

März 2025
Ausgabe 94



Kleeblatt

Seniorenheim am Lietzensee GmbH
Käthe-Dorsch-Haus GmbH

*Unsere Einrichtungen***HAUS RIXDORF**

Delbrückstr. 25
12051 Berlin - NEUKÖLLN

Sozialdienst

Tel.: 030 / 628 84 -508 /509

Fax: 030 / 628 84 -522

E-Mail: soz.dienst@sal-pflegeheime.de

www.haus-rixdorf.de

KÄTHE-DORSCH-HAUS

Tharauer Allee 15
14055 Berlin - CHARLOTTENBURG

Sozialdienst

Tel.: 030 / 315 11 - 244

Fax: 030 / 315 11 - 344

E-Mail: soz-t@sal-pflegeheime.de

www.käthe-dorsch-haus.de

umsorgt • betreut • gepflegt

- Vollstationäre Pflege ab Pflegegrad 2
- Pflegebereich für Menschen mit Demenz
- Palliativpflege
- Verhinderungspflege
- Umfassende Ergotherapieangebote
- Aktivierende Pflege durch qualifiziertes Pflegepersonal
- Hauseigene Küche

PHYSIOTHERAPIE- FUSSPFLEGE- UND ARZT-
PRAXIS SOWIE KIOSK UND FRISEUR IM HAUS.

Inhaltsverzeichnis

Begrüßungsworte der Geschäftsleitung	3
Aktuelles aus dem Käthe-Dorsch-Haus	4
Conny feiert ihren Einstand als Küchenleitung	
Aktuelles aus dem Haus Rixdorf	5
Wir starten mit Sozialen Medien	
Infos und Meinungen	6
Selbstfürsorge	
Gedichte	9
Essen auf Rädern	
Impressionen aus den Häusern	10
„Schenk doch mal ein Lächeln“	
Infos und Meinungen	11
Unsere Füße wollen gepflegt sein	
Geschichten	12
„Fischrestaurant Fischfang Finesse“ Teil 3	
Sehenswürdigkeiten	14
Das Georg Kolbe Museum	
Ökumenischer Gedanke	16
Quäl dich?	
Freude & Trauer	17
Unsere Köche empfehlen	18
Fruchtige Hähnchen-Wraps	

Impressum

Herausgeber: SaL Dienstleistungs GmbH

Welfenallee 19, 13465 Berlin

Verantwortliche Redakteurin: Nicole Kayser (LtG. Ergotherapie)

Tel.: 030 - 62 88 45 13

Fotos: Nicole Kayser

Foto S. 1: © maxsheb, 123rf.com, *Fotos S. 4–5:* © imagepocket,

123rf.com, *Foto S. 9:* © bloodua, 123rf.com, *Fotos S. 10:*

© Manuela Scholz, *Foto S. 11:* fabrikacrima, 123rf.com,

Fotos S. 12+13: © Wolfgang Dammann, *Fotos S. 14+15:* © Bildarchiv

Georg Kolbe Museum, *Foto S. 16:* © Thomas Steinbacher,

Foto S. 17: © Anna Kaiser, *Foto S. 18:* ritts, 123rf.com,

Foto S. 20: nightlyviolet, 123rf.com

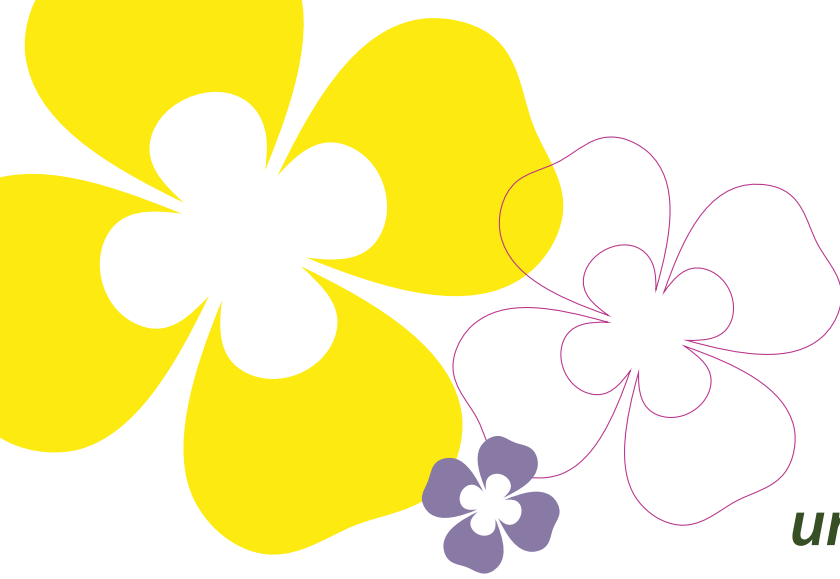
Realisation: d'sign, Anne-Claire Martin

anneclaire.martin@berlin.de

Druck: Flyeralarm, Würzburg, www.flyeralarm.com/de/

Auflage: 1.000 Stück

Artikel, die namentlich gezeichnet sind, stellen nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzungen vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Rücksendung oder Beantwortung sonstiger Zuschriften kann nur erfolgen, wenn ausreichendes Porto beiliegt.



Liebe Leserinnen und Leser!

Wie sich Humor und Naivität bewähren!

In einer Welt, die von Konflikten, Missverständnissen und übertriebenem Ernst geprägt ist, können Humor und Naivität erfrischende Werkzeuge sein, um beispielsweise Dummheit entgegenzutreten.

Ich glaube, dass es dumme Menschen an sich nicht gibt, sondern nur dummes Verhalten. Ich sehe Dummheit als Verhalten, bei dem die Frage ignoriert wird: „Was wird als nächstes passieren?“

Normalerweise zeichnen wir Menschen uns darin aus, die Zukunft zu gestalten, indem wir Zusammenhänge von Gegenwart und Vergangenheit als Ergebnis der Handlungen erkennen, die wir selbst beeinflussen oder ausführen können.

Doch genau diese Fähigkeit wird durch Dummheit beeinträchtigt. Rationalität, also die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, steht der Dummheit gegenüber. Menschen, die zu populistischer Denkweise neigen, verachten Erfahrung, Besonnenheit und Fachwissen. Dummheit erzeugt Verwirrung im Gegensatz zu Ideologien, die Meinungsverschiedenheiten erzeugen. Die Folge von übertriebenen Machtstrukturen ist oft die Dummheit. Hinzu kommt, dass betroffene Menschen sich der Dummheit ihrer Handlungen nicht bewusst sind. Da sie meist in gereizter und angriffslustiger Stimmung handeln, arbeitet ihr autonomes Nervensystem nur mit bestimmten Bereichen des Hirns und deswegen ist ihre Fähigkeit zu reflektieren eingeschränkt.

Gegen Dummheit sind wir kaum gefeit. Dumme Handlungen sind für uns meist überraschend. Und: je mehr man sie bekämpft, desto mehr stärkt

man sie. Doch was lässt sich der Dummheit entgegensetzen?

Statt in hitzige Debatten oder frustrierende Auseinandersetzungen zu verfallen, kann eine humorvolle Herangehensweise Probleme entschärfen und Kommunikation fördern. Humor hilft, eine zugewandte Ironie zu dem zu entwickeln, was die Dummheit so ernst nimmt. Durch Humor bauen wir Spannungen ab und treten mit uns selbst und den anderen in Verbindung. So schaffen wir Distanz zur dummen Handlung. Das bringt ein Gefühl der Sicherheit und hilft, uns zu regulieren. In diesem Zustand gelingt es uns vielleicht sogar, so etwas wie Naivität zu entwickeln. Naivität als eine uns angeborene Freundlichkeit und Offenheit, wie es Kinder in ihren guten Wachstumsphasen haben. Indem man Dinge aus einer unvoreingenommenen Perspektive betrachtet, können versteckte Probleme oder Schwächen in Argumenten aufgedeckt werden und dazu ermutigen, unkonventionelle Fragen zu stellen und bestehende Denkmuster zu hinterfragen.

Wo Polarisierung und extremes Denken dominieren, können Humor und Naivität helfen, Brücken zu bauen, Missverständnisse zu klären und dazu beitragen, der Dummheit nicht mit Verachtung, sondern mit freudigem Lächeln zu begegnen.

Ich wünsche allen ein von friedvoller Zuversicht geprägtes Frühjahr und ein frohes Osterfest.
Herzliche Grüße

*Ihre Bärbel Fretter
(Geschäftsführerin)*



Aktuelles aus dem Käthe-Dorsch-Haus

Conny feiert ihren Einstand als Küchenleitung mit einem 3-Gänge-Menü

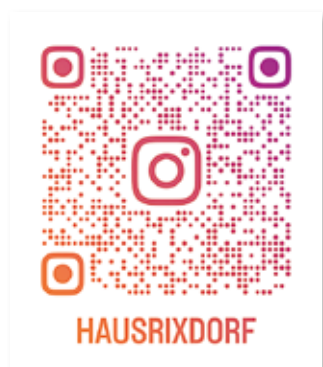


Seit Beginn des Jahres dürfen wir eine spannende kulinarische Veränderung im Käthe-Dorsch-Haus begrüßen: Conny Marks übernimmt die Leitung unserer Küche. Zu ihren vielfältigen Aufgaben zählt das Erstellen der Speisepläne, aus denen Sie, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, herauslesen können, was es den Tag über zu essen gibt, oder aus welchen Sie zwischen zwei köstlichen Hauptgerichten zum Mittagessen wählen können. Darüber hinaus kümmert sie sich um alle notwendigen Bestellungen für die Küche und leitet ein engagiertes Team von 11 Mitarbeitenden. Gemeinsam mit ihrem Team zaubert sie täglich schmackhafte Mittagsspeisen, die Ihnen hoffentlich Freude bereiten und achtet dabei auf die Einhaltung der hygienischen Anforderungen im Bereich der Küche.

Schon in ihrer Kindheit entdeckte Conny ihre Leidenschaft für das Kochen. Oft stand sie gemeinsam mit ihrer Mutter in der Küche, um köstliche Mahlzeiten zuzubereiten. Aus diesen gemeinsamen Erlebnissen entstand ihr „Kochgruppen-Spiel“ an einem kleinen elektrischen Kinderspielzeugherd. Schon früh war ihr klar, dass sie einen Beruf ergreifen wollte, der ihr die Möglichkeit bietet, kreativ zu sein und gleichzeitig andere

Menschen glücklich zu machen. So kam es, dass sie im Jahr 1996 ihre Ausbildung zur Köchin in einem Hotel begann. Nach ihrem Abschluss fand sie eine Anstellung im Steglitzer Café „Scala“, wo sie 14 Jahre lang arbeitete. Im Laufe der Zeit übernahm sie auch die Verantwortung für die Leitung und Geschäftsführung des Cafés. Leider wurde das familiäre Arbeitsumfeld durch einen Schicksalsschlag des Eigentümers abrupt beendet und das Café wurde verkauft.

Durch einen glücklichen Zufall traf sie während des jährlichen Treffens bei ihrem Ausbildungsleiter auf einen damaligen Mitarbeiter des Käthe-Dorsch-Hauses, der sie sofort für das Unternehmen begeistern konnte. Im Jahr 2012 begann Conny, nach einer zweiwöchigen Einarbeitung als Springer, sowohl im Haus Rixdorf als auch im Käthe-Dorsch-Haus tätig zu sein. Zu Beginn des Jahres 2019 ergab sich für sie die wunderbare Gelegenheit, ausschließlich im Käthe-Dorsch-Haus zu arbeiten. Was 2012 nur als Krankheitsvertretung für ein halbes Jahr gedacht war, hat sich bis heute zu einer erfüllenden Anstellung entwickelt. Inzwischen schätzt sie die familiäre Atmosphäre und die überschaubare Größe des Käthe-Dorsch-Hauses sehr. Es bereitet ihr große



Aktuelles aus dem Haus Rixdorf

Wir starten mit Sozialen Medien

Freude, sich kreativ auszuprobieren und zu erleben, wie ihre Ideen Wirklichkeit werden. Conny feierte ihren Einstand mit einem festlichen Galaabend für unsere Bewohner, die sich bei einem köstlichen 3-Gänge-Menü erneut von Connys kulinarischen Fähigkeiten verwöhnen lassen konnten.

In unserem Gespräch teilte Conny eine besondere Erinnerung aus dem Haus Rixdorf mit mir, die sie bis heute bewegt: Nach dem Mittagessen wurden sie und ihre Kollegin Martina von einem Bewohner in sein Zimmer eingeladen. Mit den Worten „Es hat sich gelohnt, noch einen Tag länger zu leben“ drückte er seine Wertschätzung für das köstliche Mittagessen aus, das die beiden zubereitet hatten. Dieser Satz inspiriert Conny bis heute, jeden Morgen mit Freude aufzustehen und für Sie, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, schmackhafte Gerichte zu kreieren.

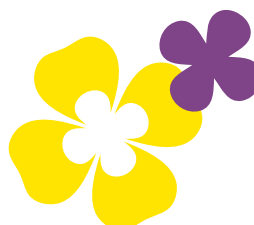
Haben Sie besondere kulinarische Ideen oder Wünsche? Zögern Sie nicht, sich jederzeit an Conny zu wenden. Sie freut sich darauf, sich von Ihren Inspirationen anregen zu lassen!

*Ihre Laura Lindner
(Qualitätsbeauftragte)*

Wir freuen uns, ein neues Kapitel im Haus Rixdorf zu beginnen: Ab sofort sind wir auch auf Instagram zu finden! Wir haben das Ziel, die Kommunikation zu fördern, den Austausch zu erleichtern und den Bewohnerinnen und Bewohnern, wie auch ihren Angehörigen, einen noch besseren Einblick in das Leben und den Alltag unserer Einrichtung zu geben.

Wir möchten mit regelmäßigen Posts, Bildern und Videos das „Haus Rixdorf“ vorstellen und gleichzeitig die vielen Veranstaltungen, Aktivitäten und die besonderen Momente mit Ihnen teilen! Damit auch Sie immer auf dem neuesten Stand bleiben und sich mit uns verbunden fühlen, ganz egal, wo Sie sind.

Blieben Sie gespannt und folgen Sie uns gerne auf unserem Profil, um keinen Beitrag zu verpassen. Sie finden uns auf Instagram und Facebook unter dem Namen „Haus Rixdorf“. Wir freuen uns auf Sie!



Ihr Sozialdienst



Selbstfürsorge



Selbstfürsorge, wenn auch für die ältere Generation oft ungewohnt, ist ein wichtiger Bestandteil für ein gutes Leben und für das Wohlbefinden. Sie bleibt auch dann wichtig, wenn man im Alter nicht mehr zu Hause lebt. In einem Seniorenheim gibt es oft Unterstützung. Aber genauso wichtig ist es, selbst aktiv zu bleiben und auf sich zu achten.

Hier ein paar einfache, aber wirkungsvolle Tipps, die Ihnen helfen können, gesund zu bleiben und sich bei uns im Seniorenheim gut zu fühlen. Nutzen Sie den Schwung im Frühling, um gute Gewohnheiten wieder aufleben zu lassen!

1. Bewegung – Bleiben Sie aktiv!

Auch im Seniorenheim können Sie ganz einfach in Bewegung bleiben, ohne viel Aufwand:

Spaziergänge im Garten oder auf dem Gelände:

Nutzen Sie die schönen Außenanlagen oder flachen Wege rund um das Heim. Frische Luft tut gut und hilft, den Kreislauf in Schwung zu bringen.

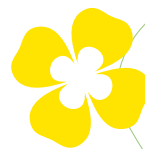
Mitmach-Übungen: Unsere Senioreneinrichtungen bieten Gruppenkurse oder Aktivitäten wie Gymnastik, Tanz und Yoga an. Diese sind speziell auf ältere Menschen abgestimmt und fördern Kraft und Beweglichkeit.

Ein paar Minuten täglich üben: Wenn Sie sich nicht an Gruppenaktivitäten beteiligen können oder möchten, machen Sie kleine Dehnübungen oder kreisen Sie mit Ihren Armen und Füßen. Dies hält Muskeln und Gelenke beweglich.

2. Ernährung – Gut essen, um sich wohlfühlen

Im Seniorenheim wird in unserer hauseigenen Küche auf ausgewogene Ernährung geachtet. Aber auch hier können Sie selbst etwas tun:

Wählen Sie, was Ihnen guttut: Wenn möglich, wählen Sie beim Mittagessen aus, was Ihnen schmeckt und gut für Ihren Körper ist. Achten Sie auf ausreichend Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte.



Wasser trinken: Manchmal vergisst man, genug zu trinken. Achten Sie darauf, regelmäßig Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Eine Flasche vom Lieblingsgetränk in Reichweite zu haben, erinnert oft an das Trinken. Besonders wenn das Wetter bald wärmer wird, ist es wichtig, den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten.

Essenszeiten genießen: Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und genießen Sie das Essen. Das kann auch eine schöne Gelegenheit sein, sich mit anderen Bewohnern auszutauschen und in Gesellschaft zu sein.

3. Gehirn aktiv halten – Mentale Übungen für den Alltag

Ihr Geist bleibt fit, wenn Sie ihn aktiv nutzen. Auch im Seniorenheim gibt es viele Möglichkeiten, sich geistig herauszufordern:

Bücher, Zeitschriften oder Rätsel: Fragen Sie nach der Bibliothek im Heim, oder bringen Sie eigene Bücher mit. Lesen Sie regelmäßig oder lösen Sie Kreuzworträtsel, Sudoku oder andere Denksportaufgaben. In der Bibliothek können Sie übrigens auch Klavier spielen!

Spiele und Aktivitäten: Kommen Sie zu unseren vielfältigen Gruppen und Quizrunden oder besuchen Sie das Nachtcafé im Haus Rixdorf! Auch Gesellschaftsspiele können Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentration fördern.



Kreativität ausleben: Basteln, Malen oder Singen sind tolle Möglichkeiten, den Geist zu stimulieren und gleichzeitig Spaß zu haben. Fragen Sie im Heim nach Angeboten, bei denen Sie sich kreativ betätigen können.

4. Emotionale Selbstfürsorge – Gut auf sich achten

Im Seniorenheim kann es manchmal einsam werden, besonders wenn die Familie weiter weg wohnt. Umso wichtiger ist es, auf Ihre Gefühle zu achten:

Gespräche führen: Bleiben Sie gesellig und sprechen Sie mit anderen Bewohnern oder mit dem Personal. Oft entstehen hier neue Freundschaften, die das Leben bereichern.

Besuch erhalten: Lassen Sie sich regelmäßig von Familie und Freunden besuchen. Es tut gut, liebe Menschen um sich zu haben. Falls Besuche nicht



möglich sind, gibt es oft Möglichkeiten, über Telefon oder Videoanrufe in Kontakt zu bleiben.

Frühling genießen: Genießen Sie die Farben und Düfte des Frühlings, sei es beim Blick aus dem Fenster oder durch das Beobachten der ersten Blumen im Garten. Die Natur hat eine beruhigende Wirkung und kann helfen, das Wohlbefinden zu steigern.

Lachen und Freude haben: Schauen Sie sich einen lustigen Film an oder nehmen Sie an unterhaltsamen Veranstaltungen im Heim teil. Lachen ist ein wunderbares Mittel, um die Stimmung zu heben.

5. Ruhe und Entspannung – Zeit für sich nehmen

Es ist wichtig, auch im Seniorenheim auf ausreichend Ruhe und Entspannung zu achten:

Schlafumgebung optimieren: Machen Sie es sich in Ihrem Zimmer gemütlich. Wenn nötig, können Sie kleine Änderungen vornehmen, zum Beispiel das Bett anders stellen oder angenehme Beleuchtung verwenden.

Tägliche Auszeiten: Nehmen Sie sich regelmäßige Pausen und ruhen Sie sich aus, wenn Sie müde sind. Eine kleine Pause mit einer Tasse Tee oder einem kurzen Moment in der Sonne kann Wunder wirken.

Sonnenstrahlen genießen: Wenn das Wetter es zulässt, setzen Sie sich auf eine Bank oder an ein

Fenster, um Sonnenlicht zu tanken. Das fördert nicht nur die Vitamin-D-Produktion, sondern hebt auch die Laune.

6. Hilfe annehmen – Unterstützung ist okay

Im Seniorenheim sind Sie nicht allein und es gibt viele Angebote zur Unterstützung. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen, wenn Sie sie brauchen:

Pflegepersonal: Das Pflegepersonal ist da, um Ihnen zu helfen. Wenn Sie Unterstützung beim Ankleiden, beim Duschen oder bei anderen Aufgaben brauchen, scheuen Sie sich nicht, darum zu bitten.

Helfen lassen: Wenn Sie Schwierigkeiten beim Erreichen von Dingen haben oder Hilfe beim Einkaufen brauchen, fragen Sie nach Unterstützung.

Fazit:

Selbstfürsorge im Seniorenheim bedeutet, auf sich selbst zu achten, aber auch die Unterstützung und Möglichkeiten des Heims zu nutzen. Mit regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung, mentalen Übungen und Geselligkeit können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und den Alltag im Heim positiv gestalten. Sie verdienen es, sich wohl und glücklich zu fühlen – und oft ist es nur ein kleiner Schritt, um das Leben im Seniorenheim für sich besser zu gestalten.

(Katharina Buskohl)



Essen auf Rädern



Ein Kater steht vorm Himmelstor,
erschöpft und ohne Kraft.
Den langen, schweren Weg hierher
hat er mit Müh geschafft.

Sankt Petrus ist zunächst erstaunt,
sein Blick ist sehr beklommen,
doch dann heißt er mit Herzlichkeit
den Kater sehr willkommen.

Er fragt nach der Vergangenheit,
wie er auf Erden lebte,
der Kater fing zu weinen an,
und seine Stimme bebte:
„Ach, Petrus, nein, Du glaubst nicht,
dass es auf Erden so was gibt,
mein Leben war ein Jammertal,
kein Mensch hat mich geliebt.

Mein Futter jagte ich mir selbst,
im Keller und auf Bäumen,
von Whiskas und von Kitekat,
da konnte ich nur träumen.

Mein Bett war ein Kartoffelsack,
nicht einmal eine Decke,
so schlief ich in Benzingeruch
in der Garagenecke.

Drum habe ich nur einen Wunsch,
ein Kissen ganz aus Seide,
mit schönen, weichen Federn drin,
wär meine größte Freude.

Dem Petrus tat der Kater leid,
und darum sagt er schnell:
„Den Wunsch erfülle ich Dir gern“,
und streicht ihm übers Fell.

Bereits am übernächsten Tag
hört man erneut Gebimmel,
sechs kleine Mäuse stehen vorm Tor
und möchten in den Himmel.

Er fragt auch sie nach ihrem Wunsch
und denkt er hört nicht richtig!
„Rollschuhe“ wünschen sich die sechs,
die sind für uns sooooooooo wichtig!
„Wir wurden unser Leben lang
von Katzen rumgehetzt,
darum sind unsere Füße jetzt
kaputt und abgewetzt.“

Ein hilfsbereites Engelchen ruft laut:
„Ich werde gleich morgen
für Euch, in unserem Supermarkt
6 Paar Rollschuhe besorgen!“

Sankt Petrus hält im Himmel Wacht,
macht täglich seine Runde,
so sucht er auch den Kater auf,
just um die Mittagsstunde.

Er fragt ihn, wie es ihm gefällt,
das Kissen, ganz aus Seide?

Der Kater sieht ihn dankbar an,
und sagt dann voller Freude:
„Das Kissen ist so wunderschön,
mit seinen weichen Federn,
doch was mir ganz besonders hier gefällt:
MEIN ESSEN KOMMT AUF RÄDERN “



Verfasser unbekannt – Netzfund
eingereicht von Herrn Mehnert WB 5



„Schenk doch mal ein Lächeln“ – die Wunschbaumaktion

Zum 10. Mal fand im Rathaus Neukölln in der Vorweihnachtszeit die Wunschbaumaktion des Vereins „Schenk doch mal ein Lächeln“ statt. Alles wird teurer und dass weniger Geld zum Leben vorhanden ist, spüren vor allem Kinder und Senioren. Um diese Zielgruppe geht es dem Berliner Verein.

Mehr als 200 von Kindern und Senioren gestaltete, mit Wünschen beschriebene Sterne wurden an den großen Wunschbaum im Foyer des Rathaus Neukölln angebracht. Bezirksbürgermeister Hikel unterstützte diese Aktion wieder persönlich und las einige der Wünsche auf den Sternen sehr genau durch. Dann durften die Bürger sich Wünsche „pflücken“ und erfüllen – und das taten sie reichlich. Auch Bewohner unserer Einrichtung durften wieder dabei sein, sowohl beim Aufhängen der Sterne als auch beim Beschenktwerden.

Die Redaktion





Unsere Füße wollen gepflegt sein

Pflegetipp 1: Weg mit der Hornhaut

Wer seine Füße richtig pflegen will, beginnt am besten mit einem entspannenden Fußbad. Wichtig: Das Wasser sollte nicht zu heiß, am besten lauwarm sein. Badezusätze und Fußbäder mit rückfettenden Ölen oder Kräutern beleben, raue Stellen werden geschmeidig und abgestorbene Hautzellen lassen sich leichter entfernen. Nach dem Bad die Füße gründlich abtrocknen, auch zwischen den Zehen, so hat Fußpilz keine Chance. Mit Peelings, die Meersalz, milde Fruchtsäuren oder gemahlenen Bimsstein enthalten, lassen sich leichte Verhornungen und überschüssige Nagelhaut sanft wegmassieren. Starker Hornhaut sollten Sie mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile zu Leibe rücken.

Pflegetipp 2: Füße hoch!

Nach einem langen, anstrengenden Tag oder Sporttraining einfach mal die Füße hochlegen. Das entspannt nicht nur Füße und Beine, sondern tut auch unserer Seele gut. Wer seinen Füßen etwas Besonderes gönnen möchte, macht eine kleine Fußmassage mit belebenden, gut riechenden Massageölen. Mit dem Daumen oder der ganzen

Hand die Fußsohle in gleichmäßigen, kreisenden Bewegungen massieren. Das fördert die Durchblutung und sorgt für ein wohlig warmes Gefühl.

Pflegetipp 3: Nie wieder Blasen an den Füßen!

Wer kennt das nicht? Gerade angezogen und schon drücken sie – die Schuhe. Die schmerzende Blase lässt nicht lange auf sich warten. Um Blasen schon zu bekämpfen, bevor sie entstehen, gibt es spezielle Anti-Blasen-Sticks. Ein farbloser Gleitfilm soll die Reibung zwischen Fuß und Schuh reduzieren. So haben Blasen keine Chance. Ist die Blase bereits da, können Blasenpflaster helfen. Die Pflaster nehmen die Feuchtigkeit der Blase auf und bilden so ein Schutzpolster, das den Druck vermindert.



*Ihre Fußpflegerin
Heike Korbella*

Quelle: "Brigitte"



„Fischrestaurant Fischfang Finesse“ *Teil 3*

Inmitten des eleganten Ambientes des „Fischfang Finesse“ betritt ein unerwarteter Besucher die Szene: Ein junger Fuchs, mit einem verschmitzten Glanz in seinen Augen und einem stolzen Hecht im Maul, sucht nach einem ruhigen Plätzchen.

Sein Erscheinen wirbelt die übliche Ruhe des Restaurants auf, doch der Kormoran, immer noch der unbestrittene Maitre des Etablissements, behält seine Gelassenheit bei. Mit einer Mischung aus Überraschung und Neugier begrüßt er den ungewöhnlichen Gast, während er ihn mit einem eleganten Flügelschlag zu einem abgelegenen Tisch führt.

Der Fuchs, von der Freundlichkeit des Kormorans berührt, lässt seinen stolzen Fang sanft auf den Tisch fallen und setzt sich mit einem zufriedenen Lächeln nieder. Unter den neugierigen Blicken der anderen Gäste beginnt eine unerwartete Freundschaft zwischen einem ungewöhnlichen Besucher und dem charmanten Maitre des „Fischfang Finesse“ – eine Szene, die beweist, dass in diesem einzigartigen Fischrestaurant selbst die ungewöhnlichsten Gäste willkommen sind.

Fotografiert von Wolfgang Dammann

Texte von Wolfgang Dammann und Kai Spirito





Hausansicht Georg Kolbe Museum 2016, Foto: Enric Duch

Das Georg Kolbe Museum

In den Jahren 1928/29 ließ der Bildhauer Georg Kolbe am Rande des Grunewalds für sich und seine Familie ein Wohn- und Atelierhaus bauen: zwei kubische Backsteingebäude, verbunden durch einen großen, idyllischen Garten mit altem Kiefernbestand. Ein eindrucksvolles Zeugnis des damaligen Neuen Bauens in Berlin.

Georg Kolbe genoss Weltruhm. Er war der erfolgreichste deutsche Bildhauer in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Studiert hatte er zunächst Malerei in Dresden und München. Erst später, inspiriert von Bildhauergrößen seiner Zeit, die Bildhauerei. Ab 1903 lebte und arbeitete er sehr erfolgreich in Berlin. Er schuf vornehmlich weibliche Aktfiguren aus Bronze, die einen klassischen und harmonischen Gleichklang von Körper und Seele ausdrücken. Seine ausdrucksstarken Skulpturen widerspiegeln den Zeitgeist der europäischen Kunstmetropole Berlin in den 1920er Jahren.

Ein Highlight des Georg Kolbe Museums ist ohne Zweifel der Skulpturengarten. Hier sind Plastiken Kolbes aus unterschiedlichen Schaffensphasen aufgestellt. Absoluter Blickfang: der Tänzerinnen-Brunnen von 1922. Insbesondere in den Sommermonaten lädt der Museumsgarten zum Flanieren, Pausieren und Träumen ein. Der grüne

Rückzugsort folgt ganz dem Thema des Waldes. Von hohen Kiefern umsäumt wachsen im Garten vor allem schattenverträgliche Pflanzen. Direkt neben den Gebäuden ist das Museumscafé zu finden.

Die wechselnden Ausstellungen widmen sich einzelnen Aspekten des Werks von Georg Kolbe und seiner Zeitgenossen. So werden in jedem Jahr auf 400 Quadratmetern Sonderausstellungen zu Themen der klassischen Moderne, meist mit bildhauerischem Schwerpunkt, und Ausstellungen mit aktueller, zeitgenössischer Kunst gezeigt.

Die Ausstellungen werden unter anderem in Georg Kolbes ehemaligem Bildhaueratelier präsentiert, in dem neben einem großen Oberlicht auch noch die Schienen zu sehen sind, mit denen der Künstler die schweren Kunstwerke bewegen konnte. In Kolbes Wohnzimmer befindet sich heute die Museumskasse. Der Museumsshop ist in Kolbes ehemaligem Esszimmer untergebracht, hier ist noch die originale Möblierung erhalten.

Heute ist das Georg Kolbe Museum das einzig zugängliche Künstleratelier der 1920er Jahre in Berlin. Hier lebte und arbeitete Georg Kolbe bis zu seinem Tod 1947.

Fußläufig vom Museum findet man außerdem den Georg-Kolbe-Hain mit fünf weiteren großen Skulpturen, und in unmittelbarer Nähe den Friedhof Heerstraße mit Georg Kolbes Grab. Direkt neben ihm liegt übrigens Vicco von Bülow begrabt, auch bekannt als Lorient.

Zu finden ist das Museum nicht weit vom Käthe-Dorsch-Haus, direkt am S-Bahnhof Heerstraße. Es ist Mittwoch bis Montag von 11:00 bis 18:00 Uhr geöffnet.

Vom 10. März bis 17. April wird das Museum geschlossen, da es umfangreich mit neuen Lichtern ausgestattet wird. Am 17. April wird anlässlich des 75-jährigen Bestehens des Museums die Jubiläumsausstellung „Tea and Dry Biscuit“ eröffnet.

Melanie Wehner
(Sozialarbeiterin B.A.)



Georg Kolbe in seinem Atelier 1921



Ansicht vom Atelier 1925–35, Foto: Margrit Schwartzkopff



Ute und Thomas Steinbacher auf dem
Havel- Radweg

Quäl dich?

Im Schweiß unseres Angesichts strampeln wir den Hügel hinauf. Unser Fahrradurlaub entlang der Havel führt leider nicht nur sanft bergab auf frisch asphaltierten Radwegen mit einer kräftigen Brise Rückenwind. Nein, es geht auch mal über Stock und Stein, kilometerlang bergauf, inklusive Gegenwind und Nieselregen. „Warum tu ich mir das eigentlich an?“ hadere ich und überlege keuchend, ob ich jetzt vielleicht doch in dem Alter bin, mir ein E-Bike anzuschaffen? Während ich noch einen Gang runter schalte, fällt mir der Profi-Radsportler Udo Böltz ein, der seinem Teamkollegen Jan Ullrich einst ermunternd zurief: „Quäl dich, du Sau!“ Auf der berühmten Pyrenäen-Etappe bei der Tour de France 1997 schwächelte Jan Ullrich. Der krasse Spruch seines Kollegen hat ihn dann aber dermaßen motiviert, dass er am Ende Sieger der Tour wurde. „Quäl dich, du Sau!“ ist seitdem zum geflügelten Wort geworden, in der Radsportszene und auch bei uns zuhause in allen schwierigen Lebenslagen, wo einem die Puste ausgeht ...

In der Bibel klingt dieser Spruch – etwas gemäßigt – so: „**Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen, bis du wieder zu Erde wirst,**

davon du genommen bist.“ So sagt Gott zu Adam, dem ersten Menschen. Die Bibel erzählt auf den ersten Seiten vom Paradies und davon, wie der Mensch es leider verspielt hat und daraus vertrieben wird. Nun ist das Leben nicht mehr leicht, lässig und sorgenfrei, sondern so, wie auch wir es kennen: bittersüß, himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt, schmerzlich und schweißtreibend, Leid und Leidenschaft.

Oft auch so, dass man sich quälen muss. Ironischerweise erleben viele von uns das kaum noch im Alltag, bei der Arbeit. Dafür schwitzen wir dann in unserer Freizeit, quälen uns in die Muckibude oder strampeln uns eben ab beim Fahrradurlaub. Vielleicht weil uns das daran erinnert, dass zum Menschsein beides gehört: Schweiß und Schmerz, Entspannung und Leichtigkeit. Dass das Glück nicht zu haben ist ohne Berg-Etappen und Gegenwind.

Und jetzt haben wir uns eine Pause verdient: Das nächste Café ist unsers.

*Pastor Thomas Steinbacher
(Salemkirche Neukölln – Delbrückstraße 15)*

*Hoffnung ist nicht die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit,
dass etwas Sinn hat,
egal wie es ausgeht.*

(Vaclav Havel)



WIR GRATULIEREN ZUM GEBURTSTAG

70 Jahre

Gabriele Stegemann, Manfred Jaster

75 Jahre

Monika Scholz

80 Jahre

Sigrid Otto, Heidemarie Bode

85 Jahre

Helga Wolf, Katharina Niedergesäss

90 Jahre

Norbert Nüse, Gertrud Gorski, Margot Winter,
Dieter Reichelt, Charlotte Weihmann, Gisela Utz

95 Jahre

Erwin Krohn, Helgard Hasselmann,
Doris Grunwald, Waltraud Schmidt

102 Jahre

Irma Friedrich, Ruth Pruß

WIR NEHMEN ABSCHIED

Haus Rixdorf

Christa Brigitte Eveline Albrecht, Volker Jürgen
Becker, Ursula Edith Anna Beyreiß, Heinz Dieter
Braunsdorf, Christa Eva Burkhardt, Doris Ewaldt,
Martin Gauter, Walter Griep, Eva Hansmann, Ruth
Henze, Annemarie Jacobs, Hildegard Kasper,
Marianne Lindner, Marianne Lina Inge Mache,
Monika Muth, Horst Reddemann, Werner Rhein-
länder, Wolfgang Ritterfeld, Peter Schammer,
Helga Schuler, Evelyn Seyfarth, Gisela Staffeld,
Tadeusz Szala, Ursula Treppens, Kerime Tuzcu

Palliativer Wohnbereich „Lichtblick“

Karin Beseler, Barbara Bredow, Horst-Dieter
Haase, Beate Hottenrott, Ingrid Ruchowski,
Norbert Sander

Käthe-Dorsch-Haus

Hildegard Eschment, Eva Giese, Gabriele Hasler,
Hans Herm, Klara Kosow, Hamdan Matar,
Konrad Neumann, Ingo Peter, Horst Sukrow, Ingolf
Waschke-Kaltenbacher, Johann Wühr

ANZEIGE

apohotline+
Die Apotheke, die zu Ihnen kommt.

- Apothekenlieferservice ins Haus oder Büro.
- Kostenfrei und innerhalb weniger Stunden.*
- Ein Service der Sanimedius-Apotheken Berlin.

* Liefergebiete und Lieferzeiten finden Sie auf unserer Website.

Bestell-Telefon
0800-2764685
0800-APOHOTLine

Bestell-Fax
0800-2763299
0800-APOFAXX

www.apohotline.de 0800-2764685

**Hier könnte Ihre Anzeige
stehen.**

Bei Interesse kontaktieren Sie uns
unter

030/406055-0



Fruchtige Hähnchen-Wraps

Das neue Jahr ist angebrochen und die dunkle Jahreszeit geht langsam zu Ende. Mit jedem Tag wird es heller, und wir können wieder mehr Zeit im Freien verbringen, die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen und der Natur beim Erblühen zusehen. Auch in der Küche gibt es Veränderungen: Die Gerichte werden leichter und müssen nach einem langen Tag oft schnell zubereitet werden. In diesem Sinne möchte ich Ihnen ein Rezept für fruchtige Hähnchen-Wraps vorstellen.

Zutaten:

1 Dose Mais
1 Dose Ananas in Stücken
3 Lauchzwiebeln
1 Römersalat
200 g Hähnchenbrust in Scheiben
120 g Salatcreme nach Wahl
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
8 Weizen-Tortilla-Wraps

Zubereitung:

1. Zunächst den Mais in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Ebenfalls die Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen.

Die Lauchzwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Salat ebenfalls waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Hähnchenbrustaufschnitt in kleine Stücke schneiden.

2. Nun die Salatcreme mit 2 EL Ananassaft und dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Erwärmen Sie die Wraps in einer Pfanne oder Mikrowelle. Verteilen Sie im Anschluss auf jedem Wrap einen Esslöffel der Creme. Belegen Sie Ihren Wrap nun mit Salat, Mais, Ananas, Lauchzwiebeln und Hähnchen. Die Wraps von einer Seite über die Füllung schlagen und dann aufrollen. Vor dem Servieren können Sie den Wrap auch noch in Pergamentpapier wickeln.

Guten Appetit!

Für jeden Geschmack kann die passende Wrapfüllung gefunden werden, es gibt hier nichts, was Sie nicht ausprobieren können.

Viel Spaß dabei!



Ihre Conny Marks
(Küchenleitung Käthe-Dorsch-Haus)



- Erd-, Feuer- und Seebestattungen
- Überführung im In- und Ausland
- Übernahme der Formalitäten
- Vorsorgeverträge
- Hausbesuche
- Abschiedsnahme



Petrović Bestattungen • Tempelhofer Damm 176 • 12099 Berlin
Tel.: 030 - 75 65 10 95 • Mobil: 0176 - 17 56 50 65 • www.bestattungen-petrovic.de

Die Oase für Ihre Gesundheit



Praxis für **Physiotherapie** **Matthias Karl**

Physiotherapeut, Masseur/medizinischer Bademeister

Unsere Leistungen im „Käthe-Dorsch-Haus“ Charlottenburg

- Gerätegestützte Krankengymnastik
- Krankengymnastik
- Atemtherapie
- Rückenschule
- Schlingentisch
- Heilschlamm/Pelose/Wärmebestrahlung
- Klassische Massage
- Sportmassage
- „Manuelle Lymphdrainage“
- Fußsohlenreflexmassage
- Elektrotherapie
- Eisbehandlung

Tharauer Allee 15 - 14055 Berlin

Tel. (030) 31 51 13 11

E-Mail: physio.karl@t-online.de

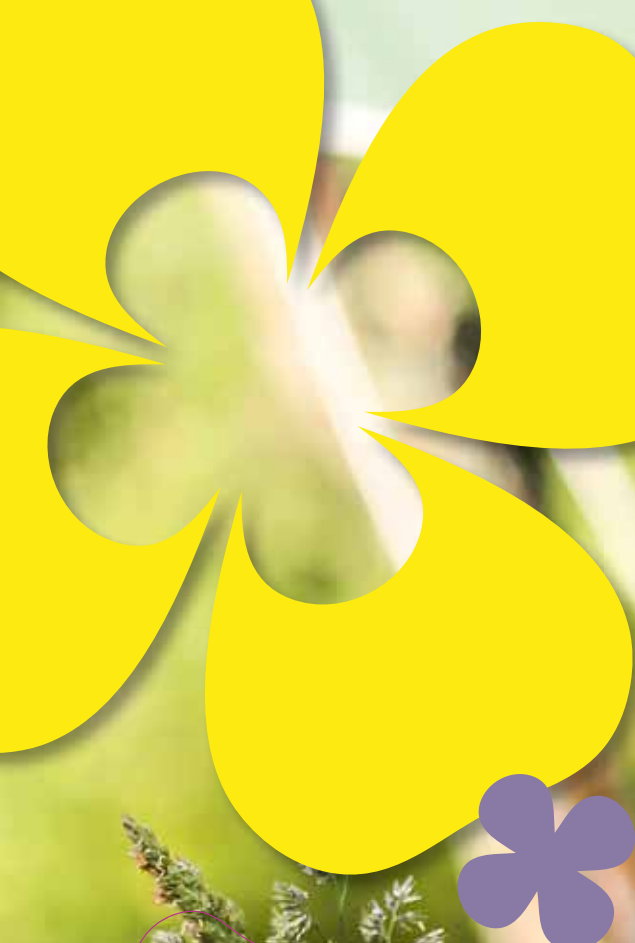
Öffnungszeiten: Mo-Do 8.00-19.00 Uhr

Fr 8.00-16.00 Uhr und nach Vereinbarung

Wir suchen Verstärkung für unser Team!

Physiotherapeut, Masseur/medizinischer Bademeister (m/w/d)

www.physiotherapie-karl.de



Kleeblatt

Seniorenheim am Lietzensee GmbH

März 2025
Ausgabe 94

*Wer die Augen offen hält,
dem wird im Leben manches glücken.
Doch noch besser geht es dem,
der versteht, eins zuzudrücken.*

(Johann Wolfgang von Goethe)

