstation
Biedermann GmbH (Foto: Sozial-
station Biedermann GmbH)

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

vor Ihnen liegt die erste Ausgabe des
PflegeBoten, der neuen Zeitschrift aus Ihrer
Sozialstation Biedermann. Künftig möch-
ten wir Ihnen mit diesem Magazin einen
Einblick in die Neuerungen im Bereich der
Pflege geben, wertvolle Tipps liefern und Sie
mit einem bunten Mix aus verschiedenen
Themen unterhalten.



In dieser ersten Ausgabe stellen wir Ihnen Ihre Sozialstation Biedermann vor.
Wir geben einen Überblick über die Erhöhungen des Pflegegelds zum 1. Janu-
ar 2010, beschäftigen uns mit dem bevorstehenden Osterfest, blicken 50 Jahre
zurück auf die Eröffnung des Flughafen Tegel für die zivile Luftfahrt und
möchte Ihren Blick schulen, um Stürze zu vermeiden.
Ein achtsames Auge kann vor allem in den eigenen vier Wänden das Risiko zu
stürzen enorm absenken.
Der PflegeBote wird Sie zunächst alle zwei Monate erreichen. Unsere Mitar-
beiter werden Ihr persönliches Exemplar mitbringen. Er wird auch an verschie-
denen Orten der Stadt ausliegen.
Wir hoffen, Sie haben an der kleinen Lektüre Freude und empfehlen uns wei-
ter. Über Ihr Feedback freuen wir uns schon jetzt.

Mit herzlichen Grüßen
Michael Biedermann
und das Team Ihrer Sozialstation Biedermann

IMPRESSUM

PflegeBote

Das Magazin um Soziales Pflege
Gesundheit aus Ihrer Sozialstation
www.pflegebote.de

Verlag: BES Service GmbH,
Müllerstraße 163b, 13353 Berlin
Telefon: 030 / 75 44 23 00
Telefax: 030 / 75 44 23 01

Herausgeber: Sozialstation Biedermann
GmbH, Berlin

Redaktion: Adresse siehe oben
Telefon: 030 / 626 088 27
Telefax: 030 / 626 088 29
E-Mail: redaktion@pflegebote.de

Redaktionsleitung (V.i.S.d.P.): Jörg Wachsmuth
(joerg.wachsmuth@pflegebote.de)

Autoren: Bastian Schmidt, Michael von Finckenstein,
Jörg Wachsmuth, Max Werner
Herstellung: Medienbüro Wachsmuth,
BERLINMEDIA (Druckvorbereitung)

Anzeigen: Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 1
(gültig ab März 2010)

Homepage: www.pflegebote.de, gehostet
von Goldvision.com

Der PflegeBote erscheint alle zwei Monate
und wird den Kunden der herausgebenden
Pflege- und Sozialstationen kostenlos zur
Verfügung gestellt und in verschiedenen Ein-
richtungen und Geschäften ausgelegt.

Die mit dem Namen des Verfassers oder
seinen Initialien gekennzeichneten Beiträge
geben die Meinung des Autors, aber nicht
unbedingt die des Herausgebers oder der
Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte und Unterlagen wird keine
Haftung übernommen. Nachdruck - auch
auszugsweise - ist nur mit schriftlicher Ge-
nehmigung der Redaktion und Quellenanga-
be gestattet.

Postzustellung und Nachbestellung: Gegen
eine Gebühr von 3,00 Euro pro Heft kann
der PflegeBote per Postzustellung bestellt
werden.

©2010

PFLEGE IM ÜBERBLICK

Hausärzte Mangelware

Rund 15.000 Hausärzte werden im Jahre 2020 in Deutschland fehlen, so der "Deutsche Hausärzteverband". Oft fehlt der Praxisnachfolger. Junge Ärzte scheuen vor der Übernahme solcher Praxen auf Grund der hohen Bürokratisierung, einem Dickicht aus Regeln und Vorschriften sowie eines unattraktiven Honorierungssystems. Die Kampagne "Perspektive Hausarzt" soll den Trend umkehren. Medizinischer Nachwuchs soll so für den Beruf des Hausarztes begeistert werden und die öffentliche Wahrnehmung und Wertschätzung der hausärztlichen Versorgung verbessert werden.

Renovierung im Wohnpflegezentrum



Das WPZ im Winter (Foto: PflegeBote)

Das Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus im Wedding wird momentan umfangreich modernisiert. Der Zustand der Einrichtung war nicht mehr auf dem Stand der Zeit, inzwischen sieht man in

vielen Bereichen die neuen freundlichen Farben. Auch die Heimleitung hat gewechselt. Seit Anfang des Jahres ist Michael Biedermann als neuer Heimleiter bestellt. Die Pflegestützpunkt Berlin GmbH hat in der Schulstraße 97 eine weitere Zweigstelle eröffnet, übernimmt einen großen Teil der Freizeitgestaltung der Heimbewohner.

Schulungen für pflegende Angehörige

Im Rahmen der Prävention bieten die Pflegekassen Schulungen für Angehörige, Freunde und auch Nachbarn von Pflegebedürftigen an. Die Kurse mit unterschiedlicher Dauer werden über ein Budget der Pflegekassen finanziert und sind für die Teilnehmer kostenlos. Im Rahmen der Kooperation mit verschiedenen Sozialstationen werden in der BerufsAkademie GmbH in der Müllerstraße 163b am U- und S-Bahnhof Wedding auch im März und April wieder Informationsveranstaltungen „Pflegebedürftig - Was nun?“ (22.03.2010 und 19.04.2010 jeweils um 16:00 Uhr) angeboten. Die zweistündige Veranstaltung gibt einen Überblick über die Pflegestufen, Sachleistungen und Beratungsmöglichkeiten. Eine telefonische Voranmeldung unter 030 / 754 42 306 ist notwendig.

Kneipp gegen Bluthochdruck

Von Wasseranwendungen nach Kneipp profitieren Kreislauf, Stoffwechsel und Immunsystem. In einer Untersuchung von Ärzten der Klinik Bad Wörishofen wurde gezeigt, dass auch hoher Blutdruck günstig beeinflusst wird. So hat die Hälfte von 98 Kurpatienten mit Bluthochdruck neben der üblichen Therapie zusätzlich drei Wochen lang Kneipp'sche Anwendungen erhalten. Bei diesen Teilnehmern stiegen die Blutdruckwerte während körperlicher Anstrengungen weniger stark an und auch die Gesamtleistung wurde besser. Am Ende der Reha konnten die Kneipp-Anwender die Menge ihrer blutdrucksenkenden Mittel verringern.

Besser in die Rente gleiten

Ein langsames Gleiten in die Rente ist besser für die Gesundheit. Wer nicht abrupt in Rente geht, sondern zunächst noch in Teilzeit weiterarbeitet, tut seiner Gesundheit Gutes, stellte jetzt eine Studie der Universität von Maryland in College Park (USA) fest. Gut 13.000 ältere Menschen wurden über mehrere Jahre hinweg regelmäßig zu ihren Lebensumständen befragt. Wer gleitend in

den Ruhestand ging, war geistig und körperlich fitter - vorausgesetzt, er konnte in seinem gewohnten Beruf arbeiten.

Selbsthilfegruppe „Vergesslich im Alter“

Die Selbsthilfegruppe „Vergesslich im Alter“ hat ihren monatlichen Treffort in das Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus in der Schulstraße 97 verlegt. Die Gruppentermine finden in der Regel an jedem 1. Dienstag im Monat statt. Telefonische Anmeldung über den Pflegestützpunkt unter 030 / 754 42 299.

Brillensammlung für Ghana



Retro-Motiv für Brillenspenden
(Bild: New Line Optik)

Unter dem Slogan „Bring Deine Alte zurück“ sammeln Optiker bun-

desweit noch bis Ende Mai 2010 alte Brillen. Die hier ausgemusterten Exemplare werden sortiert und fachgerecht überprüft. Sie kommen sehgeschwachen Bewohnern des westafrikanischen Staates Ghana zugute. Die verarmte Bevölkerung des Landes nennt die alten Sehhilfen aus Deutschland liebevoll „Schätzchen“. Die Brillen stellen eine Steigerung der Lebensqualität für die Bevölkerung dar. Die Spender in Deutschland erhalten bei den teilnehmenden Optikern als Dankeschön einen Nachlass beim Erwerb einer neuen Brille.

Pflegekräfte besser für Angehörigenbegleitung schulen

Altenpfleger sollten stärker für die Begleitung von Angehörigen der Pflegebedürftigen geschult werden. Dazu raten jetzt Wissenschaftler des Instituts für Arbeitswissenschaft (IAW). Nach einer Befragung von Altenpflegern hat sich gezeigt, dass diese sich von den Angehörigen der Bewohner stärker beansprucht fühlen als von den Pflegebedürftigen selbst. Verwandte und Freunde der Heimbewohner erwarteten häufig ein besonders hohes Maß an Freundlichkeit und Flexibilität.

mehr unter www.pflegebote.de

Wichtige Telefonnummern

Polizeiruf 110
Feuerwehr 112

Kassenärztlicher Notdienst
030 / 31 00 31

Zahärztlicher Notdienst
030 / 89 00 43 33

Telefonseelsorge e.V.
0 800 111 0 111

Kirchliche Telefonseelsorge
0800 111 0 222

Berliner Krisendienst Mitte
(täglich 16 bis 23 Uhr)
030 / 390 63 10

Sozialstation Biederman
Häusliche Krankenpflege für
Reinickendorf, Tiergarten,
Wedding
030 / 461 30 10

Pflegestützpunkt Berlin
Beratung zum Thema Pflege
030 / 754 42 299

Wegweiser e.V.
(Patientenschutzverein)
030 / 754 42 298

Leben in Würde e.V.
030 / 75 44 22 97

**Wohnpflegezentrum am
Jüdischen Krankenhaus**
030 / 4994 3373

LISA - Hausnotrufsystem
030 / 19 705

Gefahren bannen - Stürze meiden!

Für Sturzprophylaxe reicht oft ein aufmerksamer Blick aus

Stolpern, Straucheln, Stürzen - und was man dagegen tun kann. Vor allem bei älteren Menschen ist das nicht nur ein gesundheitliches, sondern auch ein finanzielles Thema. Kein Wunder, dass also die Sturzprophylaxe zu den Expertenstandards der Pflege gehört. Für alle Beteiligten ist es besser, Stürze bereits im Vorfeld zu verhindern. Auszuschließen sind sie sicher nicht, aber das Risiko kann bereits durch einen geschulten Blick, etwa in den eigenen vier Wänden stark vermindert werden. Das Stichwort ist Sturzvermeidung.



Verhindert das Rutschen des Teppichs - eine Gummimatte (Foto: DSH)

In Deutschland kommt es jährlich zu über 5 Millionen Stürzen, von denen gute 10% behandlungsbedürftig sind. Von den 200.000 Brüchen, die dabei entstehen, sind 50% Hüftfrakturen. Auch in Pflegeheimen kommt es immer wieder zu Stürzen, von denen jeder zweite Heimbewohner betroffen ist. Auch hier tritt eine große Anzahl von ca. 30.000 Hüftfrakturen im Jahr auf. Unangenehm, was die Statistik hier sagt.

Allein für die Pflegeheimbewohner entstehen medizinische Behandlungskosten in Höhe von 500 Millionen

Euro pro Jahr. Dabei fallen ca. 5.000 Euro für die Operation des Oberschenkelhalses und anschließend ca. 5.000 Euro an Reha-Kosten pro Patient an. Die Frakturen führen oft zu einem lebenslangen Handicap. Für 20% der Betroffenen ist anschließend der Umzug in ein Heim nötig, nur die Hälfte kann im Nachhinein wieder gehen wie zuvor.

Die Angst vor der Wiederholung

Eine der schlimmsten Folgen eines Sturzes ist aber die Angst vor erneuten Stürzen. Eine Angst, die auch zu einer großen Zahl von Krankenhauseinweisungen führt, selbst wenn keine Frakturen vorliegen.

Wer aber ist sturzgefährdet? Personen mit Geh- und Gleichgewichtsstörungen, Muskelschwäche, häufigen Schwindelanfällen, Verwirrtheit und Demenz, Sehstörungen, vorangegangenen Stürzen. Auch die regelmäßige Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln sowie Alkohol erhöhen die Sturzgefahr.

Vorsicht im eigenen Heim!

Die meisten Unfälle passieren in den eigenen vier Wänden, oft durch Leichtsinns oder Unachtsamkeit. Dabei hilft oft ein kritischer Blick im Vorfeld, um das Sturzrisiko zu vermindern. Leitern und Tritte sollten nur sachgemäß verwendet werden, berichtet die Initiative „Das sichere Haus (DSH)“. Gefährlich ist es, sich auf Zehenspitzen zu stellen oder womöglich nasse Leitern zu benutzen. Schon beim Kauf sollte auf geprüfte Sicherheit



Nicht nur bei der Obsternte, vorsicht auf Leitern
(Foto: DSH)

und die entsprechenden Gütesiegel geachtet werden. Auch durch die richtige Stellung der Möbel können Gefahren verringert werden. Möbel stellen oftmals, häufig auch unbeabsichtigt, eine ernstzunehmende Gefahr dar. Durch wenige Handgriffe oder Veränderungen kann man die Gefahr, die von ihnen ausgeht, bannen. Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Durchgänge in alle Räume frei sind. Auch sollten Stühle und das Bett die richtige Höhe haben, um gefahrlos aufstehen und sich hinsetzen zu können. Armlehnen oder ein elektrisch verstellbarer Lattenrost sind oft eine geeignete Hilfe, um ein selbständiges Aufstehen und Hinsetzen zu erleichtern. Möbel und Heizkörper können oftmals scharfe Kanten haben, die im Falle eines Sturzes zu Verletzungen führen können.

Vorsicht auch mit Kabeln, die quer über den Boden verlaufen, oder mit Teppichfalten, die sich gebildet haben. Nach der intensiven Bodenpflege sollte ein Boden nicht

dauerhaft rutschig bleiben, so dass womöglich sogar Läufer oder Teppiche wegrutschen.

Risikoraum Badezimmer

Die Rutschgefahr im Badzimmer ist durch die oft nassen Fliesen besonders hoch. Stürze sind hier, durch den harten Untergrund besonders gefährlich. Mit Gummimatten ist es möglich, einen sicheren Halt zu erlangen. Griffe ermöglichen ein sicheres Ein- und Aussteigen in Bade- und Duschwanne. Auch die Toilette selber sollte die richtige Höhe haben. Im Zweifel ist zu prüfen, ob ein Umbau des Badezimmers hilft, hierfür gibt es für pflegebedürftige Personen auch eine Unterstützung durch die Pflegekasse. In Mietwohnungen ist im Vorfeld der Vermieter zu befragen. Licht ist wichtig. Vor allem nachts sollten Gänge und Treppen ausreichend beleuchtet sein.



Vorsicht im Bad - feuchte Fliesen
(Foto: DSH)

Es lebe der Sport

Auch im Alter ist Sport immer noch wichtig. Ein regelmäßiges Training erhöht nicht nur die Fitness, es steigert auch das Gleichgewichtsempfinden und gibt Sicherheit. Nebeneffekt sind soziale Kontakte und der Spaß an der Bewegung. Sicher eine Nebenwirkung, die eine Bereicherung sein kann. | **Jörg Wachsmuth**

Von Hasen, Eiern und Christen

Was hat es mit Ostern auf sich

Foto: Jörg Wachsmuth

Die Füße schmerzten ihm. Eine dicke Blase hatte sich unter dem großen Zeh gebildet. Er war froh, endlich zu sitzen. Langsam zog er die Schuhe aus. Das warme Fußbad, eine Wohltat. Den ganzen Tag war er schon unterwegs. Ein schwerer Weidenkorb auf dem Rücken, keine Zeit für Rast. Der Ostersonntag war der jährliche Höhepunkt in seinem Job als Osterhase. Die strahlenden Augen der Kinder, wenn sie eines der süßen, bunten Ostereier in ihren Verstecken aufgespürt hatten, dies entschädigte ihn für all die Rückenschmerzen und Blasen unter den Zehen.

Das Osterfest ist für die Christen noch wichtiger als Weihnachten, begründet sich hier doch in einem sehr kurzen Zeitraum die Grundlage des Glaubens. Vom Abendmahl über den Tod des Gottessohns, die Auferstehung bis hin zum Auftrag der Glaubensverkündung. Nur: wie kommen die Osterhasen und Ostereier in das christliche Fest?

Das Osterfest fällt ursprünglich mit dem jüdischen Pesachfest zusammen, das an den Auszug Israels aus Ägypten erinnert. Es wird in der Regel am 14. Tag des jüdischen Monats Nisan gefeiert, dem siebten Monat des bürgerlichen bzw. dem ersten Monat des religiösen jüdi-

schen Kalenders. Nisan stammt vom akkadischen Wort „nisannu“ und bedeutet Frühjahrsblüte. Im Türkischen wird der Monat April als Nisan bezeichnet.

Die Bezeichnung „Ostern“ stammt aus dem Altgermanischen und hängt mit der Himmelsrichtung „Osten“ zusammen, dem Ort des Sonnenaufgangs, der im Christentum als Symbol für den wiederkehrenden Jesus Christus gilt.

Viele Osterbräuche stammen aus vorchristlicher Zeit. So konnten eine Reihe von außerchristlichen Traditionen in das heutige Osterfest einfließen, in denen bei Frühlingsfesten die Sonne als Licht- und Lebensspenderin wie ein Gott gefeiert wurde. Die Osterfeuer oder

Osterräder gehen auf germanische und keltische Sonnenkulte zurück.

Die Fruchtbarkeitssymbole Osterhase und Osterei sollen auf die altgermanische Göttin Ostara zurückgehen. Bis heute ist nicht endgültig geklärt, wo der Osterhase wirklich herkommt, der für die Kinder bunt bemalte Eier am Ostersonntag versteckt. Durch die kommerzielle Ausrichtung des Osterfestes konnte er sich aber ab der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts um Ostern herum durchsetzen und seine Konkurrenten verdrängen. So wurde in der Schweiz der Kuckuck, in Westfalen der Osterfuchs, in Thüringen der Storch und in Böhmen der Hahn als Eierlieferant abgelöst.

Der Medizinprofessor Georg Franck von Franckenau erwähnt um 1682 in seiner Abhandlung „De ovis paschalibus – von Oster-Eiern“ erstmals den Osterhasen. Darin beschreibt er den Brauch im Elsass, und stellt die negativen gesundheitlichen Folgen eines übermäßigen Verzehrs von Eiern dar.

Seit dem Mittelalter ist das Ei in vielen europäischen Ländern zum Symbol für Ostern geworden, auch der

Hase wurde in vielen Darstellungen als Auferstehungssymbol genutzt. Bis heute ist die Verbindung von Hasen und dem österlichen Eierbrauch unklar, auch wenn es zahlreiche Theorien gibt. Vermutlich hängt es mit den Steuern zusammen, die am Gründonnerstag zu entrichten waren, der sogenannte Zehnt der landwirtschaftlichen Produkte wurde von vielen Bauern in Form von Hasen und Eiern abgegeben.

Die Osterhasen dagegen kommen aus dem deutschsprachigen Raum und wurden über Auswanderer auch außerhalb von Europa populär, etwa in den USA oder Australien.

Im Zentrum für Außergewöhnliche Museen in München, kurz ZAM, gab es auch ein Osterhasen-Museum, in dem über 2.000 Osterhasen ausgestellt waren. Nach dem tödlichen Autounfall des Besitzers Manfred Klauda wurde das ZAM, zu dem auch ein Nachtopf-, Tretauto- und Vorhängeschloss-Museum gehörten, 2005 geschlossen. Einzig 240 Objekte des Sissi-Museums gingen nach Wien in das dortige Sissi-Museum. |

Jörg Wachsmuth

Österlicher Festkreis

Wird seit 1091 in den westlichen christlichen Kirchen (katholische, evangelische Kirche) nach dem gregorianischen Kalender an dem Sonntag gefeiert, der dem ersten Frühjahrsvollmond des Jahres folgt, wobei das Frühjahr am 21. März beginnt.

Die orthodoxen Christen feiern nicht nach dem gregorianischen Kalender, daher kann das Osterfest bis zu 5 Wochen abweichen. In diesem Jahr, am 4. April 2010 und im kommenden Jahr, am 24. April 2011, werden alle Christen Ostern am selben Tag feiern, die Termine fallen zusammen.

Aschermittwoch: Beginn der Fastenzeit. Dauert 40 Tage und erinnert an die 40 Jahre der Isra-

eliten in der Wüste und 40-tägige Zeit, in der Jesus Christus in der Wüste fastete und betete.

Palmsonntag: Sonntag vor Ostern. Der Einzug von Jesus in Jerusalem wird gefeiert, die Karwoche beginnt.

Gründonnerstag: Das Christentum feiert das letzte Abendmahl von Jesus mit seinen Jüngern

Karfreitag: Gedenken an den Tod von Christus am Kreuz.

Karsamstag: Tag der Grabesruhe. In vielen christlichen Ländern wird deshalb am Karfreitag nicht gefeiert und eine Reihe von Discotheken bleiben geschlossen.

Ostersonntag: Die Auferweckung Jesus Christus von den

Toten wird gefeiert. Ihr folgt die österliche Freudenzeit, die insgesamt 50 Tage bis einschließlich **Pfingsten** dauert.

Gescheitert ist der Versuch, das Osterfest für alle Christen an einem einheitlichen Termin zu feiern. 1997 fand eine Konferenz in Aleppo in Syrien mit dem Ziel statt, ab 2001 eine solchen Termin einzuführen. Astronomische Berechnungen wären zur Grundlage geworden. Die Osterfeste der West- und Ostkirche fielen mit dem 15. April nach dem gregorianischen und dem 2. April nach dem julianischen Kalender zusammen. Das Osterdatum hätte sich in den orthodoxen Kirchen sofort erheblich geändert, während es erst 2019 in den westlichen Kirchen gegriffen hätte.

Gesunde Frucht: *Der Granatapfel*

Der Granatapfel oder Grenadine (*Punica granatum*) stammt aus West- und Mittelasien, wird heute im gesamten Mittelmeerraum angebaut. Der Name stammt vom lateinischen Wort für Kerne oder Körner, „granae“ ab. Verdammt viele rote Körner enthält das Obst, nach der Bibel sollen es genau 613 sein, nachgezählt haben wir es nicht. Auf die Gesundheit hat der Granatapfel eine positive Wirkung. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Prostata-Krebs unterstützt er durch seinen Saft die Therapie. Bisher sind dazu allerdings noch keine ausreichenden medizinischen Studien am Menschen vorhan-

den. Gesund ist er allemal, aber Achtung, der Farbstoff im roten Saft der Frucht bleibt in Stoffen hartnäckig erhalten. Schale und Saft sind deshalb seit Jahrhunderten Farbstoffe für Orientteppiche. Kocht man die Frucht, erhält man eine pechschwarze Tinte. Die Fruchtschale des Granatapfels wurde in Indien zum Färben von Wolle in Gelb- und Schwarztönen verwendet. Mit einem Extrakt aus der Wurzel des Granatapfelbaumes können mit einer Eisenbeize tief dunkelblaue Farbtöne erzeugt werden. | **Bastian Schmidt**

Leben In Würde e.V.

**Sie schaffen es nicht mehr allein zu Haus?
Aber ins Heim möchten Sie auch nicht?
Dann fragen Sie uns!**



Wir haben als gemeinnütziger Verein bereits in mehreren Bezirken Pflege-Wohngemeinschaften aufgebaut und bieten aus Erfahrung ehrliche, unabhängige Beratung zu allen Fragen rund um dieses Thema. Dabei arbeiten wir mit unterschiedlichen Pflegediensten zusammen und begleiten Sie gern auf Ihrem Weg in ein zunehmend beliebtes Angebot der Pflegeversicherung.

In kleinen, gemütlichen Wohneinheiten sind rund um die Uhr kompetente Fachpflege und vielfältige Freizeitangebote gewährleistet.

Rufen Sie einfach an:

(030) 75 44 22 97

Erhöhung von Pflegegeld und Pflege-sachleistungen seit 1. Januar 2010

Eine gute Nachricht gab es zu Jahresbeginn für alle Empfänger von Pflegegeld zu vermelden. Seit dem 1. Januar 2010 fallen die monatlichen Zuschüsse sowohl für das Pflegegeld als auch für Pflege-sachleistungen höher aus. Damit wurde die zweite Stufe des Vorhabens erreicht, die Pflegezuschüsse innerhalb von dreieinhalb Jahren dreimal zu erhöhen (siehe: Grafik).

Das Pflegegeld ist eine Leistung innerhalb der Pflegeversicherung, die in Deutschland im Jahr 1994 ins Leben gerufen wurde. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass Pflegebedürftige selbst darüber entscheiden sollen, wie und von wem sie gepflegt werden wollen. Sie haben deshalb die Möglichkeit, Sachleistungen oder Pflegegeld in Anspruch zu nehmen. Voraussetzung für den Bezug von Pflegegeld ist allerdings, dass die häusliche Pflege sichergestellt ist, zum Beispiel durch Angehörige oder andere ehrenamtlich tätige Pflegepersonen.

Entscheiden sich Pflegebedürftige für Sachleistung bedeutet dies, ein ambulanter Pflegedienst übernimmt die Pflege. Er rechnet dann direkt mit der Pflegeversicherung ab.

Entscheiden sich Pflegebedürftige für die Geldleistung, bedeutet dies, eine Privatperson übernimmt die Pflege. Dies kann beispielsweise ein Angehöriger, ein Freund oder ein Nachbar sein. Die pflegebedürftige Person bekommt dann jeden Monat das Pflegegeld entsprechend der Pflegestufe direkt auf das Konto überwiesen und gibt das Pflegegeld in der Regel an die versorgende und betreuende Person weiter. Damit die Pflege aber legal und fachgerecht erfolgt, sind alle Empfänger von Pflegegeld verpflichtet, mindestens einmal im halben Jahr eine pflegerische Beratung durch einen Pflegedienst vorzunehmen. Dieser Pflegedienst wiederum muss von der Pflegekasse zugelassen sein. Die Kosten für die Beratung übernimmt die Pflegekasse.

Es gibt aber noch eine dritte Variante, die sogenannte Kombinationsleistung. Hierbei sind sowohl eine Privatperson als auch ein Pflegedienst an der Pflege beteiligt. Ein Pflegebedürftiger der Pflegestufe I kann also Sachleistungen durch einen Pflegedienst beanspruchen, beispielsweise in Höhe von 220 €. Er hat damit laut Tabelle ab 1.1.2010 seine Sachleistungen zu 50 Prozent ausgeschöpft. Vom Pflegegeld in Höhe von 225 € stehen ihm noch 50 Prozent zu, also 112,50 €.

Sachleistungen

Pflegestufe	Bis 30.06.2008	Ab 01.07.2008	Ab 01.01.2010	Ab 01.01.2012
I	384 €	420 €	440 €	450 €
II	921 €	980 €	1.040 €	1.100 €
II	1.432 €	1.470 €	1.510 €	1.550 €

Pflegegeld

Pflegestufe	Bis 30.06.2008	Ab 01.07.2008	Ab 01.01.2010	Ab 01.01.2012
I	205 €	215 €	225 €	235 €
II	410 €	420 €	430 €	440 €
II	665 €	675 €	685 €	700 €

In solchen Fällen rechnet die Pflegeversicherung zunächst mit dem Pflegedienst ab, danach wird der etwaige Restbetrag auf das Konto des Pflegebedürftigen überwiesen.

Welche der drei Varianten die günstigste ist, sollte stets individuell entschieden werden. |

Michael von Finckenstein

Vor 50 Jahren ...

Der Flughafen Tegel wird für die zivile Luftfahrt eröffnet



Foto: Günter Wicker
(Phocur) / Berliner Flughäfen

Der 2. Januar 1960 ist ein wichtiges und erfreuliches Datum in der Geschichte der Stadtentwicklung von Berlin. An diesem Tag nämlich wurde knapp 15 Jahre nach Beendigung des Zweiten Weltkriegs und elf Jahre nach dem Aussetzen der Berliner Luftbrücke der Flughafen Tegel für die zivile Luftfahrt eröffnet. Die Grundlage dafür hatte zuvor die deutsche Bundesregierung mit der Übertragung des zivilen Nutzungsrechts auf die Berliner Fluggesellschaft geschaffen. Diese Entscheidung – so berichteten Zeitzeugen des Ereignisses begeistert – wurde mit großem Jubel quittiert und war ein Meilenstein auf dem Weg hin zu einer Normalisierung des städtischen Lebens in der geteilten Stadt.

Wer die Tragweite dieser Bestimmung begreifen möchte, muss wissen, dass der Flughafen Tegel für die Berliner Bevölkerung während der Mitte des 20. Jahrhunderts eine Herzensangelegenheit war. Tausende Berliner Männer und Frauen waren in Zeiten höchster Not (Berlin-Blockade 1948/49) an seinem Bau beteiligt gewesen, und das prägte das Verhältnis nachhaltig. Nach der Verhängung der totalen Blockade über West-Berlin durch die sowjetrussische Regierung im Juni 1948 startete General Lucius Clay, der Amerikanische Militär-Gouverneur in Deutschland, das „Unternehmen Luftbrücke“. Dabei konnten die Amerikaner den Flughafen Tempelhof und die Briten den Flughafen Gatow nutzen. Nur Frankreich, als dritte alliierte Besatzungsmacht West-Berlins, hatte keinen eigenen Flughafen, wollte sich aber unter allen Umständen an der humanitären Hilfsaktion beteiligen. In nur 90 Tagen richteten die Franzosen des-



Terminal Tegel ständig in Bewegung
(Foto: Wicker / Berliner Flughäfen)

halb zusammen mit amerikanischen Spezialisten und unter großem Einsatz der Berlinerinnen und Berliner den neuen Flugplatz ein.

Sechs Wochen nach Blockadebeginn wurde in Tegel mit dem Bau der damals längsten Start- und Landebahn Eu-

ropas begonnen. Am 5. November 1948 landete schließlich eine amerikanische Douglas C-54 als erste Maschine auf der über 2.400 Meter langen Rollbahn. Die Länge der Bahn war dann auch mitentscheidend für die spätere Übertragung des zivilen Nutzungsrechts auf Tegel. Für die neu aufkommenden Düsenjets der Transatlantikflüge war die Piste in Berlin-Tempelhof einfach zu kurz.



Noch ist der Flughafen Tegel das Tor nach Berlin
(Foto: Wicker / Berliner Flughäfen)

Berliner Flugzeugenthusiasten und die Heerscharen der gewöhnlichen Schaulustigen mussten sich nach Bekanntgabe der Flughafeneröffnung für die zivile Luftfahrt am 2. Januar 1960 mit der Beobachtung von Starts und Landungen allerdings noch gedulden. Erst einige Wochen später, am 8. Februar 1960, begannen in Tegel Trainingsflüge mit so genannten Strahltriebwerken-Maschinen des Typs Caravelle. Um die Reaktion der Sowjetunion zu ergründen, führte die französische Luftfahrtgesellschaft Air France

dann einen Testflug mit der Caravelle zwischen Frankfurt und Berlin durch. Die Sowjetunion genehmigte diesen Flug zwar nicht, sprach sich aber auch nicht dagegen aus. Am 24. Februar 1960 war es dann so weit: Eine Caravelle aus Paris setzte nach einem Zwischenstopp in Frankfurt am Main zur ersten planmäßigen Landung eines Zivflugzeugs in Tegel an. West-Berlin hatte ein weiteres Tor zur Welt geöffnet. | **Michael von Finckenstein**

Zahlen und Fakten zum Flughafen Tegel:

Der Flughafen Tegel befindet sich acht Kilometer vom Berliner Stadtzentrum entfernt und wurde 1948 während der sowjetischen Blockade West-Berlins innerhalb von drei Monaten gebaut. Gebäude und Hallen wurden zunächst als Provisorien mit einfachsten Mitteln errichtet. Die Gesamtfläche des Airports beträgt 4,6 Millionen m². Zum markantesten Bauteil wurde das 1974 eingeweihte Hauptterminal mit seinem sechseckigen, 620 Meter langen Flugsteigring. Insgesamt 44 Abstellpositionen für Flugzeuge und 134 Abfertigungsschalter für Passagiere stehen in Tegel zur Verfügung. In den 1980er Jahren nach Otto-

Lilienthal benannten Flughafen Tegel gilt eine Nachtflugbeschränkung von 23.00 Uhr bis 6.00 Uhr. Ausgenommen davon sind Nachtpostflüge sowie genehmigungspflichtige Sonderflüge. Nach den Flughäfen in Frankfurt, München und Düsseldorf ist Berlin-Tegel mit etwa 12 Millionen Fluggästen pro Jahr der viertgrößte Flughafen Deutschlands. Wegen der erwarteten baulichen Fertigstellung des neuen Flughafens Berlin-Brandenburg International im Jahr 2011 soll in Tegel im gleichen Jahr der Flugverkehr eingestellt werden.

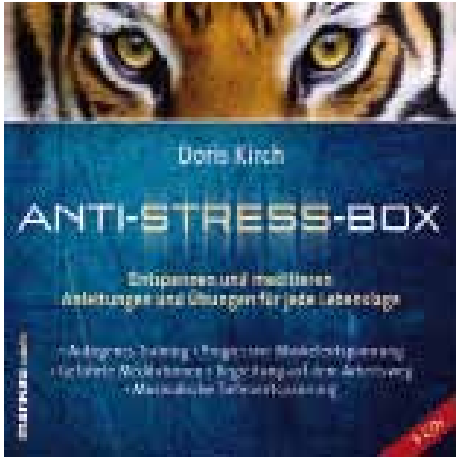
Das Gelände:

Das Flughafenareal war ursprünglich ein Teil der Jungfernheide und

diente den preußischen Königen als Jagdgebiet, später dem Militär als Artillerie-Schießplatz. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde auf dem Gelände eine Luftschiffhalle gebaut, und in den 30er Jahren diente es als Raketen-schießplatz für Versuche mit flüssigkeitsbetriebenen Flugkörpern. Nach dem Zweiten Weltkrieg wollte die Bezirksverwaltung auf dem Gelände zunächst eine Kleingarten-Wohnanlage einrichten, um die ärgste Wohnungsnot zu lindern. Die weltpolitischen Ereignisse machten den Planungen dann einen gewaltigen Strich durch die Rechnung.

@ www.berlin-airport.de

CD-TIPP: Entspannen und meditieren in jeder Lebenslage



Auf fünf CDs präsentiert Doris Kirch ihre Anleitungen zum Anti-Stress-Training. Nachdem Doris Kirch, Gründerin und Leiterin des Deutschen Fachzentrums für Stressbewältigung, 2009 bereits ihr

umfangreiches „Handbuch Stressbewältigung“ vorgelegt hat, bietet sie nun mit der „Anti-Stress-Box“ auf fünf Audio-CDs die ideale Ergänzung zum Erlernen der Entspannungstechniken. Mit einem übersichtlichen Begleitbuch vertiefen die Übungen die verschiedenen Entspannungsmethoden und Meditationen und richten sich an jeden Stressgeplagten, um die für ihn oder sie und ihre jeweiligen Bedürfnisse passende auszuwählen. Doris Kirch, selbst Expertin auf dem Gebiet, ist als Autorin, Dozentin und Therapeutin tätig. Ihr wertvolles Wissen basiert auf 20 Jahren Berufserfah-

ung. Die 5 Audio-CDs gliedern sich in Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Geführte Meditationen, Begleitung auf dem Arbeitsweg und Musikalische Tiefenentspannung. Weitere Tipps und Hintergrundinformationen finden sich im 37-seitigen Begleitbuch.

Doris Kirch
Anti-Stress-Box
 Entspannen und meditieren
 Anleitungen und Übungen für jede Lebenslage
 5 CDs, Gesamtlaufzeit: ca. 277 Min.
 Mankau Verlag 2010, 29,95 €
 ISBN 978-3-938396-40-7

SODOKU-RÄTSEL

1		6	2				9	
		3		5	8		2	
7	2	5	6		4	3		8
5		2	4					6
8		4	5	3				2
			7		2			1
6	3		8		5		4	9
			3					
		7	9	6		2	8	3

SPIELANLEITUNG: Das Spiel besteht aus einem Gitterfeld mit 3×3 Blöcken, die jeweils in 3×3 Felder unterteilt sind, insgesamt also 81 Felder in 9 Zeilen und 9 Spalten. In einige dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern zwischen 1 und 9 eingetragen („Lösungszahlen“).

Ziel des Spiels ist es, die leeren Felder des Rätsels so zu vervollständigen, dass in jeder der je neun Zeilen, Spalten und Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal auftritt. Viel Spaß!

Lösung zum SODOKU:

4	5	7	9	6	1	2	8	3
2	9	8	3	4	7	1	6	5
6	3	1	8	2	5	7	4	9
3	6	9	7	8	2	4	5	1
8	1	4	5	3	6	9	7	2
5	7	2	4	1	9	8	3	6
7	2	5	6	9	4	3	1	8
9	4	3	1	5	8	6	2	7
1	8	6	2	7	3	5	9	4

Der Fachpflegedienst im Herzen Berlins stellt sich vor

Bereits seit 1987 arbeitet die Sozialstation Biedermann GmbH als Fachpflegedienst im Herzen von Berlin. Die Einsatzschwerpunkte sind Tiergarten, Reinickendorf und der Wedding. Hilfe geben für zu Hause, zum Wohlbefinden und für die Gesundheit der Kunden, damit diese auch im fortgeschrittenen Alter nicht an Lebensqualität verlieren. Die Sozialstation bietet Unterstützung bei der häuslichen Pflege, wenn Schwierigkeiten bestehen, die Wohnung wie gewohnt aufzuräumen, den Einkauf zu erledigen oder einfach nur allein sich den Rücken zu waschen.

Auch bei Unsicherheiten im Umgang mit Medikamenten oder bei einem notwendigen Verbandswechsel stehen die Mitarbeiter der ambulanten Pflegeeinrichtung zur Verfügung.

Die Zentrale der Sozialstation Biedermann befindet sich auf dem Gelände des Jüdischen Krankenhauses, gut zu erreichen über den U-Bahnhof Osloer Straße.

Hilfe kann über die Pflegeversicherung beantragt werden. Beratung und Unterstützung bietet hier der ambulante Pflegedienst, etwa auch bei der Antragstellung



Der Innendienst der Sozialstation Biedermann (Foto: Sozialstation Biedermann)

gegenüber der Kranken- und Pflegekasse und der Einordnung in eine mögliche Pflegestufe.

Ebenfalls auf dem Gelände des Jüdischen Krankenhauses befindet sich die Kurzzeitpflegeeinrichtung, die Angebote im Bereich der Kurzzeit- und Verhinderungspflege bereit hält. Hier können pflegebedürftige Angehörige in einem Pflegehotel untergebracht werden, etwa während des Urlaubs oder einer Wohnungsrenovierung. Fachkundige Betreuung rund um die Uhr, aber ein Höchstmaß an Selbstbestimmung, dies bieten Pflege-Wohngemeinschaften als Alternative zum Pflegeheim.

Wichtig ist der Sozialstation Biedermann GmbH die fachlich zuverlässige Pflege mit Herz und Sachverstand. Zusätzlich zu den gesetzlich vorgeschriebenen Prüfungen durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung, trägt die Sozialstation Biedermann freiwillig das RAL Gütezeichen als qualitätsgeprüfter Ambulanter Pflegedienst. | **Max Werner**

Sozialstation Biedermann GmbH

Iranische Straße 2-4

Eingang: Heinz-Galinski-Straße 1
13347 Berlin

Tel: 030 / 461 30 10

Fax: 030 / 4900 0909

@ www.sozialstation-biedermann.de

Ihr Fachpflegedienst im Herzen Berlins mit über 20 Jahren Erfahrung

**Rund um die Uhr
für Sie erreichbar**
030 | 461 30 10



SOZIALSTATION
BIEDERMANN

- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Hauspflege, Seniorenpflege
- Pflege in Wohngemeinschaften
- Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen
- Soziale Beratung
- Pflegeüberleitung
- Hausnotruf
- RAL Gütesiegel
- AVK und MDK geprüft

**Mir betreuen in Tiergarten,
Reinickendorf und Wedding**

www.pflege-in-berlin.net

**Sozialstation Biedermann GmbH
Friedrichstraße 8-9
10171 Berlin**

**TEL 030 74 91 93 10
FACEDOT 030 74 91 93 09
sozial.station@sozialstation-biedermann.de**