

# PFLEGEBOOTE

DAS MAGAZIN ÜBER SOZIALES PFLEGE GESUNDHEIT VON IHREM AMBULANTEN PFLEGEDIENST

**Was tun bei Alzheimer  
& Demenz**

**Wann ist ein Mensch  
pflegebedürftig**

**Vor 60 Jahren:  
Bürgermeister  
Ernst Reuter**

**Im Kräutergarten:  
Basilikum**



**Stein-Kunst im Wald**

↳ 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](http://www.pflege-stuetzpunkt-berlin.de)

**Beratungs- und  
Schulungsangebote**

**Freizeitangebote**

**Entlastung Angehöriger**

**Hilfe und Betreuung**



Wenn Sie als Familienangehörige z.B. Demenzkranke 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.

**Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus  
Schulstraße 97 - 13347 Berlin (U-Osloer Straße / U-Nauener Platz)  
Tel: (030) 75 44 22 99**

**Klemkestraße 29 - 13409 Berlin-Reinickendorf  
Müllerstraße 163b - 13353 Berlin-Wedding  
Arnulfstraße 102-103 - 12105 Berlin-Schöneberg**

**Beratung - Betreuung - Unterstützung**

## Inhalt

Pflege im Überblick	4
Alzheimer-Demenz erkennen	6
Steinerne Kunst im Wald	8
Was ist Pflegebedürftigkeit?	10
Radio für Köpfe ohne Barriere	11
Heilkräuterkarten: Basilikum	11
Damals...	
Bürgermeister Ernst Reuter	12
Einmal gut gelacht...	
Sudoku-Rätsel	14
Aus Ihrer Sozialstation	15

**Liebe Leserinnen,  
Liebe Leser,**

*wie ist eigentlich der Begriff „Pflegebedürftig“ definiert und wer ist wann pflegebedürftig? Immer noch wird in Deutschland der Begriff „Pflegebedürftig“ in verschiedenen Gesetzeswerken unterschiedlich gebraucht. Eine einheitliche Definition gibt es in den verschiedenen Bänden des Sozialgesetzbuchs nicht.*

*Eines der Themen im „Jahr der Pflege 2011“ ist es wohl den Begriff so zu definieren, dass er zum Wohl der betroffenen Bürger möglichst umfangreich anwendbar ist. Nicht nur körperliche Aspekte sind ausschlaggebend für den Grad der Pflegebedürftigkeit, sondern auch der geistigen Zustand. Immer mehr betrifft uns das Thema „Alzheimer-Demenz“, die Zahl der Betroffenen nimmt mit steigender Lebenserwartung stetig zu. Demenz ist ein Bereich mit steigender Bedeutung innerhalb der Pflege.*

*Aber auch die Unterhaltung soll in dieser Ausgabe des PflegeBoten nicht zu kurz kommen. Wir stellen Ihnen steinerne Kunst im Wald vor, beschäftigen uns mit dem ehemaligen Berliner Bürgermeister Ernst Reuter und starten eine kleine Serie, bei der wir Sie in den Heilkräutergarten einladen.*

*Mit herzlichen Grüßen*

### Titelbild:

*Ehepaar (Foto: iStock) / Einstein  
- Kunst im Wald (Foto: Berliner  
Forsten)*

*Michael Biedermann  
und das Team Ihrer Sozialstation Biedermann*



## IMPRESSUM

### PflegeBote

Das Magazin über Soziales Pflege  
Gesundheit von Ihrem Pflegedienst  
[www.pflegebote.de](http://www.pflegebote.de)

Verlag: BES Service GmbH,  
Schulstraße 97 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](mailto:redaktion@pflegebote.de)

Chefredakteur (V.i.S.d.P.): Jörg Wachsmuth  
([joerg.wachsmuth@pflegebote.de](mailto:joerg.wachsmuth@pflegebote.de))

Autoren: Michael von Finckenstein, Achim  
Göppert, Bastian Schmidt, Jörg Wachsmuth,  
Max Werner

Herstellung: Medienbüro Wachsmuth,  
BERLINMEDIA (Druckvorbereitung)

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

Homepage: [www.pflegebote.de](http://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  
Genehmigung der Redaktion und Quellenangabe  
gestattet. Postzustellung und Nachbestellung:  
Gegen eine Gebühr von 3,00 Euro pro  
Heft kann der PflegeBote per Postzustellung  
bestellt werden.

©2010



**Volksfeststimmung in Gbi Hohoe in Ghana.** Die Brillenspendenaktion „Bring Deine Alte zurück“ sorgt für neue Sehhilfen in dem afrikanischen Land. Während der Optiker die Sehestärke ermittelt, spielt Musik die Menschen tanzen. Die Brillenspenden wurden bundesweit bei Augenoptikern gesammelt. (Foto: New Line Optik)

## Kinderschuhe besser im Fachhandel kaufen

Nach einer neuen Studie des österreichischen Forschungsteams „Kinderfüße-Kinderschuhe“, die unter 2.053 Eltern aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein online durchgeführt wurde, werden 88,3% online bestellter Kinderschuhe zurückgeschickt. Von 205 Eltern, die Kinderschuhe online bestellt haben, schickten 181 die Schuhe wieder zurück, weil sie zu klein waren. Und Eltern lernen schnell: Nur 34,2%

der Verkäufer messen die Innenlängen der Kinderschuhe, aber 41,2% der Eltern machen dies inzwischen selbst, um sicher zu gehen, dass die Kleinen passende Schuhe bekommen. In Discounterläden hätten 82% der Eltern gerne Messgeräte für die Füße und Schuhe zur Verfügung. Und noch etwas überrascht: In der Schweiz kaufen im Vergleich zu den anderen Teilnehmerländern doppelt so viele Eltern gebrauchte Kinderschuhe.

### Pflegeschulungen in der BerufsAkademie

Müllerstraße 163b - Bahnhof Wedding (U- und S-Bahn)

**Themen:** Pflegebedürftig, was nun..., Stürze bei Älteren, Umgang mit Demenz und weitere. Bitte die Termine telefonisch erfragen und im Vorfeld anmelden. Tel: 030 / 754 42 306 @www.ba-iqw.de

## Piercings und Tattoos nur für die Jugend attraktiv

Einen kleinen Ring in der Nase oder eine Rose auf die Pobacke tätowiert? Einen solchen Schritt sollte man sich gut überlegen, meint die Redaktion der Apotheken-Umschau. Die kultige Körpergestaltung kann in jungen Jahren zwar die Attraktivität beim anderen Geschlecht steigern, Älteren gefällt sie jedoch meist nicht. Piercings kommen besonders gut im Teenageralter bei den 14- bis 19-Jährigen an, dort findet beim jeweilig anderen Geschlecht fast die Hälfte der Jungs (48,1 %) und immerhin vier von zehn (40,1 %) Mädchen den Hautschmuck attraktiv. In der Altersgruppe von 50 bis 59 Jahren können Männer wie Frauen mit dem silbernen Körperschmuck kaum mehr punkten. Nur 7,5 Prozent der weiblichen und 9,1 Prozent der männlichen Befragten dieser Altersgruppe gefallen Piercings beim anderen Geschlecht. Ähnlich verhält es sich mit Tattoos. Am attraktivsten finden sie jeweils Frauen und Männer zwischen 20 und 29 Jahren. In dieser Altersgruppe gefallen 59,1 % der weiblichen und 53,0 % der männlichen Befragten Tattoos beim anderen Geschlecht. Doch auch diese Vorliebe schwindet mit dem Alter.

*mehr im Netz:*

[www.pflegebote.de](http://www.pflegebote.de)

## Keine Pflicht zum Wechsel von Schmerzmitteln

Der Bundestag soll durch eine Gesetzesänderung stark wirksame, dem Betäubungsmittelrecht unterliegende Schmerzmittel von der automatischen Austauschpflicht ausschließen und damit einen Teil der letzten Änderungen des Gesundheitssystems zurücknehmen. Dies fordert die Deutsche Schmerzliga, die bis Ende Januar 2011 hierzu eine öffentliche E-Petition im Internet durchgeführt hat.

### Zimmerpflanzen gegen Grippe

Zimmerpflanzen reinigen die Raumluft von Giftstoffen und Staub, steigern das Wohlbefinden und helfen sogar, grippale Infekte zu verhindern. So reichern Zimmerpflanzen unsere Atemluft mit Feuchtigkeit an und beugen damit grippalen Infekten vor. Denn Viren können die durch die Nasenschleimhaut gebildete Barriere schwerer überwinden, wenn die Schleimhaut feucht ist. Dafür besonders gut geeignete Zimmerpflanzen sind Fensterblatt sowie Zyper- und Papyrusgras. Beide Pflanzenarten können viel Wasser aufnehmen, das sie dann über die Blattoberfläche verdunsten.

### Bei Diabetes leichter Behindertenausweis

Dank geänderter Versorgungsmedizin-Verordnung wird es künftig für Patienten mit Diabetes einfacher, einen Schwerbehindertenausweis zu erhalten. Anspruch hat nun schon, wer täglich mindestens vier Insulin-Injektionen benötigt und erheblich in seiner Lebensführung eingeschränkt ist. Das bedeutet in der Praxis, dass fast jeder Diabetiker, der seine Insulindosis selbst berechnet und anpasst, den Ausweis künftig bekommen kann. Der Schwerbehinderten-Ausweis bringt unter anderem Steuervorteile, mehr Urlaub und einen besseren Kündigungsschutz mit sich.

#### Die Top 15 der beliebtesten deutschen Sehenswürdigkeiten 2010

- |   |  |
|---|--|
| 1. Kölner Dom   | 10. Heidelberger Schloss   |
| 2. Frauenkirche (Dresden)                                 | 11. Porta Nigra (Trier)  |
| 3. Brandenburger Tor (Berlin)                             | 12. Wartburg (Eisenach) / Zeche Zollverein (Essen)               |
| 4. Schloss Neuschwanstein (Schwangau)                     | 13. Ulmer Münster  |
| 5. Dresdner Zwinger                                       | 14. Holstentor (Lübeck) / Schweriner Schloss / Residenz Würzburg |
| 6. Hamburger Hafen  | 15. Herkules (Kassel)  |
| 7. Schwebbahn (Wuppertal)                                 |  |
| 8. Berliner Fernsehturm / Völkerschlachtdenkmal (Leipzig) |  |
| 9. Reichstag (Berlin)                                     |  |

Quelle: [meinestadt.de](http://meinestadt.de)

## Wichtige Telefonnummern

**Polizeiruf** 110  
**Feuerwehr** 112

**Kassenärztlicher Notdienst**  
030 / 31 00 31

**Zahnärztlicher Notdienst**  
030 / 89 00 43 33

**Telefonseelsorge e.V.**  
0800 111 0 111

**Kirchliche Telefonseelsorge**  
0800 111 0 222

**Berliner Krisendienst Mitte**  
030 / 390 63 10 (16-23 Uhr)

**Sozialstation Biedermann**  
Häusliche Krankenpflege  
030 / 461 30 10

**Kurzzeitpflege im Jüdischen Krankenhaus**  
030 / 469 970 66

**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

**Behörden** 115  
**Taxiruf** 0800 22222 55

# Alzheimer-Demenz erkennen

*Wenn wir heute von Demenz reden, dann meinen wir zumeist die Alzheimer-Demenz. Dabei gibt es eine ganze Reihe von Demenzformen, deren Auftreten den Verlust von geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und die Verknüpfung von Denkinhalten bedeuten. Im Laufe der Erkrankung wird der Betroffene die Fähigkeit verlieren, seine alltäglichen Aktivitäten eigenständig durchzuführen.*

Die Krankheit entwickelt sich schleichend, fällt zunächst nicht auf. Die häufigste Form ist der Alzheimer, über 60% aller Demenzen sind durch die Alzheimer-Demenz hervorgerufen. Die Erkrankung wird auch als Alters-Demenz bezeichnet, tritt sie mit zunehmenden Alter auf.

Bei der Alzheimer-Demenz kommt es zu einer Störung des Botenstoffs Glutamat, dessen Folge das Absterben von Nervenzellen in Teilen des Gehirns ist. Die medizinische Behandlung geschieht zumeist durch die Gabe von Medikamenten (Antidementiva), deren Aufgabe es ist, die Störungen des Botenstoffs positiv zu beeinflussen.

In der Pflege entwickelt sich der Alzheimer zu einem immer wichtigeren Bereich. Tendenz steigend. Die Zunahme der Lebenserwartung erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken. Sind in der Gruppe der 65 bis 70-Jährigen gerade einmal 5% der Bevölkerung von einer Demenz betroffen, sind es bei den über 90-Jährigen bereits 50%.

In Deutschland leiden derzeit 1,2 Millionen Menschen unter Demenz, im Jahr 2030 rechnen die Experten bereits mit 2,5 Millionen.

Schleichend tritt die Alzheimer-Demenz auf. Im Anfangsstadium kommt es zu ersten geistigen Defiziten. Hinzu kommen eine zunehmende Vergesslichkeit und zeitliche Orientierungsschwierigkeiten, aber ein vollständig selbstständiges Leben ist problemlos möglich.

Fließend ist der Übergang in die nächste Phase der Krankheit, bei der im moderaten Stadium noch immer eine eingeschränkte Selbstständigkeit möglich ist. Es kommt zu einer steigenden Vergesslichkeit, die vor allem Geburtstage und Medikamente betrifft, aber auch erste Erkennungsstörungen gegenüber Mitmenschen treten auf. Die Fähigkeit zu rechnen und Probleme zu lösen nimmt ab. Im Haushalt und beim Ankleiden treten vermehrt Handfertigkeitstörungen auf, die Hygiene wird vernachlässigt. Neben einer steigenden räumlichen und zeitlichen Desorientierung treten auch erste Wahnvorstellungen auf. Vor allem die Bestehlungsideen nehmen zu, wenn bestimmte Dinge nicht an ihren an-

**Ratschläge zum Umgang mit Demenzkranken:** Klare Anweisungen in einfachen, kurzen Sätzen geben; ein fürsorglicher, aber zugleich bestimmter und deutlicher Umgangston sollte angestrebt werden; wichtige Informationen bei Bedarf wiederholen, -notfalls mehrmals; Konkrete Angaben wie Zeit, Datum, Ort und Namen bieten Erinnerungshilfen; Geduldig sein mit dem Kranken und ihm Zeit (Minuten, nicht Sekunden) für eine Reaktion oder Entgegnung geben; Verständnisvoll sein – auch wenn es mitunter schwer fällt; Sinnlose Diskussionen sollten vermieden werden. Statt auf der eigenen Meinung zu bestehen, sollte der Kranke abgelenkt werden oder der Betreuer sollte einlenken; Anschuldigungen und Vorwürfe besser überhören; Für Beständigkeit und Routine im Tagesablauf des Erkrankten sorgen; Einfache Regeln und feste Gewohnheiten sind für alle älteren Menschen sehr hilfreich – ganz besonders jedoch für Demenzkranke; Der Leistungsmaßstab, der für Gesunde gilt, kann bei Dementen nicht angewendet werden; Loben bringt mehr als Kritisieren. Das kann man auch bei richtigem Reagieren des Kranken durch Worte, Berühren oder Lächeln ausdrücken.

gestammten Platz aufzufinden sind. Auch die Sprache leidet, es kommt zu Sprachstörungen, die vor allem das Sprachverständnis betreffen.

Im weiteren Verlauf nimmt die Schwere der Krankheit weiter zu, dies führt zum Verlust der Alltagskompetenz. Spätestens jetzt ist der Betroffene auf Pflege angewiesen. Der Gedächtniszerfall nimmt zu, das Langzeitgedächtnis und die Sprachzentren sind massiv betroffen, die Fähigkeit, Sätze zu bilden, geht verloren. Es herrscht eine mangelnde persönliche Orientierung, auch enge Angehörige, etwa die eigenen Kinder, werden nicht mehr erkannt. Inkontinenz kann auftreten.

Einige typische Verhaltensweisen treten bei Demenzerkrankungen auf, auf die vor allem Angehörige achten sollten. Die Vergesslichkeit nimmt zu, immer häufiger werden Termine, Namen und Ereignisse vergessen. Bei Unterhaltungen kommt es zu Verständnisproblemen, die Betroffenen ringen um das richtige Wort, das ihnen dann doch nicht einfällt. Eine Weglauftendenz tritt auf, aber auf Grund der Orientierungsschwierigkeiten erkennt der Betroffene sein Wohnhaus selbst dann nicht, wenn er davor steht.

Es kommt zu gefährlichen Situationen. Die Herdplatte wird angeschaltet, dann aber das Kochen vergessen. Aus Versehen wird Reinigungsmittel getrunken. Essen und Trinken wird vergessen. Falsche Kleidung, etwa der Bademantel auf der Straße oder aber nicht gewechselte verdreckte Kleidung, sind noch harmlos zu Ausziehen in Gesellschaft oder Beschimpfung von wildfremden Leuten, die vor allem für Angehörige ein peinliches Verhalten sind. Überhaupt stellt die Körperpflege ein Problem dar, bei der aber zumeist fremde Hilfe abgelehnt wird. Auch der Tag-Nacht-Rhythmus ist gestört, so wird am Tag geschlafen und nachts umher gewandert. Treten einige dieser Symptome auf, sollte der Betroffene sich von einem Arzt untersuchen lassen und Hilfe in Anspruch nehmen.



Fit bleiben - Denksport hilft bei Demenz (Foto: iStock)

Schwer ist die Krankheit aber auch für die Angehörigen, etwa die Kinder. Langsam werden die Eltern immer hilfloser, wollen sich aber nicht helfen lassen. Oft ist man verärgert über das Verhalten der kranken Person, versteht das Verhalten nicht. Wichtig ist es zu lernen, mit der Krankheit umzugehen und sich deutlich zu machen, dass der Erkrankte die Kontrolle über sein Verhalten zumindest teilweise verloren hat. Er scheint lediglich trotzig, gleichgültig oder schlechten Willens. Der äußerliche Eindruck meist vollkommener Gesundheit täuscht uns. Hilfreich sind hier kostenlose Pflegeschulungen für Angehörige, die etwa über Sozialstationen oder Pflegestützpunkten angeboten werden.

Es ist wichtig, zu versuchen, sich in die Lage des Patienten hineinzusetzen. Stellt man sich vor, mutterseelenallein in einer chinesischen Kleinstadt zu sein, wo man weder die Sprache versteht noch irgendetwas lesen kann und einem auch die Gebräuche, wie etwa das Essen mit Stäbchen, unbekannt sind, kann man die Situation erahnen. Das Schlimmste aber ist, dass ständig Menschen auf einen treffen, die auf einen so einreden, als ob man sich schon ewig kennen würde und dann auch noch erwarten, über sämtliche Dinge Bescheid zu wissen. Auch wer nicht unter Alzheimer leidet, wäre in dieser Situation am Verzweifeln.

Die Kranken spüren, was sie eigentlich können und wissen sollten. Die Krankheit führt aber dazu, dass ihnen viele Dinge nicht gelingen. Dies führt bei den Erkrankten häufig zu Angst und großem Ärger über sich selber und über die fordernden Mitmenschen. | **Jörg Wachsmuth**

# Steinerne Kunst im Berliner Wald

Im Bucher Forst im Nordosten der Stadt erleben Besucher Natur und Kunst zugleich



Der große Lichtraum von Rudolf J. Kaltenbach (Foto: Berliner Forsten)

*Nach dem kalten Winter lädt der Frühling zum Waldspaziergang ein. Im Bucher Forst bekommen die Besucher neben Erholung auch Kunst geboten. Um das Dorf Hobrechtsfelde an der Grenze zwischen Brandenburg und Berlin verläuft die Skulpturenlinie „Steine ohne Grenzen“.*

Was Politikern bislang nicht gelungen ist, haben Künstler geschafft: eine Verbindung zwischen Berlin und Brandenburg zu knüpfen. Mitten auf der Grenze beider Bundesländer setzen die „Steine ohne Grenzen“ ein Zeichen für Annäherung, Toleranz und Völkerverständigung. Das zumindest ist der Anspruch des Künstlers und Organisers Rudolf J. Kaltenbach. Er initiierte die sieben Symposien, auf denen von 2001 bis 2007 über

**Fakten:** Der Bucher Forst ist eine Waldfläche in Berlin und Brandenburg. Benannt nach dem Berliner Ortsteil Buch, auf dessen Gebiet er sich teilweise befindet. Es handelt sich um ein Landschaftsschutzgebiet (LSG) mit einer Gesamtfläche von 1100 ha davon 600 ha im Berliner Bezirk Pankow und 500 ha im Landkreis Barnim. Neben 250 ha Hochwald besteht der Rest zumeist aus Baumbestand auf den ehemaligen Berliner Riesefeldern („Hobrechtswald“). Es gibt mehrere größere Wasserflächen, die als Karpfenteiche bezeichnet werden. Der Bucher Forst gehört zum Berliner Forstamt Pankow.

hundert Kunstwerke entstanden sind. 80 Stelen und Installationen von Künstlern aus 26 Nationen bilden den Skulpturenpark „Steine ohne Grenzen“, der allen Besuchern offen steht.

Über den Parkplatz an der Hobrechtsfelder Chaussee und das Dorf Hobrechtsfelde gelangen Besucher bequem zu der Dauerausstellung. Verteilt auf mehrere Kilometer finden sich die Skulpturen links und rechts der Wege mitten in den Riesefeldern des Bucher Forsts. Die einzelnen Steine, Findlinge aus Berliner Baugruben, wiegen bis zu einer Tonne. Dabei gleicht keine Skulptur der anderen. Jeder Künstler hat seine eigene Herangehensweise und Botschaft, die er vermitteln will. Asri Sayrac z.B. setzt sich mit seiner Familiengeschichte auseinander. Seine Familie ist einst von Georgien in die Türkei geflüchtet. Seitdem ist das Boot für ihn das Symbol für Freiheit. Für den Skulpturenpark wird es „beladen“ mit einem Grenzstein.

Spielerisch gehen andere Künstler vor. Bildhauer Helmut Machhammer aus Kärnten in Österreich fertigte aus 3,5 Tonnen Sandstein seine Skulptur „Purzeln“, die die Besucher am Gorinseeweg finden. Die Leichtigkeit hier ist auch die künstlerische Vorgabe des Projekts. Die Steine sollen so wirken, als hätten sie schon immer dort gelegen. Dass manche Werke mittlerweile die Spuren von Wind, Regen und Schnee tragen, ist somit gewollt. „Die Natur formt die Steine und integriert sie so in das Landschaftsbild“, erklärt Olaf Zeuschner, der zuständige Revierleiter des Forstamtes Pankow, der dieses Kunstprojekt tatkräftig unterstützt.

Der Wandel macht also einen Teil des Reizes aus. Für Spaziergänger und Radfahrer bieten die „Steine ohne Grenzen“ damit zu jeder Jahreszeit neue Blickpunkte, die es zu entdecken lohnt. | **Achim Göppert**



Taka von Asri Sayrac, Purzeln von Helmut Machhammer,  
Einstein von einem unbekanntem Künstler  
(von oben nach unten, Fotos: Berliner Forsten)

**Anfahrt:** Von Berlin fahren Sie mit der S-Bahn Linie S 2 Richtung Bernau zum Bahnhof Buch. Von dort gelangen Sie zu Fuß oder mit dem Rad über die Wiltbergstraße und die Hobrechtsfelder Chaussee zu den Riesefeldern Buch. Die Strecke wird auch von der BVG bedient (Bus 252 Buchholz West, Ausstieg Pölnitzweg). Mit dem Auto fahren Sie via Prenzlauer Promenade und der anschließenden A 114 (Ausfahrt Berlin-Buch) nach Berlin-Buch und von dort über die Hobrechtsfelder Chaussee zu den angegebenen Ausgangspunkten Ihrer Wanderung.

# WANN IST EIN MENSCH PFLEGEBEDÜRFTIG?

*Seit dem 1. Januar 1995 gibt es in Deutschland als fünfte Säule der Sozialversicherung Hilfe bei Pflegebedürftigkeit. Die Pflegeversicherung garantiert je nach Schweregrad des Pflegefalls Leistungen, die vom Sozialversicherungsträger gewährt werden. Diese Leistungen sind inzwischen allgemein gut bekannt. Sie können entweder als Geldleistungen für Hilfsmittel bzw. Pflegepersonen erfolgen oder als Beteiligung an den Kosten für Pflegeheime. Weniger bekannt hingegen ist, wann ein Mensch eigentlich pflegebedürftig ist.*

Der Begriff der Pflegebedürftigkeit ist im Gesetzestext des § 14 und § 15 des elften Sozialgesetzbuches (SGB XI) definiert. Um als Versicherter Leistungen der Pflegeversicherung beanspruchen zu können, müssen gewisse Voraussetzungen erfüllt sein. Pflegebedürftig sind demnach – in verkürzter Fassung – Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßigen Verrichtungen im Alltag in erheblichem Umfang auf Hilfe angewiesen sind. Auch die Krankheiten oder Behinderungen werden im Gesetz genannt:

- Verluste, Lähmungen oder andere Funktionsstörungen am Stütz- oder Bewegungsapparat
- Funktionsstörungen der inneren Organe oder der Sinnesorgane
- Störungen des Zentralnervensystems wie Antriebs- Gedächtnis- oder Orientierungsstörungen sowie Psychosen, Neurosen oder geistige Behinderungen.

Die oben genannten „gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen“ im Alltag sind ebenfalls festgeschrieben. Im Bereich der Körperpflege handelt es sich dabei um das Waschen, Duschen, Baden, um die Zahnpflege, das Kämmen, Rasieren und die Darm- und Blasenleerung. Wenn Zubereitung und Aufnahme der Nahrung nicht mehr gewährleistet sind, ist

das gleichfalls ein Fall für Hilfebedarf, ebenso wenn ein Mensch über einen längeren Zeitraum nicht mehr selbstständig aufstehen und zu Bett gehen kann, sich nicht mehr an- und auskleiden oder Treppen steigen kann. Im hauswirtschaftlichen Bereich zählen schließlich noch das Einkaufen, Kochen, Waschen, Spülen und die Wohnungsreinigung dazu.

Schon seit langem sind sich die Experten darin einig, dass Pflegebedürftigkeit neu definiert werden muss – auch mit der Konsequenz steigender Kosten bei der Pflegeversicherung. Hintergrund ist die steigende Zahl von Demenzkranken, die im bisherigen System kaum berücksichtigt werden. Statt der bisherigen drei Pflegestufen soll es künftig fünf geben, die auch den Grad der Selbstständigkeit berücksichtigen. Ein neues Begutachtungsverfahren soll nicht nur die körperlichen, sondern auch die geistig-kognitiven und kommunikativen Fähigkeiten der Pflegebedürftigen einschätzen. In der Pflege könnten daher Zuwendung und Aktivierung stärker in den Vordergrund treten.

Sollten Sie Fragen zu Ihrer Pflegebedürftigkeit oder zu der eines Verwandten oder Nachbarn haben, dann wenden Sie sich gerne an den nächsten Pflegestützpunkt oder auch vertrauensvoll an Ihre ambulante Pflegestation. | **Michael von Finckenstein**

**Definition Berufsfeld Pflege nach International Council of Nurses (ICN):** Pflege umfasst die eigenverantwortliche Versorgung und Betreuung, allein oder in Kooperation mit anderen Berufsangehörigen, [Pflegekräften] von Menschen aller Altersgruppen, von Familien oder Lebensgemeinschaften, sowie von Gruppen und sozialen Gemeinschaften, ob krank oder gesund, in allen Lebenssituationen. Pflege schließt die Förderung der Gesundheit, Verhütung von Krankheiten und die Versorgung und Betreuung kranker, behinderter und sterbender Menschen ein. [...]

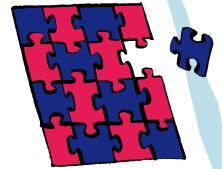
## Radio für Köpfe ohne Barriere

Aus Schleswig-Holstein kommt ein ganz besonderes Radioformat. R4H – das Radio für barrierefreie Köpfe, das Webradio, das bereits seit 2004 im Internet weltweit gehört werden kann, hat sein Programm auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen zugeschnitten. So gelangt eine Vielzahl von Themen in das 24-Stunden-Programm, die in den herkömmlichen Medien oft vernachlässigt sind. Enge Kooperationen bestehen mit einer Vielzahl von Vereinen, Verbänden und Sportclubs für Menschen mit Behinderungen. Immer wieder ist die Sportberichterstattung ein Thema, so war der Sender auch bei den Paralympischen Spielen 2010 in Vancouver mit seinen Reportern vor Ort. Das Team von Radio 4 Handicaps arbeitet ehrenamtlich und ist über ganz Deutschland verteilt. Getragen wird der Sender durch den Verein Health-Media. Unter Schirmherrschaft des Rocksängers Peter Maffay gibt es seit 2010 die Aktion „Ich bin taub und höre Radio (4Handicaps)“. Hier wird auf leicht verständliche Sprache gesetzt, außerdem werden auf der Webseite des Senders Untertitel für die Musikstücke und Beiträge eingeblendet. Auch eine Übersetzung der Radiosendungen in Gebärdensprache steht als Video zur Verfügung. Ein Sender mit Vorbildcharakter, so Hubert Hüppe, der Beauftragte der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen. | **Jörg Wachsmuth**



Hören und lesen: @ [www.r4h.de](http://www.r4h.de)

## 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**

**Leben in Würde e.V.**

Müllerstraße 163 b - 13353 Berlin

Tel: 030 / 75 44 22 97 - Fax: 030 / 75 44 23 01

E-Mail: [info@verein-leben-in-wuerde.de](mailto:info@verein-leben-in-wuerde.de) -

<http://www.verein-leben-in-wuerde.de>

## HEILKRÄUTERGARTEN



*Kräuter verfeinern Speisen und Getränke und heilen zugleich allerlei Beschwerden. Die heilenden Pflanzen wachsen inzwischen in heimischen Gärten oder auf Balkonen oder sogar in Räumen.*

**Basilikum** (*Ocimum basilicum*), auch Königskraut genannt, ist eine Gewürzpflanze aus der Familie der

Lippenblütler. Basilikum wird insbesondere in der italienischen Küche häufig verwendet.

**Anwendung:** Blätter im Essen oder als Tee gekocht

**Wirkung:** Basilikum beruhigt die Nerven, lindert Migräne und hilft bei Blähungen und Magen-Darm-Beschwerden.

*Vor 60 Jahren ...*

# Berlins erster Regierender Bürgermeister **ERNST REUTER**

*Der 18. Januar 1951 ist aus zwei Gründen als bedeutsamer Tag in die Geschichte der Stadt Berlin eingegangen. Zum einen wurde der Sozialdemokrat Ernst Reuter als politisches Oberhaupt von West-Berlin wiedergewählt, zum anderen wurde mit der Wiederwahl Reuters die bis heute gültige Amtsbezeichnung „Regierender Bürgermeister von Berlin“ eingeführt.*

Zuvor hatte eine dramatische Kampfabstimmung im Berliner Abgeordnetenhaus ein Patt der beiden Spitzenkandidaten ergeben: Sowohl der Kandidat des bürgerlichen Lagers, Walther Schreiber von der CDU, als auch Amtsinhaber Ernst Reuter waren auf 62 Stimmen gekommen. Dabei hatten CDU (24,6 % der Wählerstimmen) und FDP (23,0 %) zusammen sogar vier Mandate mehr als die SPD (44,7 %), doch sehr zum Ärger der Bürgerlichen hatten zwei der FDP-Abgeordneten für Reuter votiert. Als Walther Schreiber nach der Abstimmung keine Mehrheit für sich zustande gekommen sah, verzichtete er zugunsten Reuters, der sowohl in der Berliner Bevölkerung als auch bei den westlichen Alliierten eine hohe Popularität besaß.

Die Beliebtheit verdankte der gebürtige Schleswig-Holsteiner unter anderem seiner berühmten Rede an „die Völker der Welt“. Am 9. September 1948, auf dem Höhepunkt der russischen Blockade Berlins, hielt Ernst Reuter vor über 300.000 Berlinern an der Ruine des Reichstags eine emotionale Rede mit der beschwörenden Formel, Berlin nicht dem Einfluss der machthung-

rigen kommunistischen Sowjetunion zu überlassen. „Ihr Völker der Welt, ihr Völker in Amerika, in England, in Frankreich, in Italien. Schaut auf diese Stadt und erkennt, dass ihr diese Stadt und dieses Volk nicht preisgeben dürft und nicht preisgeben könnt.“



Ernst Reuter (Foto: Bürgermeister Reuter Stiftung)

Fünfzehn Jahre später sollte Willy Brandt, ein weiterer berühmter Berliner Regierender Bürgermeister, die Skulptur des Bildhauers Bernhard Heiliger „Die Flamme“ auf dem Ernst-Reuter-Platz einweihen. Das Kunstwerk erinnert schon im Namen an die flammende Rede Reuters aus dem Berliner Schicksalsjahr. Im Denkmal sind Reuters Worte eingelassen: „Friede kann nur in Freiheit bestehen.“

So kann der Verzicht Walther Schreibers auf das Amt des Regierenden Bürgermeisters im Januar 1951 auch als Anerkennung der Verdienste Ernst Reuters für die Stadt Berlin gewertet werden. Immerhin konnte Schreiber noch erreichen, dass eine Drei-Parteien-Koalition gebildet wurde mit Schreiber als Reuters Stellvertreter.

Zum Abschluss bleibt nur noch die Frage zu klären, warum Berlin einen „Regierenden Bürgermeister“ hat und nicht wie die anderen deutschen Großstädte einen Oberbürgermeister. Früher lautete der Titel des Berliner Stadtoberhaupts auch Oberbürgermeister. Nachdem die sowjetische Besatzung im Jahr 1948 jedoch einen eigenen Oberbürgermeister eingesetzt hatte, beschloss der West-Berliner Senat, aus Gründen der Unterscheidbarkeit den Titel „Regierender Bürgermeister“ für West-Berlin einzuführen. Zu den vielen Kuriositäten im Leben des Ernst Reuter zählt also auch die Tatsache, dass er das einzige Berliner Stadtoberhaupt war und bleibt, das sich mit beiden Titeln schmücken durfte – Oberbürgermeister und Regierender Bürgermeister.

| **Michael von Finckenstein**



**Retter des Wochenmarkts:** Vor dem Rathaus Schöneberg findet seit dem Ersten Weltkrieg regelmäßig ein Wochenmarkt statt. Versuche, ihn in den 1950er-Jahren aus Gründen mangelnder Repräsentativität abzuschaffen, verhinderte Ernst Reuter, indem er darauf verwies, dass ein Wochenmarkt vor dem Rathaus eine gute deutsche Tradition sei. (Foto: Axel Mauruszat)

### *Wer war Ernst Reuter?*



Ernst Reuter wurde am 29. Juli 1889 in Apenrade geboren. Diese nördlich von Flensburg gelegene Kleinstadt gehörte damals zu Preußen, heute zu Dänemark. Er studierte Philosophie und Sozialwissenschaften in Marburg und München und schloss sich mit 22 Jahren der SPD an. Reuter verfasste nach Ausbruch des Ersten Weltkriegs Antikriegsschriften und wurde als Reaktion darauf in

die kaiserliche Armee eingezogen, wo er als Feldjä-

ger an der Ostfront schwer verwundet wurde und in russische Kriegsgefangenschaft geriet.

1926 wurde Ernst Reuter Dezernent der städtischen Verkehrsbetriebe Berlin, von 1931-1933 Oberbürgermeister von Magdeburg, ehe er von den Nationalsozialisten verhaftet wurde. Nach seiner Internierung flüchtete er in die Türkei, wo er als Berater der Regierung fungierte. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde er erneut Verkehrsdezernent in Berlin, und 1947 wurde er zum Oberbürgermeister der Stadt gewählt, konnte das Amt aber wegen des sowjetischen Vetos nicht antreten. Bei den Wahlen vom 5. Dezember 1948 in den Berliner Westsektoren gewann Reuter mit großem Vorsprung und konnte somit im zweiten Anlauf zum Oberbürgermeister gewählt werden – allerdings nur für West-Berlin.

Ernst Reuter starb als Regierender Bürgermeister von Berlin am 29. September 1953 an den Folgen eines Herzinfarkts.

(Foto: Ernst Reuter mit 7 Jahren)

# EINMAL GUT GELACHT..

Ein Ostfrieser zum Psychiater: „Herr Doktor, ich höre immer Stimmen, sehe aber keine Personen.“ - „Ja, und wann haben Sie das?“ - „Immer wenn ich telefoniere!“

Ein Minister, ein Priester und ein Rabbi machen einen Ausflug an einem sehr heißen Sommertag. An einen einsamen Waldsee schauten sie sich um und da niemand da war, der sie sehen konnte zogen sie sich splinternackt aus, um ein erfrischendes Bad zu nehmen. Anschließend ging das nackte Trio Beeren pflücken. Plötzlich kam eine Gruppe Frauen aus ihrer Stadt. Weil sie ihre Kleidung nicht mehr rechtzeitig erreichen konnten, bedeckten der Minister und Priester ihr Geschlechtsteil mit den Händen, der Rabbi aber bedeckte sein Gesicht und sie rannten davon. Nachdem die Frauen weg waren und sie angezogen waren, fragten der Minister und der Priester den Rabbi, weshalb er ein Gesicht und nicht sein Ge-

schlechtsteil bedeckte? Der Rabbi antwortete: „Ich weiß nicht genau, wie es bei euch ist, aber in MEINER Gemeinde erkennt man mich an meinem Gesicht.“

„Mein Gott, Meier!“ rief der alte Arzt. „Haben Sie sich verändert! Man kennt Sie ja kaum wieder! Graue Haare haben Sie bekommen, einen Bart haben Sie sich zugelegt und dicker sind Sie auch geworden.“ - „Aber ich heiße doch gar nicht Meier“, sagt dieser befremdet. „Was“, rief der Doktor, „und Meier heißen sie auch nicht mehr?“

Gast: „Also, ich nehme das mit Käse überbackene Rinderhack-Medaillon in Teighülle und dazu frittierte Kartoffelstiftchen in einer würzigen Tomatensauce.“ Ober: „Okay! Einmal Cheeseburger mit Fritten und Ketchup.“

# SUDOKU-RÄTSEL

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

**ANLEITUNG:** 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 SUDOKU:

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

## Im Alter selbstbestimmt und würdig leben

„Die Menschen möchten auch und gerade im Alter, bei Pflegebedürftig-



Das Wohnpflegezentrum im Wedding (Foto: PflegeBote)

keit oder bei Behinderung so selbstbestimmt und selbstständig wie möglich leben“, erklärte die ehemalige Bundesfamilienministerin Ursula von der Leyen zur Einführung des neuen Wohn- und Betreuungsvertragsgesetzes (WVBVG) am 1. Oktober 2009. Das Gesetz löste die bisherigen Heimgesetze ab und bietet mehr Mitbestimmung bei der Gestaltung des Wohnraums. Erstmals werden neben Wohn- und Pflegeheimen auch andere Formen des „Betreuten Wohnens“, wie Wohngemeinschaften von Pflegebedürftigen, mit vom Gesetz einbezogen.

Neue Rechte für Alte, Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderung – sind die Rechte bekannt und werden sie auch problemlos im Sin-

ne des Bedürftigen umgesetzt. Bereits seit Herbst 2010 trifft sich mit der Selbsthilfegruppe „Im Alter selbstbestimmt und würdig leben“ ein Forum, das nicht nur dem Austausch von Betroffenen und Angehörigen dient, sondern

vor allem Hilfestellungen bei Problemen bietet.

Wo sind Verbesserungsmöglichkeiten, wann ist ein selbstbestimmtes und würdiges Leben möglich? Vor allem geht es um Mangel und Bevormundung durch die Betreuung, die oft auch zu psychischen Erkrankungen führen können. Die Lebenssituation verbessern und ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben im Alter fördern, dafür setzt sich die Selbsthilfegruppe ein.

Die monatlichen Treffen finden im Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus in der Schulstraße 97 in Berlin-Wedding statt. Weitere Informationen unter 030 / 754 42 299.

## Wir stellen uns vor...

*An dieser Stelle stellen wir die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sozialstation Biedermann vor. Personen, ohne die Ihre ambulante Pflegeeinrichtung nicht existieren könnte.*

### Michael Biedermann



Michael Biedermann (Foto: Biedermann) Michael Biedermann ist Geschäftsführer der Sozialstation Biedermann, die er am 1. April 1987 mit seiner Schwester gemeinsam gegründet hat. Er wollte immer etwas Soziales machen, absolvierte seine Ausbildung in einem Krankenhaus und ist seit 1985 als Pfleger tätig. Neben der Tätigkeit im OP eines Krankenhauses jobbte er noch bei einem ambulanten Pflegedienst eines Wohlfahrtsverbandes. Weil der Umgang mit den Patienten dort, ihm nicht gefiel, beschloss er sich selbstständig zu machen. Sein Motto: „Die Würde des Menschen ist unantastbar, im Mittelpunkt der Pflege steht der Mensch.“ Sein Leitspruch ist bis heute zentrale Botschaft des Pflegeleitbilds der Sozialstation Biedermann.

### Sozialstation Biedermann GmbH

Iranische Straße 2-4, 13347 Berlin, Eingang: Heinz-Galinski-Straße 1  
Tel: 030 / 461 30 10 - Fax: 030 / 4900 0909

@ [www.sozialstation-biedermann.de](http://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 Gütezeichen
- ↘ AVG und MDK geprüft



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

**[www.pflege-in-berlin.net](http://www.pflege-in-berlin.net)**

Sozialstation Biedermann GmbH  
Iranische Straße 2-4  
13347 Berlin

Tel. 030 / 4 61 30 10  
Fax 030 / 49 00 09 09  
[sozialstationbiedermann@web.de](mailto:sozialstationbiedermann@web.de)