

# PFLEGEBOOTE

DAS MAGAZIN ÜBER SOZIALES PFLEGE GESUNDHEIT VON IHREM AMBULANTEN PFLEGEDIENST

**Tipps um  
fit im Alter  
zu bleiben**

**Koloss Prora  
wird zur  
Jugendherberge**

**Auf Bufdis  
warten**

**Ombudsfrau  
gegen Pflege-  
Bürokratie**

**Heilkräuter:  
Kamille**



**Insulaner: Berliner Bergbau**

↳ Häusliche Kranken- und Altenpflege  
↳ Hauspflege, Seniorenpflege  
↳ Pflege in Wohngemeinschaften

↳ Kurzzeitpflege  
↳ Betreutes Wohnen  
↳ Soziale Beratung

↳ Pflegeüberleitung  
↳ Hausnotruf  
↳ Gütesiegel

Telefon:

**030 / 461 30 10**

**Beratung - Betreuung - Unterstützung**

# 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-Wedding (U-Osloer Straße / U-Nauener Platz)**

**Tel: (030) 75 44 22 99**

**Klemkestraße 29 - 13409 Berlin-Reinickendorf  
Residenzstraße 8 - 13405 Berlin-Reinickendorf  
Arnulfstraße 102-103 - 12105 Berlin-Schöneberg**

**Geschäftsstelle:  
Müllerstraße 163b - 13353 Berlin-Wedding**

## Inhalt

Pflege im Überblick	4
Fit im Alter	6
Koloss Prora heute	8
Ombudsfrau gegen Pflege-Bürokratie	10
Auf Bufdis warten	11
Heilkräutergarten: Kamille	11
Damals...	
Berliner Bergbau: Insulaner	12
Einmal gut gelacht...	
Sudoku-Rätsel	14
Aus Ihrer Sozialstation	15

### Titelbild:

Rad fahren hält fit (Foto: iStock) /  
Der Insulaner 1951 (Foto: Heimat-  
verein Steglitz e.V.)

## Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

der zweite Teil des Sommers bringt uns mit dem 13. August 2011 den 50. Jahrestag des Berliner Mauerbaus. Viele von Ihnen werden sich vielleicht noch aus eigener Erfahrung an diesen Tag und seine Folgen erinnern, andere waren weit weg vom Geschehen und haben den Mauerbau nur aus den Medien erfahren. Das Leben mit der zementierten Teilung war vor allem hier in Berlin bittere Realität.

In der Zwischenzeit ist die erste Generation der Nach-Mauer-Kinder erwachsen geworden. Sie kennen die Berliner Mauer aus Erzählungen der Eltern und Großeltern, aus der Schule und aus den Medien.

Das Leid der Teilung und das Glück der Wiedervereinigung ist für diese Generation schwer vorstellbar. Die Mauer ist ein Kapitel in der Geschichte, genauso wie die Teilung und die DDR. Die positiven Erinnerungen bleiben oft stärker im Gedächtnis als die negativen Erfahrungen, dennoch sollten wir darauf achten, die Erinnerung gerade an die Berliner Mauer wach zu halten und die persönlichen Erlebnisse an die Kinder und Enkel weiter zu geben.

Freuen Sie sich auf viele Geschichten ohne Berliner Mauer in Ihrem PflegeBoten!

Mit herzlichen Grüßen

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 13347 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, 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 Ge-  
nehmigung der Redaktion und Quellenanga-  
be gestattet. Postzustellung und Nachbestel-  
lung: Gegen eine Gebühr von 3,00 Euro pro  
Heft kann der PflegeBote per Postzustellung  
bestellt werden.

©2011

# PFLEGE IM ÜBERBLICK

## Erstmals Hörgeräte-Verband auf IFA



Miss IFA (Foto: Messe Berlin)

Erstmals wird sich auch der Bundesverband der Hörgeräte-Industrie auf der Funkausstellung präsentieren. Auf dem Stand des Verbands geht es um das Thema Hören und Hörtechnologie und die Leistungs-

fähigkeit moderner Hörsysteme. Der Bundesverband zeigt gezielt, wie Flachbildfernseher, Mobiltelefone, Stereo-Anlagen und Tablet PCs durch Wireless-Anbindung, wie Bluetooth, sich mühelos an Hörgeräte anbinden lassen, wodurch den Nutzern ein beträchtlicher Teil an Kommunikationsfähigkeit und damit an Lebensqualität zurückgegeben wird. Ein Großteil der aktuellen Consumer-Electronic-Produkte verlangt zudem von seinem Nutzer ein einwandfreies Gehör. Hörgeräte schaffen in diesem Zusammenhang den Brückenschlag zwischen Hörgeminderten und der digitalen Gesellschaft.

Die Hörgerätehersteller zeigen sich auf der IFA vom 2. bis 7. September 2011 in Halle 9, Stand 102, auf dem Berliner Messegelände.

## Die Pflege trifft sich in Krefeld



Bereits zum dritten Mal findet am 28. und 29. September 2011 der Niederrheinische Pflegekongress im Seidenweberhaus in Krefeld statt. Die Teilnehmer können an über 50 Seminaren und Workshops teilnehmen. Das Spektrum reicht von Wundversorgung über Demenz und Qualitätssicherung bis zur klassischen Ambulanten-Pflege.

Im Rahmen der Veranstaltung wird auch der Agnes-Karll-Preis verliehen. Es werden insgesamt 1.000 Teilnehmer erwartet, erklärt Initiator und Veranstalter Ali Celik. (Foto: PflegeBote)

@ [www.npk2011.de](http://www.npk2011.de)

## Pflege bleibt Wachstumsmarkt

Steigende Zahlen bestimmen weiterhin den deutschen Pflegemarkt, so neueste Studien, die Branche bleibt ein wirtschaftlicher Wachstumsbereich. Derzeit sind 272.000 Fachkräfte beschäftigt, bis 2030 werden mindestens 120.000 weitere Arbeitskräfte benötigt.

Insgesamt soll der Pflegeberuf wieder attraktiver werden, so das Ergebnis des „Pflegeheim Rating Report

2011“, da bereits jetzt ein leichter Mangel an Fachkräften in Pflegeheimen besteht.

Der Anteil der Pflege am deutschen Gesundheitsmarkt hat sich zwischen 1997 und 2009 überdurchschnittlich von 8,6% auf 11% erhöht.

Das Marktvolumen der ambulanten und stationären Pflege betrug 2009

rund 30 Milliarden Euro, von den rund 2,34 Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland wurden 749.000 stationär, 555.000 ambulant und die übrigen durch Angehörige betreut.

Die Zahl der Pflegeheime erreichte 2009 mit 11.634 einen neuen Höchstwert, die Zahl der Pflegeplätze stieg auf 845.000.

## Hungersnot: SOS-Kinderdörfer hilft in Somalia

Angesichts der Hungerkatastrophe in Somalia, Kenia und Äthiopien haben eine Reihe von Hilfsorganisationen die Arbeit aufgenommen und rufen zu Spenden auf. Auch die SOS-Kinderdörfer haben ihre Arbeit in diesen Ländern intensiviert. Vor allem für Somalia, wo seit den 1980er Jahren mehrere SOS-Kinderdörfer existieren, wurden die Hilfslieferungen massiv ausgeweitet. Auch für den Norden Kenias und den Süden Äthiopiens laufen Notmaßnahmen.

Am stärksten betroffen ist Somalia. Durch den jahrelangen Bürgerkrieg steht in der Hauptstadt Mogadishu kaum noch ein Stein auf dem anderen. Viele Stadtteile sind zerbombt und die Menschen hausen in



Ruinen. Dennoch flüchten derzeit zehntausende Somalier vom Land in die Stadt in der Hoffnung, dort an Wasser, Nahrung und Medikamenten zu kommen. Trotz der ständigen Gefahr für Leib und Leben der Mitarbeiter wird ein Kinderdorf, ein Kindergarten, eine Schule, ein Berufsausbildungszentrum und eine Kinder- und Frauenklinik betrieben. Von diesen Zentren aus wird jetzt die Nothilfe organisiert. (Foto: SOS-Kinderdörfer)

## Frankreich hat einen Alzheimer-Plan

Frankreichs Präsident Nicolas Sarkozy gehörte auf der Alzheimer Konferenz AAIC 2011 im Juli zu den Rednern. Er stellte den nationalen Alzheimer-Plan vor. Die Auswirkungen von Alzheimer und Demenz stellen ein globales Problem dar. Nach neuesten Schätzungen leben weltweit rund 36 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Diese Zahl wird sich bis 2030 verdoppeln und bis 2050 sogar verdreifachen. Die Kosten für die Pflege demenzkranker Patienten wird ver-

mutlich deutlich schneller steigen. Die meisten Länder sind auf die sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen dieser Entwicklung nicht vorbereitet. Frankreich nimmt hier eine Vorbildfunktion ein. Seit 2008 existiert ein nationaler Alzheimer-Plan, der auf drei Säulen gestützt ist: die Verbesserung der Lebensqualität von Alzheimer-Patienten und ihren Angehörigen; die französische Gesellschaft für Alzheimer zu sensibilisieren; und die Forschungsarbeit zu unterstützen.

### 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](http://www.ba-iqw.de)

### Selbsthilfegruppen

im Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus, Schulstraße 97, 13347 Berlin  
Infotelefon: 030 / 754 42 299

#### „Vergesslich im Alter“

Die SHG begleitet Senioren und Angehörige, bei denen eine Vergesslichkeit droht, zu einer Demenz zu werden.

Termin: 1. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr

#### „Im Alter selbstbestimmt und würdig leben“

Die SHG richtet sich an Pflegebedürftige und Angehörige in Pflegeheimen und Wohngemeinschaften, die das Gefühl haben, trotz WVG bevormundet zu werden.

Termin: 2. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr

Weitere Selbsthilfegruppe im Netz unter @[www.sekis.de](http://www.sekis.de)



Foto: iStock

# FIT IM ALTER

*Es ist kurz nach Sonnenaufgang, als Herr Schröder mit einem Hechtsprung ins Becken springt. Bereits seit seiner Pensionierung geht der 74-jährige mehrfach in der Woche in das städtische Schwimmbad, immer kurz bevor die ersten Schulklassen die Halle erobern.*

Schwimmen ist eine gute Sportart in jedem Alter, aber vor allem für Senioren. Das Herz-Kreis-Laufsystem wird gestärkt, die Gelenke nur wenig belastet und der Wasserwiderstand trainiert sanft die Muskulatur. Der Wassersport ist ideal für alle Menschen mit Gelenkproblemen.

Aber auch die Trendsportart Nordic Walking erfreut sich bei den Älteren steigender Beliebtheit. Viele Senioren steigen um auf das Wandern mit den beiden Stöcken, die nicht nur zu mehr Tempo, sondern auch zu einer größeren Gangsicherheit führen.

## **Kleine Tipps um mit Sport zu beginnen**

Die Termine für den Sport gehören in den Kalender und die Zeit ist freizuhalten. Treiben Sie Sport mit anderen, das verpflichtet und hilft den inneren Schweinehund zu überwinden.

Realistische Ziele setzen und kleine sportliche Erfolge feiern, das motiviert. Lieber am Anfang nur zehn Minuten walken, statt gleich zwanzig. Gut ist es, die Sportart zu betreiben, die wirklich Spaß macht.

Wenn Sie den Lieblingssport nicht mehr ausüben können, suchen Sie Anknüpfungspunkte. Wer gerne Ski gefahren ist, der sollte es mit Langlauf versuchen. Einfach ausprobieren, was gefällt und vor allem gut tut.

Da aber die körperliche Fitness jeder Person unterschiedlich ist, raten Experten den Wiedereinsteigern oder Neueinsteigern des Sportes grundsätzlich zu einer ausführlichen Gesundheitsuntersuchung beim Arzt.

Enthalten ist unter anderem ein EKG und eine Herzfrequenzmessung. Der Arzt ist so in der Lage, eine individuelle Trainingsempfehlung auszusprechen. Auch ein Fitnesstest, bei dem Ausdauer, Kraft und Koordination geprüft werden, ist sinnvoll. Seine eigene Leistungsfähigkeit in den unterschiedlichen Bereichen kann man so kennenlernen und das optimale Training für sich finden. Auch lohnt es sich, bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen, häufig werden solche Tests von den Kassen übernommen.

Klassisch ist das Wandern. Ob es nun die Auen eines Flusslaufs folgend ist oder aber auf den Brocken oder die Zugspitze geht, der Fußmarsch hält fit, so wie auch Radfahren für alle Altersklassen geeignet ist.

Nicht verkehrt ist auch ein Krafttraining im Alter. Gunter Fischer war früher leidenschaftlicher Bergsteiger und Skifahrer. Als der gelernte Bankkaufmann merkte, dass seine Kraft nachließ und er immer weniger Muskeln hatte, meldete er sich im Fitnessstudio an. Seit 10 Jahren stemmt der 83-Jährige nun regelmäßig mehrmals die Woche Hanteln und Gewichte unter Anleitung eines Trainers. Aber nicht nur seine Muskeln trainiert er, sondern auch den Kopf. Während des Sports sagt er Gedichte oder Songtexte auf, die er früher einmal gelernt hatte. So tut er auch etwas für sein Gedächtnis.

Mit zunehmendem Alter verschiebt sich der Schwerpunkt vom Ausdauer- auf das Krafttraining. Bereits ab dem 30. Lebensjahr kann man pro Lebensjahrzehnt fünf bis zehn Prozent seiner Muskelmasse pro Jahrzehnt verlieren. Im hohen Alter können dies bis zu 50 Prozent werden. Dabei ist Kraft vor allem im Alter wichtig, so verringert ein entsprechendes Training die Sturzgefahr und führt zu einem längeren selbstständigen Leben. Krafttraining ist also ideal, um das Muskelniveau zu halten.



Fit gefördert: Rad fahren (Foto: iStock)

Die Übungen halten aber nicht nur den Körper fit, sondern auch den Geist. In Studien wurde gezeigt, dass eine größere Fitness auch mit einem höheren geistigen Leistungsvermögen einhergeht. Durch die Bewegung wird auch die Durchblutung des Gehirns angeregt. So können sich die Nervenzellen besser miteinander vernetzen.

| Jörg Wachsmuth.

„Man muss Glück teilen,  
um es zu multiplizieren.“

Marie von  
Ebner-Eschenbach



SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT

Ridlerstraße 55, 80339 München, Tel.: 0800/50 30 300 (gebührenfrei)

[www.sos-kinderdoerfer.de](http://www.sos-kinderdoerfer.de)

Anzeige



Die Landseite vom „Koloss von Prora“ mit Spezialobjektiv aufgenommen (Foto: Darkone)

## Koloss Prora heute

*Im Juli wurde die größte und modernste Jugendherberge von Mecklenburg-Vorpommern eröffnet. In der eigenen Werbung heißt es: Die längste Jugendherberge der Welt. Insgesamt bieten die 96 Zimmer Platz für 400 Menschen, dazu kommt noch ein Zeltplatz und genügend Kapazitäten zur Erweiterung. Für 40 Jahre hat sich das Deutsche Jugendherbergswerk in Prora auf Rügen eingemietet.*

Die Kapazitäten an PKW- und Bus-Parkplätzen sind ausreichend. Die Anreise ist mit der Bahn über den eigenen Bahnhof möglich. Das Angebot an Sport- und Freizeitmöglichkeiten ist riesig und der Sandstrand der Ostsee lädt zum Baden, Relaxen und Erholen ein. Kein Wunder, dass diese Jugendherberge innerhalb kurzer Zeit ausgebucht war.

Der Ort, das Seebad Prora, ist geschichtsträchtig. Gute 4,5 km zieht sich ein Häuserblock an der Küste der Insel lang. Platz für 20.000 Urlauber sollte es hier geben. Die Zimmer waren alle mit Meerblick. Zwischen 1936 und 1939 wurde hier am Urlaubsparadies der Organisation „Kraft durch Freude (KdF)“ gebaut, fertig gestellt wurden nur Teile und mit Beginn des Zweiten Weltkriegs wurden die Bauarbeiten eingestellt. Ausgezeichnet wurde das Projekt bei der Weltausstellung 1937 in Paris mit einem Grand Prix.

Obwohl bereits im Mai 1936 der Grundstein für die Anlage gelegt wurde, kam es erst nach dem Ende der Ausschreibung zum Baubeginn. Der ausführende Architekt wurde Clemens Klotz, dessen Entwurf aber einige

Änderungen auf Wunsch von Adolf Hitler enthielt. So wurde eine große Festhalle in der Mitte der Anlage geplant, deren Bau aber nie begonnen wurde.

Die Planungen sahen vor, für die Unterbringung der Urlauber acht jeweils 550 Meter lange, sechsgeschossige, völlig gleichartige Häuserblocks mit insgesamt 10.000 Gästezimmern zu errichten. Durch diese langgestreckte, über etwa fünf Kilometer entlang der Küstenlinie reichende Bauweise sollte erreicht werden, dass alle Zimmer Meerblick hatten, während die Flure zur Landseite hin gelegen waren.

Die geplante Ausstattung der nur 2,5 mal 5 Meter großen Zimmer, von denen jeweils zwei mittels einer Tür verbunden werden konnten, war an heutigen Maßstäben gemessen recht karg: zwei Betten, eine Sitzecke, ein Schrank und ein Handwaschbecken. Weitere sanitäre Einrichtungen fanden sich jeweils in den landwärts gerichteten Treppenhäusern der Blocks.

Obwohl Klotz auch einige andere Projekte für Nazi-Deutschland errichtete, bei dem Seebad Prora schaute er auf die Ideen des französischen Architekten Le Corbusier. Als modern erachtet waren damals endlose

Die Nationalsozialisten stützten sich auf Ideen aus der Weimarer Zeit, vergleichbar dem Autobahnbau. Die Einführung des bezahlten Urlaubsanspruchs in den 1920er Jahren ermöglichte den Tourismus. Die Planungen aus den 1920er Jahren bezogen auch den Rügendamms ein, der die logistischen Voraussetzungen schaffte..

Der Name Prora ist kein Akronym, sondern der Name der umgebenden Landschaft.

Obwohl es sich bei Prora um ein Vorzeigeprojekt handelte, kam Hitler nie persönlich auf die Baustelle.

Auch eine U-Boot-Durchfahrt hat es nie gegeben. Das Gerücht hielt sich wegen fehlender Baupläne und als Legitimation zur militärischen Nutzung durch die NVA.

Häuserschlagen von 100 m Höhe und bis 25 km Länge, auf deren Dach sich Autobahnen befanden. Die beiden Projekte Obus und Fort-l'Empereur sollten sich wie Schutzwälle an der Küste von Algier langziehen.

Deutschlands größtes Haus, der Koloss von Prora, erhielt eine Höhe von nur sechs Stockwerken und eine Länge von nicht ganz fünf Kilometern. Gerüchte über eine U-Bahn gab es, die die Gebäudeteile unterirdisch verbinden sollten. Die U-Bahn ist wohl Gerücht, vermutlich hätte es einen Bus-Verkehr für die Gäste gegeben.

Am Bau selber waren die großen deutschen Bauunternehmen beteiligt, teilweise waren bis zu 9.000 Arbeiter gleichzeitig auf der Baustelle. Bei Kriegsbeginn 1939 wurden die Bauarbeiten weitgehend gestoppt. Mit Ausnahme eines Blocks waren die acht Wohnblöcke, die südliche Festplatzrandbebauung und die Kaianlage bereits im Rohbau fertig gestellt, nicht jedoch die beiden Schwimmbäder, die Festhalle und weite Teile der Wirtschaftsgebäude. Sie wurden niemals verwirklicht. An den Rohbauten wurden noch die nötigsten Sicherungsarbeiten durchgeführt, dann wurden die Bautätigkeiten endgültig eingestellt. Das angelieferte Baumaterial verblieb vor Ort, was auf eine geplante Wiederaufnahme der Arbeiten nach Kriegsende schließen lässt.

Als Urlaubsparadies wurde die Bettenburg bis heute nicht wirklich eingesetzt. Während des Krieges diente die Anlage als Ausbildungsstätte für Luftwaffenhelferinnen und ein Polizeibataillon. Ab 1943 wurden Teile des südlichen Blocks als Notunterkunft für ausgebombte Hamburger hergerichtet und ab 1944 wurde Prora zum Lazarett für die Wehrmacht. Nach dem Krieg wurde die Anlage zur Internierung von Grundbesitzern und weiterhin zur Unterbringung von Heimatvertriebenen aus den Ostgebieten genutzt. Teile der Anlagen wurden für den Abtransport als Kriegsreparaturen durch die Sowjetunion demontiert. Von 1948 bis 1953 wurden die Bauten von der Roten Armee genutzt, die den südlichsten Rohbau sprengte und abtrug. An den beiden nördlichsten Häuserblocks wurden ebenfalls Sprengübungen

durchgeführt. Die schwer beschädigten Gebäude blieben aber teilweise stehen. Ab 1949 nutzte die Volkspolizei und später ab 1956 die Nationale Volksarmee der DDR die Anlage. Hier waren bis zu 10.000 Soldaten stationiert. Das umliegende Gebiet war Speergebiet. In dem Komplex befanden sich die Militärtechnische Schule „Erich Hangersaath“ der NVA und in den 1980er Jahren die Offiziershochschule für die Ausbildung ausländischer Militärskader „Otto Winzer“, dort wurden Soldaten aus Angola und Mozambique ausgebildet.

Teile der südlichen Anlage diente NVA-Grenzsoldaten als Erholungsheim und Kinderferienlager. Die Anlage war nach Walter Ulbricht benannt. Nach der Wende wurde das Gelände bis 1992 durch die Bundeswehr genutzt, seit 1993 ist es öffentlich zugänglich. Der Gebäudekomplex steht unter Denkmalschutz. Die geschichtliche Bedeutung wird in mehreren Ausstellungen dargestellt.

Jetzt ist Bewegung in das Arsenal gekommen. Neben der Jugendherberge ist in unmittelbarer Nähe ein Hochseilgarten entstanden und eine deutsch-österreichische Investorengruppe plant in zwei Blöcken ein Hotel mit 300 Betten und 400 teils altersgerechte Wohnungen. Auch eine Tennishalle, ein Schwimmbad und ein kleines Einkaufszentrum sollen entstehen. | **Max Werner**



Prora von der Meeresseite (oben, Foto: Steffen Löwe), nachgebauter KdF-Raum (mitte, Foto: Schramme), in der Bauphase (unten, Foto: Bundesarchiv)

# Ombudsfrau zur Entbürokratisierung in der Pflege hat ihre Arbeit aufgenommen

*Seit dem 1. Juli soll im Bundesministerium für Gesundheit (BMG) mit Hilfe einer neu eingerichteten Arbeitsstelle die ausufernde Bürokratie in der Pflege eingedämmt werden. Als „Ombudsfrau für Entbürokratisierung in der Pflege“ – so die offizielle Stellenbezeichnung – konnte die unabhängige Pflegeexpertin Elisabeth Beikirch verpflichtet werden. In dieser Funktion wird die Berlinerin die geplante Pflegereform begleiten und ihrerseits Vorschläge für weniger Bürokratie in der Pflege unterbreiten.*



Elisabeth Beikirch bekämpft jetzt die Pflege-Bürokratie (Foto: BMG)

Nötig geworden war der Schritt, da sowohl ambulante als auch stationäre Pflegeeinrichtungen in Deutschland seit einigen Jahren massiv über zeitaufwändige Dokumentations- und Nachweispflichten klagen. Wie die renommierte Bertelsmann-Stiftung 2008 ermittelte, verbringen Pflegerinnen und Pfleger hierzulande rund 6,4 Millionen Stunden pro Jahr mit bürokratischen Aufgaben. Diese Zeiten fehlen zum einen den Pflegebedürftigen, darüber hinaus sorgen sie dafür, dass die chronisch unterfinanzierte Pflege noch teurer wird. „Erhebliches Abbaupotenzial“ hatte zuletzt sogar das Kanzleramt gesehen und eine Reduzierung der Bürokratiebelastung um ein Viertel bis Ende 2011 eingefordert.

Elisabeth Beikirch, eine gelernte Kinderkrankenschwester, war von 2003 bis 2007 für die Bundeskonferenz zur Qualitätssicherung im Gesundheits- und Pflegewesen und zuletzt im Health Care Management tätig. Gemeinsam mit den beteiligten Stellen im BMG wird sie nun Empfehlungen erarbeiten, welche Maßnahmen zum Bürokratieabbau ergriffen werden können. Möglichkei-

ten zum Abbau, da sind sich die Pflegeexperten einig, gibt es viele. So kann man die Dokumentationspflichten sinnvoller gestalten oder Angehörige beim Ausfüllen von Anträgen unterstützen, etwa dadurch, dass die Pflegekräfte mehr auf elektronische Hilfsmittel zurückgreifen können. Auch könnten die gesetzlichen Krankenkassen überprüft werden, ob das derzeitige Verfahren zum Genehmigen von Hilfsmitteln, wie zum Beispiel Rollstühlen, nicht verbessert werden kann. Kontrolltermine von Heimaufsicht, MDK und Arbeitsschutz könnten außerdem gebündelt werden.

Ab sofort können also alle in der Pflege Tätigen, aber auch alle anderen Bürgerinnen und Bürger der neuen Ombudsfrau konkrete Vor-

schläge unterbreiten, wie die Verordnungs- und Dokumentationswust eingeschränkt werden kann. | **Michael von Finckenstein**

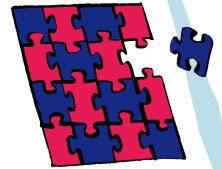
Die vollständige Adresse lautet:

Ombudsfrau zur Entbürokratisierung in der Pflege  
Frau Elisabeth Beikirch  
Bundesministerium für Gesundheit  
Friedrichstraße 108  
10117 Berlin

Telefon: 030 18441-2375

Telefax: 030 18441-2379

E-Mail: [ombudsfrau@bmg.bund.de](mailto:ombudsfrau@bmg.bund.de)



## Auf Bufdis warten

Das Aussetzen der Wehrpflicht und das damit verbundene Ende des Zivildienstes reißt ein Loch in das Soziale Netz. Wurden bei Pflege und Sozialen Einrichtungen die Zivis eingesetzt, gibt es diese Mitarbeiter nun nicht mehr.

Deutschland muss sich an einen neuen Begriff gewöhnen. Die „Bufdis“ kommen. „Bufdis“ nehmen am Bundesfreiwilligendienst teil. Ähnlich dem Freiwilligen Sozialen Jahr sind die Vergütung und die Fortbildungsmöglichkeiten.

Theoretisch sind Bufdis ein prima Ersatz für die bisherigen Zivis, nur der Run auf die zahlreichen Stellen ist ausgeblieben. Gerade einmal ein

Viertel der bereitstehenden Stellen konnten besetzt werden. So melden die Johanniter im Münsterland noch 36 von 50 Plätzen frei. Und auch bei anderen Organisationen schaut es nicht besser aus. Das Ende des Zwangsdienstes erfordert nun echte Freiwillige. Für den Bundesfreiwilligendienst sollen sich aktuell 3.000 Personen gefunden haben, im Vergleich dazu gab es Ende Juni noch 19.700 Zivildienstleistende in Deutschland. Immerhin haben 14.300 Zivis beschlossen, ihren Dienst über den 30. Juni hinaus bis zu einem Jahr zu verlängern. Für das Ministerium ein Erfolg.

[@bundesfreiwilligendienst.de](https://www.bundesfreiwilligendienst.de)

**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

### KAMILLE



Foto: Fir-0002

*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.*

**Kamille** (*Matricaria chamomilla*) ist eine Pflanzenart in der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Ursprünglich aus Süd- und Osteuropa, heute in ganz Europa verbreitet.

**Anwendung:** Blüten als Tee gekocht  
**Wirkung:** Kamille hemmt Ent-

zündungen, fördert die Wundheilung, hilft bei Bauchschmerzen und Durchfall und kann leichte Blasenbeschwerden lindern. Kamille regt den Harndrang an.

**Anwendung:** Blüten oder Blüten als Tee gekocht in Dampfbad gegeben und als Umschläge

**Wirkung:** Kamille unterstützt die Heilung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen und bei Schnupfen und Erkältungen. Auch lindert es unreine Haut und Akne.

## Vor 60 Jahren ...

Ein 75 Meter hoher Trümmerberg wird der Öffentlichkeit übergeben

# DER INSULANER

*Berlin ist eine wald- und wasserreiche Stadt inmitten der norddeutschen Tiefebene. Berge gibt es hier weit und breit nicht zu sehen, weder in der Hauptstadt noch im benachbarten Brandenburg. Allenfalls als Hügel oder Anhöhen kann man die Erhebungen bezeichnen, die das Flachland der Tiefebene unterbrechen. Berlins größte natürliche Erhebung ist mit 114,7 Metern über dem Normalhöhennull der Große Müggelberg in Köpenick. Exakt die gleiche Höhe erreicht der Teufelsberg im Grunewald. Diese Anhöhe in der Nähe des Teufelssees ist allerdings künstlich, da er aus Trümmern besteht, Bruchstücke von Gebäuden, die im Zweiten Weltkrieg zerstört wurden.*



Wilhelm-Foerster-Sternwarte seit 1963 auf dem Insulaner  
(Foto: M. von Finckenstein)

Ein weiterer Trümmerberg – und ein berühmter dazu – ist der Insulaner im südlichen Schöneberg. Noch Anfang des 20. Jahrhunderts war an seiner Stelle ein mit Kiesgruben durchzogenes Gelände gewesen, die sogenannten „Rauen Berge“. Als die erste Berliner Stadt-

verwaltung der Nachkriegszeit vor dem Problem stand, wo die vielen Mengen Schutt abgeladen werden sollten, entschied man sich unter anderem für jenes Gelände unweit des S-Bahnhofs Priesterweg.

Vom Bayerischen Viertel in Schöneberg aus wurde 1946 eine provisorische Strecke für eine Lorenbahn gebaut. Unzählige Male fuhren Kippwagons mit Trümmerschutt die wenigen Kilometer zwischen den Endstationen hin und her. Der Schutt wiederum wurde zu

## Die zehn höchsten Erhebungen Berlins

Erhebung	Höhe	Standort	Beschaffenheit
Großer Müggelberg	114,7 m	Köpenick	Natürlich
Teufelsberg	114,7 m	Grunewald	Künstlich (Trümmer)
Ahrensfelder Berge	114,5 m	Marzahn	Künstlich (Schutt)
Schäferberg	103,2 m	Wannsee	Natürlich
Kienberg	102,2 m	Marzahn	Künstlich
Drachenberg	99,0 m	Grunewald	Künstlich (Trümmer)
Havelberg (Panzerberg)	97,0 m	Grunewald	Natürlich
Stolper Berge	96,8 m	Wannsee	Natürlich
Deponie Wannsee	94,8 m	Wannsee	Künstlich (Müll)
Deponie Arkenberge	94,0 m	Blankenfelde	Künstlich (Müll)

einem Berg mit zwei Kuppen aufgeschüttet. Als er seine geplante Höhe von 75 Metern erreicht hatte, wurde der Berg mit Humusboden bedeckt und anschließend mit Bäumen und Sträuchern bepflanzt. Glaubt man mündlichen Zeitzeugenberichten, dann ist unter dem Berg sogar ein russischer T 46-Panzer begraben.

Vor 60 Jahren, am 11. August 1951, wurde der Trümmerberg zwischen Schöneberg und Steglitz unter großer Anteilnahme der Berliner und

im Beisein eines RIAS-Übertragungswagens eingeweiht. Der bis zu diesem Zeitpunkt im Volksmund „Mont Klamott“ genannte Hügel erhielt nach einem von zwei Schulklassen gewonnenen Ideenwettbewerb den neuen Namen Insulaner. Der Namensvorschlag lehnte sich an das damals berühmte Berliner Kabarett „Die Insulaner“ an. Dem Gründer des Kabarets, Günter Neumann, ist am Wegrand hoch zu einer Kuppe ein Gedenkstein gesetzt worden.

Auf der anderen Kuppe wurde 1963 die Wilhelm-Foerster-Sternwarte eingeweiht. Der Standort auf dem Plateau des Insulaners war als ideal eingestuft worden, da die Umgebung des Trümmerbergs damals weniger

dicht besiedelt und in absehbarer Zeit stärker bewaldet sein würde. Die in Städten häufig vorhandene Lichtverschmutzung konnte somit nahezu ausgeschlossen werden.

Im Jahr 1965 kam das Planetarium am Fuß des Insulaners hinzu. Was die Sternenforscher freut, ist für Spaziergänger allerdings ein Nachteil. All diejenigen, die in der Hoffnung auf den Insulaner steigen, einen schönen Rundblick auf Berlin zu erhalten, müssen enttäuscht werden. Der Trümmerberg ist komplett zugewachsen. Durch die dichten Sträucher und Gebüsche kann man selbst das benachbarte „Sommerbad am Insulaner“ kaum sehen. | **Michael von Finckenstein**



Ein neuer Berg ist gewachsen, der Insulaner 1951 (Foto: Heimatverein Steglitz e.V.)

Die Insulaner waren eine Kabarettssendung, die auf dem Radiosender RIAS Berlin zwischen 1948 und 1964 ausgestrahlt wurde. Musik und Texte stammten vom Gründer Günter Neumann, der Weihnachten 1948, während der Berlin Blockade ein entsprechendes Programm geschrieben hatte. Erkennungsmelodie war das Insulanerlied „Der Insulaner verliert die Ruhe nicht“. Nach dem Mauerbau 1961 war Neumann der Meinung, die politische Lage sei für Spaßmacher zu Ernst. Das Format wurde eingestellt. Eine Neuauflage 1968 zeigte schnell, die Insulaner sind nicht mehr am Puls der Zeit. Für den Trümmerberg im Süden von Schöneberg wurde die beliebte Sendung zur Namensvorlage.

Gedenktafel für Günter Neumann auf dem Insulaner (Foto: M. v. Finckenstein)



# EINMAL GUT GELACHT..

Die Sprechstundenhilfe kommt ins überfüllte Wartezimmer: „Wo ist denn der Herr, der einen Verband wollte?“ „Der ist wieder gegangen, die Wunde war inzwischen verheilt!“

Ein Ostfrieser hat eine Konzertagentur aufgemacht. Er spricht einen jungen Mann an: „Mensch, Junge, du hast eine tolle Stimme! Dich werde ich ganz groß rausbringen!“ - „Hören Sie mal, ich bin Peter Maffay!“ - „Das macht nichts, den Namen können wir ja ändern...“

Gehen zwei Eisbären durch die Wüste. Sagt der eine: „Die müssen ja hier einen harten Winter gehabt haben.“ - „Wieso das denn?“, fragt der andere. „Na hier ist doch überall gestreut.“

„Na, hattest du auf deiner Griechenlandtour Schwierigkeiten mit deinem neuen Sprachcomputer?“ - „Ich nicht, aber die Griechen...“

Der völlig unbegabte Bariton sagt: „Und nun singe ich `Am Brunnen vor dem Tore`.“ Ein genervter Zuhörer daraufhin: „Das ist auch gut so, hier drinnen hört Ihnen ja sowieso keiner mehr zu!“

Kohl machte ja bekanntlich jedes Jahr Urlaub am Wolfgangsee. Als er eines Sommers dort ankam, wurde er überschwänglich begrüßt und der Hoteldirektor begann sofort, das diesjährige Freizeitangebot anzupreisen: „In diesem Jahr, Herr Kohl, bieten wir erstmalig auch Wasserskifahren an!“ „Ach,“ antwortete Helmut, „ist der See denn so steil?!?“

# SUDOKU-RÄTSEL

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

**ANLEITUNG:** Das Spiel besteht aus einem Gitterfeld mit  $3 \times 3$  Blöcken, die jeweils in  $3 \times 3$  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:

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

## Grüner Haken für Wohnpflegezentrum

Der „Grüne Haken“ steht für Lebensqualität im Altenheim, die Träger der Auszeichnung dürfen sich als „verbraucherfreundlich“ bezeichnen und werden im Internet in einen Katalog eingetragen, in dem die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen die entsprechenden Einrichtungen in ihrer Umgebung vergleichen können.

Aus der Sicht der Pflegebedürftigen werden die Angebote des Heims untersucht, dann stellt sich auch die Frage nach ärztlicher Versorgung, öffentlichem Nahverkehr, Einkaufsmöglichkeiten und der nächsten Parkanlage. Mehr als 1.300 Heime haben den „Grünen Haken“ der BIVA bundesweit bekommen, sie alle sind in das Heimverzeichnis im Internet eingetragen. Der gesam-



te Datenbestand enthält über 9.000 Einrichtungen in Deutschland, von denen bereits 2.200 weitere Detailinformationen, die über die Kontaktdaten hinausgehen, eingetragen haben.

Für das Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus, das bei der ärztlichen Versorgung auf das benachbarte Krankenhaus zugreift, gab es nun auch den „Grünen Haken“. Positiv aufgefallen ist die weitläufige Parkanlage, in dem der aus den 1950er Jahren stammende Gebäudekomplex liegt. Bis zu 130 Personen können hier untergebracht werden, alle in Ein- oder Zwei-Bettzimmern mit Terrasse oder Balkon. Da ist man mitten im Grünen, obwohl es Weddingener Kiez zwischen Naue-ner Platz und Osloer Straße ist.

Gut erreichbar mit der U-Bahn oder Straßenbahn. Einkaufsmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden und auch zum Kino oder weiteren Kaufhäusern kommt man in wenigen Minuten mit der Bahn.

Das tägliche Betreuungsangebot und ein gemeinsames Frühstücksbuffet sprechen für das Haus in der Schulstraße 97.

### 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)

@[heimverzeichnis.de](http://heimverzeichnis.de)

### Wichtige Telefonnummern

<b>Polizeiruf</b> 110	<b>Feuerwehr</b> 112	<b>Berliner Krisendienst Mitte</b> 030 / 390 63 10 (16-23 Uhr)	<b>Leben in Würde e.V.</b> 030 / 75 44 22 97	
<b>Kassenärztlicher Notdienst</b> 030 / 31 00 31		<b>Kurzzeitpflege im Jüdischen Krankenhaus</b> 030 / 469 970 66	<b>Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus</b> 030 / 4994 3373	
<b>Zahnärztlicher Notdienst</b> 030 / 89 00 43 33		<b>Pflegestützpunkt Berlin</b> Pflegeberatung 030 / 754 42 299	<b>LISA - Hausnotrufsystem</b> 030 / 19 705	
<b>Telefonseelsorge e.V.</b> 0800 111 0 111		<b>Wegweiser e.V.</b> (Patientenschutzverein) 030 / 754 42 298	<b>Behörden</b> 115	<b>Taxiruf</b> 0800 22222 55
<b>Kirchliche Telefonseelsorge</b> 0800 111 0 222				

# 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)