

September 2025
Ausgabe 96



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
20 Jahre und mehr – Wir sagen Danke von Herzen!	
Ein Blick ins Herz unseres Hauses – Jetzt auf Instagram	
Aktuelles aus dem Haus Rixdorf	8
Sommerfest „Viva Italia“	
Impressionen aus den Häusern	10
Firmenwandertag	
Infos und Meinungen	11
Ein Besuch im Augenatelier	
Geschichten	12
„Fischrestaurant Fischfang Finesse“ Teil 5	
Sand unter den Füßen –	
eine Wahrnehmungsgeschichte für Senioren	
Sehenswürdigkeiten	15
Der Landschaftspark Rudow-Altglienicke	
Ökumenischer Gedanke	16
Hingeschaut – Das Lichtkreuz über Berlin	
Freude & Trauer	17
Unsere Köche empfehlen	18
Kürbis-Schupfnudel-Auflauf	

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. 4–5: © C. Drechsel, *Fotos S. 4–6:* © Natascha Sommerfeld,
Foto S. 6–7: © C. Drechsel, *Fotos S. 8–9:* © Ana Neumann,
Fotos S. 10: © Marcel Sommerfeld, *Fotos S. 11:* © Kunstaugeninstitut
PRO-OCULAR, *Fotos S. 12–13:* © Wolfgang Dammann, *Foto S. 14:*
© darianipot, 123rf.com, *Foto S. 16:* © uhland38, 123rf.com,
Foto S. 18: © dianazh, 123rf.com, *Foto S. 20:* © A.-C. Martin

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!

Sicherheit, Komfort und Kontrolle in einer unvorhersehbaren Umgebung

Nachdem ich im Kleeblatt 2/2025 über die Fähigkeit, unseren körperlichen Zustand zu erkennen und anzuerkennen, berichtet habe, möchte ich nun erläutern, wie wir diese Fähigkeit nutzen können, um mit schwierigen Situationen umzugehen.

Ziel ist es, die Erkenntnisse aus unserem Bewusstsein für den körperlichen Zustand vorteilhaft zu nutzen. Durch innere Ressourcen, Routinen und beruhigende Interaktionen können wir uns eine neue Ausrichtung geben. So vermitteln wir unserem Körper ein Gefühl von „Kontrolle“, was unsere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit unterstützt.

Unser körperlicher Zustand, gerne auch als Zone bezeichnet, beeinflusst die sogenannte Intentions-Ausführungs-Schleife. Entweder verstärkt er sie oder sie wird durch unseren körperlichen Zustand unterbrochen. Daher ist es wichtig, unsere Absichten mit unserem aktuellen Zustand in Einklang zu bringen. Wir konzentrieren uns auf spezifische Stärken, Strategien und Handlungen, die auf der Zone basieren, in der wir uns gerade befinden.

Eine wichtige Ressource dazu kann der Glaube an unser Potenzial sein – geformt durch frühere Erfolge, Erlebnisse und Vorbereitungen. Es gilt, eine Überzeugung zu entwickeln, die in unserem Körper verankert ist und sich in unserer Haltung, Atmung und Präsenz widerspiegelt. Auf diese Weise vermitteln wir unserem Körper ein Gefühl von „Kontrolle“, was in diesem Zustand unsere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit fördert und uns

gerade dann unterstützt, wenn die Dinge nicht nach unseren Wünschen laufen.

Falls wir uns im Flucht- oder Kampfmodus oder im Gefühl der Immobilität, also des Sich-allein-fühlens, Zurückziehens, Aufgebens oder Zusammenbrechens befinden, sollten wir uns einen inneren „Ressourcen-Koffer“ zulegen. Im Kampfmodus könnten wir zum Beispiel unsere Augen sowie Brustkorb und Schultern bewusst entspannen und spüren, wie unsere Füße den Boden berühren. Dazu können wir z. B. auf vier Zeiten einatmen und auf acht Zeiten mit etwas gespitzten Mund ausatmen. Fühlen wir uns flüchtig, könnten wir uns anspannen und unser Ziel fokussieren, um unseren Körper kontrolliert auf einen Kampf vorzubereiten. Bei Immobilisierung könnten wir uns aufrichten und tief ein- und schnell ausatmen sowie uns selbst mit den Händen abklopfen, um wieder mobil zu werden.

Wichtige Ressourcen sind bewusstes Atmen, Orientierung im Raum und die Vorstellung eines Zufluchtsorts, die helfen können, schnell zu regenerieren und durch Rückverbindung zu uns selbst Sicherheit zu finden.

Ich wünsche allen Lesenden einen bunten Herbst und schöne Augenblicke bei einer täglichen Orientierung in der Natur, damit nichts Sie aus der Bahn bringen kann.

Herzlichst,

*Ihre Bärbel Fretter, Geschäftsführerin
(Coach für NI, Neurosystemische Integration®)*



Aktuelles aus dem Käthe-Dorsch-Haus

*20 Jahre und mehr – Wir sagen Danke von Herzen!
Ein Zeichen der Wertschätzung für unsere treuen Wegbegleiterinnen*

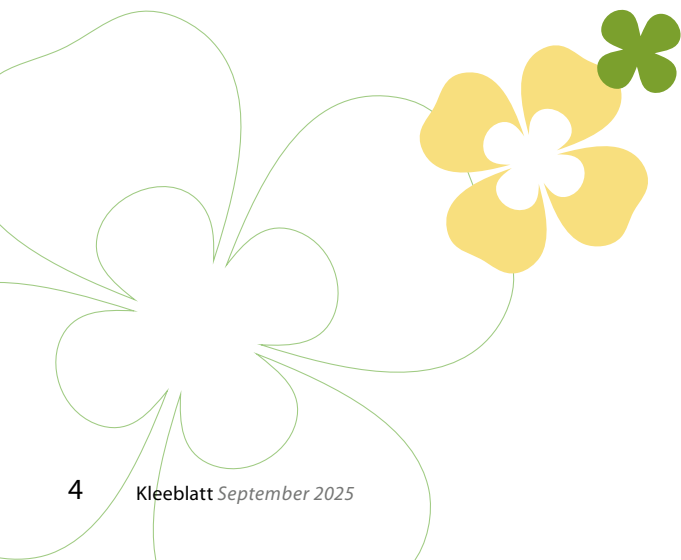
Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige, liebe Kolleginnen und Kollegen,

Beständigkeit, Verlässlichkeit und echte Hingabe – all das sind Werte, die unser Haus ausmachen. Doch diese Werte leben nicht von allein: Sie werden getragen von Menschen, die jeden Tag mit Herz und Engagement ihren Beitrag leisten.

Gerade in einer Zeit, in der vieles schnelllebig und oft wechselhaft ist, gibt es in unserem Haus Menschen, auf die wir seit Jahrzehnten zählen dürfen. Mitarbeiterinnen, die nicht nur ihren Beruf mit Herz und Hingabe ausüben, sondern für viele von uns zu einem festen Bestandteil unseres Hauses geworden sind – zu echten Stützen im Alltag.

In diesem Jahr blicken wir mit großer Dankbarkeit und Freude auf mehrere Mitarbeiterinnen, deren langjährige Treue uns tief beeindruckt. Kolleginnen, die unser Haus seit Jahrzehnten mitgestalten, mittragen – und mit Leben füllen. Sie sind aus unserem Pflegeteam nicht mehr wegzudenken.

🌸 Unsere Betreuungskraft **Meski** ist seit Juni 2002 Teil unseres Hauses – inzwischen seit **23 Jahren**. Nach vielen Jahren engagierter Arbeit in der Hauswirtschaft widmet sie sich heute der Betreuung unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Mit liebevoller Fürsorge und herzlicher Präsenz schenkt sie ihnen Aufmerksamkeit, Nähe und wertvolle Momente im Alltag.





🌸 **Gudi** ist seit August 2000 Teil unseres Küchenteams – und feiert in diesem Jahr ihr **25-jähriges** Jubiläum. Mit liebevoller Sorgfalt bereitet sie mit ihren bemerkenswerten 70 Jahren inzwischen auf Minijobbasis das Abendbrot zu und sorgt mit großem Ehrgeiz für Sauberkeit – und das mit einer bemerkenswerten Energie! Für diesen Einsatz danken wir ihr von Herzen.

🌸 Nicht zu vergessen ist auch unsere Küchenfee **Ewa**, die seit April 1997 tagtäglich dafür sorgt, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit leckerem, liebevoll zubereitetem Essen versorgt werden. Ihr Blick für die kleinen Details und ihr großes Herz für die Bedürfnisse unserer Bewohner machen sie seit **28 Jahren** zu einem echten Schatz für unser Haus.



🌸 Unsere Pflegehelferin **Bine** feiert im September dieses Jahres ihr **25-jähriges** Jubiläum. Sabine zeichnet sich besonders durch ihren unermüdlichen Fleiß und ihre große Sorgfalt aus. Sie begegnet den Bewohnern mit Respekt und Aufmerksamkeit und ist in ihrem Tun stets zuverlässig und gewissenhaft – eine Kollegin, auf die man sich immer verlassen kann.

🌸 Unsere geschätzte Fachkraft **Kati** ist bereits seit Oktober 2000 bei uns – **25 Jahre** gelebte Pflege mit Herz und Verstand. Ihre Fürsorge im Umgang mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sowie ihre große Fachlichkeit sind für unser Team und das gesamte Haus ein Geschenk. Sie verbindet Kompetenz mit echter Menschlichkeit – und das spürt man.





🌸 Auch **Ewa**, unsere langjährige Pflegehelferin, ist seit Juni 1998 Teil unseres Hauses. Sie ist bekannt für ihre lebendige Art und ihre große Genauigkeit, mit der sie seit **27 Jahren** ihre Aufgaben erfüllt. Ihre Verlässlichkeit ist eine tragende Säule für den täglichen Ablauf – stets achtsam, gründlich und mit viel Erfahrung im Herzen.

🌸 Und besonders möchten wir unsere Pflegehelferin **Kirsten** ehren – unsere treue Mitarbeiterin, die uns seit Dezember 1992, also inzwischen seit **33 beeindruckenden Jahren**, begleitet. Ihre jahrzehntelange Verbundenheit mit unserem Haus ist etwas ganz Besonderes und erfüllt uns mit großer Dankbarkeit. Sie ist ein fester Anker in unserem Team.

Diese Mitarbeiterinnen sind mehr als nur Teil unseres Teams – sie sind Herzstücke unseres Hauses. Sie haben viel bewegt, begleitet, gestärkt und getragen. Und dafür möchten wir einfach Danke sagen.



Danke für eure Treue.
Danke für eure Menschlichkeit.
Danke, dass ihr unser Haus zu einem Zuhause macht – für alle, die hier leben und arbeiten.

Doch unser Dank gilt nicht nur den Jubilarinnen –
sondern allen Mitarbeitenden im Haus.

Ob Pflege, Betreuung, Küche, Hauswirtschaft, Haustechnik oder Verwaltung:

Jeder Einzelne von euch trägt tagtäglich dazu bei, dass unsere Einrichtung ein Ort der Fürsorge, Sicherheit und Wertschätzung ist.

Von Herzen: Danke an euch alle.

Mit herzlichen Grüßen

Eure Einrichtungsleitung



Ein Blick ins Herz unseres Hauses – Jetzt auf Instagram

Liebe Leserinnen und Leser,
„Neue Wege entstehen, indem man sie geht.“

Einen solchen Weg schlagen wir jetzt ein – und freuen uns sehr, unser Käthe-Dorsch-Haus auch digital zum Leben zu erwecken:

Wir sind jetzt auf Instagram!

Über diesen Kanal möchten wir Ihnen Einblicke in unseren Alltag gewähren: Alle, die mit uns verbunden sind – Bewohner, Angehörige, (ehemalige) Mitarbeitende, Freunde des Hauses und Menschen, die einfach wissen möchten, wie es sich anfühlt, bei uns zu leben und zu arbeiten.

Wir zeigen, was oft im Verborgenen geschieht: stille Gesten, herzliche Begegnungen, echte Nähe – das, was unser Haus wirklich ausmacht.

So möchten wir teilen, was uns jeden Tag bewegt:
Pflege, die von Herzen kommt.

Begleiten Sie uns – und erleben Sie, wie viel Wärme, Würde und Leben in unserem Haus steckt.

Folgen Sie uns auf Instagram – wir freuen uns auf Sie!

Laura Lindner
(Qualitätsbeauftragte)



*Finde dich,
sei dir selbst treu,
lerne dich verstehen,
folge deiner inneren Stimme,
nur so kannst du
das Höchste erreichen.*

(Bettina von Arnim)





Aktuelles aus dem Haus Rixdorf

Sommerfest „Viva Italia“

Auch wenn das Wetter dieses Jahr nicht ganz mitspielen wollte, hat uns das die gute Laune keineswegs verdorben. Unser diesjähriges Sommerfest im Haus Rixdorf stand unter dem fröhlichen Motto „Viva Italia“ – und wurde trotz Regenschauer zu einem tollen Tag voller Spaß, Musik und Genuss. Der Garten und die Einrichtung waren in den italienischen Farben grün, weiß und rot geschmückt und mit Festzeltgarnituren und Pavillons ausgestattet.

Im Mittelpunkt stand ein reich gedecktes italienisches Buffet: Von Antipasti, Käse- und Wurstplatten über Lasagne, frische Salate bis hin zu leckeren Grillspezialitäten. Für jeden Geschmack war etwas dabei. Wegen des Regens wurde das Essen im Garten kurzerhand in die Cafeteria verlegt.



Ein besonderes Highlight war die Tiershow, bei der unsere Bewohnenden und Gäste staunen konnten. Hunde führten ihre Tricks vor, Tauben flogen durch den Raum, ein Hase wurde gestreichelt und auch eine Schlange und eine Vogelspinne wurden vorgestellt. Die Tiere durften bestaunt und gestreichelt werden und sorgten für leuchtende Augen und jede Menge Gesprächsstoff.



Musikalisch wurden wir begleitet von einem vielseitigen Musiker, der mit Geige, Saxophon und Gesang italienisches Flair in das Haus Rixdorf brachte. Ob italienische Klassiker oder schwungvolle Evergreens – es wurde mitgesungen und geschunkelt, während Kaffee und Kuchen serviert wurde. Zum Abschluss des Festes stand ein Eiswagen in unserem Garten bereit und bot eine leckere Auswahl an Eissorten. Das Eis kam so gut an, dass am Ende fast nichts mehr übrigblieb!

Insgesamt wurde das Sommerfest zu einem rundum gelungenen Erlebnis. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich bei allen Mitarbeitenden, Helferinnen



nen und Helfern für das große Engagement, für die wunderschöne Dekoration und das hervorragende Buffet. Auch ein großes Dankeschön an unsere Bewohnenden und deren Gäste für das zahlreiche Erscheinen und die positiven Rückmeldungen. Grazie mille und wir freuen uns schon auf das nächste Fest!

*Ana Neumann
(Sozialdienst)*





Firmenwandertag

Am 20. Juni war es so weit:

Die Mitarbeitenden begaben sich auf eine abenteuerlustige Reise. Wir trafen uns gemeinsam bei uns im Haus und gingen voller Vorfreude, Spannung und Motivation los zum Grunewald. Auf eine Wanderung über 12,5 Kilometer voller Spaß, Sonnenschein und Freude. Das Wetter versprach uns viel strahlende Sonne – ein idealer Tag für solch ein Natur- und Teamerlebnis. Nach einer kurzen Begrüßungsrunde mit dem Käthe-Dorsch-Haus und einigen Gruppenfotos am Startpunkt nahmen wir unsere Turnbeutel und Rucksäcke, gefüllt mit ausreichend Wasser, Snacks und guter Laune und machten uns auf den Weg.

Die ersten Kilometer führten uns auf „sanften“, schattigen Waldwegen entlang großer Bäume und Büsche. Immer wieder schien die Sonne durch die hohen Bäume hindurch. Unsere Gruppe war bunt gemischt aus unterschiedlichen Fachbereichen, die aber schnell in großartige Gespräche kamen. Nach dem wir die ersten fünf Kilometer gewandert waren, legten wir die erste Pause ein. Hier

wurde reichlich genascht, getrunken, gequatscht und dann ging es auch wieder weiter.

Einige Kolleginnen und Kollegen nutzen den Teamtag, um die Natur zu beobachten, andere genossen den Austausch und das Kennenlernen untereinander. Es entwickelten sich schöne Gespräche: „Eine schöne Abwechslung zum sonstigen Büro- und Pflegealltag“.

Nach 12,5 Kilometern war es geschafft! Am Ziel angekommen gab es Fingerfood, Getränke, Obst & Gemüse und andere Leckereien. Dazu noch etwas Musik und eine kleine Kennlernrunde, für die, die sich bisher noch nicht kannten. So wurde der 20. Juni nicht nur zu einem sportlichen, sondern vor allem zu einem verbindenden und erfrischenden Erlebnis – mitten in der Natur und gleichzeitig so nah an der Stadt. Die gemeinsame Wanderung stärkte nicht nur die Beine, sondern auch den Teamgeist und schuf unvergessliche Momente und lustige Erinnerungen.

*Cennet Buzgan
(Sozialdienst)*

Ein Besuch im Augentelier – Kunsthandwerk für den Blick

Als Mitarbeiterin in der Betreuung gehört es zu meinen Aufgaben, Seniorinnen und Senioren bei wichtigen Terminen zu begleiten. Eine der ungewöhnlichsten Begleitungen in letzter Zeit war der Besuch in der Praxis eines Augenprothetikers – oder wie es meine Begleitung liebevoll nannte: im „Augentelier“.

Dieser Begriff ist tatsächlich treffender als das nüchterne Wort „Praxis“, denn was ich dort sehen durfte, war weniger medizinischer Routinebetrieb als echtes Kunsthandwerk.

Die Seniorin, mit der ich unterwegs war, benötigte ein neues Glasauge. Dafür bestimmte der Augenprothetiker – auch Ocularist genannt – zunächst Farbe und Form des neuen Auges. Was dabei besonders beeindruckte: Es kamen keine technischen Messgeräte zum Einsatz. Der Prothetiker verließ sich ganz auf sein geschultes Auge, seine Erfahrung und sein Farbgefühl, um ein möglichst naturgetreues Ergebnis zu erzielen. Ziel war es, das Glasauge der Farbe und Struktur der gesunden Iris so genau wie möglich anzupassen (– und um es schon vorwegzunehmen: das neugeschaffene Glasauge sah am Ende genauso aus wie das „Echte“).

Dann begann die eigentliche Herstellung: Direkt am Arbeitstisch, über einem kleinen Bunsenbrenner, wurde das Glasauge von einer jungen Mitarbeiterin mundgeblasen und die Iris mit filigranen Glasfäden und -farben nachgebildet. Schicht für Schicht entstand die Prothese aus farbigem Spezialglas. Mit viel Geduld, ruhiger Hand und Liebe zum Detail formte sie ein individuelles, kleines Kunstwerk. Die Seniorin neben mir hatte diesen Vorgang schon einmal erlebt und freute sich über meine Begeisterung – sie wusste, wie viel Können

hinter dieser Arbeit steckt. Nach einer Stunde war das Auge fertig und wir konnten wieder zurück ins Haus Rixdorf. Mich hat dieser Besuch tief beeindruckt. In einer Welt, die zunehmend von Technik und Automatisierung geprägt ist, zeigt die Augenprothetik, wie wichtig Handwerk, Menschlichkeit und Erfahrung weiterhin sind. Und wie viel Würde in einem so kleinen, aber bedeutsamen Detail wie einem gut angepassten Glasauge liegen kann.



Fakten zum Beruf: Augenprothetiker

- **Tätigkeit:** Herstellung und Anpassung von Augenprothesen aus Glas oder Kunststoff
- **Material:** In Deutschland wird traditionell **Kryolithglas** verwendet – körperverträglich und langlebig
- **Herstellung:** Mundgeblasen, individuell gefärbt, per Hand angepasst
- **Ausbildung:** Insgesamt **7 Jahre** – 3 Jahre Lehre, 4 Jahre berufsbegleitende Weiterbildung
- **Voraussetzungen:** Handwerkliches Geschick, Farbgefühl, medizinisches Grundwissen und viel Einfühlungsvermögen
- **Besonderheit:** Der Beruf ist selten – es gibt nur wenige Praxen in Deutschland

Katharina Buskohl

„Fischrestaurant Fischfang Finesse“

Teil 5



Fotografiert von Wolfgang Dammann, Texte von Wolfgang Dammann und Kai Spirito

In der eleganten und friedlichen Atmosphäre des „Fischfang Finesse“ zieht ein majestätischer Reiher alle Blicke auf sich. Mit geschmeidigen Bewegungen und stolzem Gehabe schreitet er ans Ufer, eine prächtige Flussbarbe im Schnabel. Die Barbe, frisch aus dem klaren Wasser gezogen, ist ein beeindruckender Fang, und selbst der erfahrenste Kenner kann sofort an den leuchtend roten Kiemen erkennen, dass sie die sprichwörtliche Frische des „Fischfang Finesse“ verkörpert.

Der Reiher steht hoch aufgerichtet, sein Federkleid schimmert in der Sonne, während er seinen Fang stolz zur Schau stellt. Seine Augen blitzen vor Triumph, und die anderen Gäste des Restaurants – Haubentaucher, Kormorane und sogar der gelegentliche junge Fuchs – verfolgen die Szene mit ehrfürchtiger Bewunderung. Der Reiher hebt die Flussbarbe in die Luft und schüttelt sie leicht, sodass das Wasser von den glänzenden Schuppen abperlt.

Mit bedächtiger Eleganz senkt der Reiher den Kopf und beginnt, den Fisch genüsslich zu verspeisen. Jeder Bissen wird mit äußerster Sorgfalt genommen, als ob er die exquisite Frische und den Geschmack des Fisches zelebriert. Die leuchtend roten Kiemen der Barbe bleiben bis zuletzt ein deutliches Zeichen für die Qualität der Speisen, die im „Fischfang Finesse“ angeboten werden.



Die Szenerie ist ein perfektes Beispiel für die Harmonie und die natürliche Pracht, die das „Fischfang Finesse“ ausmachen.

Hier ist jede Mahlzeit nicht nur ein einfacher Akt der Nahrungsaufnahme, sondern eine Feier der Natur und ihrer kulinarischen Gaben. Der Reiher, mit seiner stolzen Flussbarbe, wird zum Symbol dieses einzigartigen Ortes, wo die Frische und die Qualität der Speisen stets im Mittelpunkt stehen.





Sand unter den Füßen – eine Wahrnehmungsgeschichte für Senioren

Greta setzt langsam einen Fuß vor den anderen. **Warm und weich ist er.** Bei jedem Schritt sinkt sie so weit in den Sand hinein, dass er auch ihre Zehen und einen Teil ihres Fußrückens bedeckt. Es fühlt sich an, als seien ihre Füße ganz **sanft und warm von Sand umhüllt**. Sie geht ein Stück den Strand entlang. Je näher sie dem Wasser kommt, desto fester wird der Sand. Er gibt nicht mehr so leicht nach. Sie spürt jetzt einen **festen Halt unter ihren Füßen**. Greta drückt ihre Fußsohle einmal fest in den Sand, um eine Spur zu hinterlassen. Es gelingt ihr. Vier, fünf Schritte macht sie so und dreht sich dann erwartungsvoll um. Ja, das sind ihre Spuren! Sie schaut sich die Spuren noch einen Moment lang an und dreht sich dann wieder, um weiterzugehen. Sie verlässt den Sand in der Nähe des Wassers und geht wieder ein Stück in Richtung der Dünen. Hier ist der Sand wieder **angenehm weich**. Beim Gehen verschwinden ihre Füße erneut im Sand. Auf ihrem Fußrücken bleiben ein paar Sandkörner liegen. Sie legen sich **wie ein schützender Film auf ihre Haut**. Greta spürt, dass der Sand dort ein wenig kühler ist als zu Beginn. Dieses Strandstück scheint länger im Schatten gelegen zu haben. Es fühlt sich **angenehm frisch** an, ist es doch sonst so warm heute. Greta geht noch ein Stück weiter. So weit, bis der Sand wieder **ein wenig wärmer** wird. Dann sucht sie sich ein nettes Plätzchen aus und setzt sich. Sie spürt **den weichen Sand unter ihren Beinen** und schiebt sie ein wenig hin und her, bis sie **angenehm eingebettet** sind. Zufrieden schaut sie aufs Meer hinaus und beobachtet die Wellen, die kräftig, aber gleichmäßig und ruhig am Strand an-

kommen. Greta lässt den Sand durch ihre Finger rieseln. Dafür nimmt sie eine Handvoll Sand und spreizt dann ganz langsam ihre Finger. **Es kitzelt, wenn der feine Sand zwischen den Fingern hindurchrieselt.** Doch sie mag das Gefühl. Wieder und wieder nimmt sie Sand in beide Hände und lässt ihn fein und langsam hindurchrieseln. Nach einer Weile legt sie ihre Hände locker in ihren Schoß und schaut sich noch einmal das Treiben der Wellen an. Sie **spürt einen leichten Film aus Salz** auf ihren Händen. Sie erinnert sich an die Sommerurlaube ihrer Kindheit. Auch damals war nach den spannenden Tagen am Strand, mit Burgen bauen und Toben im Wasser, immer ein dünner Film auf ihrer Haut zurückgeblieben, der nach Salz geschmeckt hat. Wie lange war das her? Sie vergräbt ihre Hände bis zu den Handgelenken im Sand, bis sie nicht mehr zu sehen sind. Sie sind **weich eingebettet**. Als sie ihre Finger weiter in den Sand bewegt, spürt sie, dass auch dort der Sand wieder **fester und kühler** wird. Greta sucht sich eine bequeme Position und bleibt noch einige Zeit dort sitzen. Dann macht sie sich langsam auf den Rückweg, **durch den weichen, warmen Sand**.



*Ihre Fußpflegerin
Heike Korbella*



Der Landschaftspark Rudow-Altglienicke – Ein grünes Juwel in Berlin



Der Landschaftspark Rudow-Altglienicke ist ein wunderschöner Ort, der im Jahr 2009 für alle geöffnet wurde. Er verbindet die beiden Berliner Stadtteile Rudow und Altglienicke und wurde geschaffen, um die Trennung der Bezirke zu überwinden und den Menschen eine grüne Oase zu schenken.

Man stelle sich vor: Man spaziert durch eine große, grüne Fläche von etwa 64 Hektar, die entlang einer Autobahn liegt. Doch hier ist alles anders. Die Autobahn ist zum Teil in Tunnel verlegt, deren Decken begrünt sind und in den Park integriert wurden. So verschmelzen Natur und Technik zu einem harmonischen Ganzen.

In diesem Park kann jeder die Natur in vollen Zügen genießen. Es gibt kleine Seen, Streuobstwiesen und blühende Felder. Besonders schön sind die Wiesen, auf denen im Sommer **Wasserbüffel** weiden. Ihre Suhlen schaffen Lebensräume für **Amphibien** und **Libellen**, die im Sommer fröhlich umherfliegen. Die **Sumpfdotterblumen** und

das **Sumpf-Vergissmeinnicht** blühen hier in den feuchten Bereichen und bringen bunte Farbtupfer in die Landschaft.

Auf den Wiesen wachsen auch **Lavendel** und **Salbei**, deren Duft die Luft erfüllt und die Sinne betört. Über den Wiesen erheben sich teilweise hohe Böschungen, die mit wildem **Wein** bewachsen sind. Von hier aus hat man einen herrlichen Blick auf die Wiesenlandschaft und kann die Natur in ihrer ganzen Schönheit bewundern.

Der Park ist auch ein Ort der Ruhe und des Wanderns. Hier verlaufen grüne Wege, die durch die Natur führen und die Gelegenheit geben, die **Vögel** zwitschern zu hören und die **Pflanzen** zu bewundern.

Der Landschaftspark Rudow-Altglienicke ist ein Ort, an dem Natur und Mensch in Harmonie leben. Ein Ort, der zum Träumen einlädt und die Seele berührt.

(Nicole Kayser)



Hingeschaut – Das Lichtkreuz über Berlin

Wer mit offenen Augen durch Berlin geht – oder manchmal einfach nur in den Himmel schaut – hat es vielleicht schon gesehen: Das Lichtkreuz am Fernsehturm.

Gerade im Sommer, wenn die Sonne tief steht, kann man es besonders gut sehen. Es ist kein Kunstwerk, kein moderner Effekt, sondern einfach ein Spiel der Sonne: Ihr Licht spiegelt sich in der Kugel des Fernsehturms – und plötzlich erscheint dort ein leuchtendes Kreuz.

Manche nennen es augenzwinkernd „die Rache des Papstes“, weil der Fernsehturm zu DDR-Zeiten höher sein sollte als alle Kirchtürme der Stadt. Andere sagen: „Ein reiner Zufall.“

Ich finde: Es passt einfach zu Berlin. Diese Stadt ist oft laut, bunt und unübersichtlich – aber manchmal überrascht sie einen ganz still.

Da leuchtet also dieses Kreuz – ganz oben, über all dem Trubel, zwischen Baustellen, BVG-Ansagen und Cafés. Es blinkt nicht. Es sagt nichts. Es fordert nichts. Es ist einfach da.

Und trotzdem: Es berührt.



Vielleicht erinnert es uns daran, den Blick mal zu heben. Nicht nur nach unten zu schauen – auf Nachrichten, Sorgen, oder das Handy. Sondern nach oben. In den Himmel.

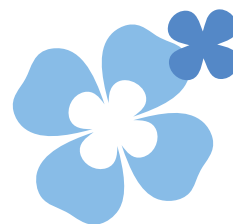
Vielleicht fällt einem dabei ein kitschiger Schlager ein:

„Ein bisschen Frieden, ein bisschen Sonne ...“
Oder: „Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein ...“

Wer weiß? Vielleicht will dieses Licht sagen: Da ist mehr. Über Berlin. Über dem Alltag. Über uns.

Also: Augen auf, Kopf hoch – und einfach mal schauen, was das Leben da oben für ein Licht für Sie anzündet.

*Jan von Campenhausen
(Pfarrer der Kirchengemeinde Fürbitt-Melanchthon)*



*Weise Lebensführung gelingt
Keinem Menschen durch Zufall.
Man muss, solange man lebt,
lernen, wie man leben soll.*

(Seneca)



WIR GRATULIEREN ZUM GEBURTSTAG

70 Jahre

Petra Hildegard Luise Müller

75 Jahre

Daniel Hannotier, Karin Schröder,
Marion Neumann

80 Jahre

Alois Schiller

85 Jahre

Ingrid Zunk, Gisela Sievers

90 Jahre

Helga Gillert, Hildegard Kluge, Eleonore
Schneider, Anneliese Friedrich, Evelyn
Plünneke, Brigitte Rudert, Gisela Wilmeroth,
Christa Karkutt, Jürgen Mehnert

95 Jahre

Ingeborg Friedel Müller

WIR NEHMEN ABSCHIED

Haus Rixdorf

Peter Kurt Paul Arnold, Renate Bölter, Rudolf
Frielingsdorf, Marianne Monika Großmann, Re-
nate Hobohm, Ingeborg Brigitte Jarnott, Günter
Jaschek, Christel Helga Knaak, Heinz Peter Kühn,
Udo Langemann, Horst Dieter Paul Langner, Horst
Marwinski, Martha Müller, Eckhard Neumann,
Erika Neumann, Brigitte Nickel, Ruth Pruß, Jutta
Olga Przybylski, Dagmar Rapsch, Inge Tolstorf,
Roisemari Reichmann, Lieselotte Margarete Irene
Schneider, Wolfram Schulz, Renata Spengler, Edith
Ursula Lisa Stelter

Palliativer Wohnbereich „Lichtblick“

Petra Bock, Hannelore Ursula Wieder, Bodo Wolf-
gang Willgalis, Joachim Zigan

Käthe-Dorsch-Haus

Gyöngyi Czuppon, Klaus Giersch, Angelika
Henkel, Jutta-Maria Kleyer, Hartmut Lange, Hein
Möbis, Dieter Reichelt, Klaus Schröter, Doris
Schubert, Hannelore Schultz

ANZEIGE

**Hier könnte Ihre Anzeige
stehen.**

Bei Interesse kontaktieren Sie uns
unter

030/406055-0



Kürbis-Schupfnudel-Auflauf

„Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder und der Herbst beginnt ...“ – so beginnt ein bekanntes Herbstlied, das die Schönheit dieser Jahreszeit treffend einfängt. Wenn die Blätter sich in leuchtende Rot-, Orange- und Gelbtöne färben, zeigt sich die Natur von ihrer farbenprächtigsten Seite. Diese Farbenpracht inspiriert uns nicht nur draußen, sondern auch in der Küche. Denn mit dem Herbst halten viele köstliche, saisonale Zutaten Einzug auf unseren Tellern.

Heute möchte ich Ihnen ein herbstliches Rezept mit Kürbis vorstellen – voll warmer Aromen. Ein perfekter Begleiter für gemütliche Tage.

Für 4 Personen benötigt man:

800 g Butternutkürbis
 ½ Kopf Spitzkohl (ca. 400 g)
 1 Zwiebel
 500 g Schupfnudeln
 1 EL Butter
 Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
 3 EL Öl
 200 ml Gemüsebrühe
 150 g Schmand
 140 g Kasseler in Scheiben
 100 g Gouda gerieben
 15 g Schnittlauch

1. Schälen Sie zunächst den Kürbis, halbieren Sie ihn, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie das Fruchtfleisch in etwa 2,5 cm große Würfel. Anschließend waschen Sie den Spitzkohl, vierteln ihn, entfernen den Strunk und schneiden die Viertel in ca. 2 cm breite Streifen. Schälen Sie nun die Zwiebel, halbieren Sie sie und schneiden Sie diese in feine halbe Ringe.
2. Erhitzen Sie etwas Butter in einer Pfanne und braten Sie die Schupfnudeln darin goldbraun an. Sobald sie eine schöne Farbe haben, geben Sie sie in eine Auflaufform – das bildet die köstliche Basis für Ihren herbstlichen Auflauf.
3. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Braten Sie die Kürbiswürfel in 2 EL Öl etwa 5 Minuten an und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer. Geben Sie den Kürbis anschließend zu den Schupfnudeln in die Auflaufform. In derselben Pfanne dünsten Sie nun die Zwiebeln in 1 EL Öl glasig. Geben Sie den Spitzkohl dazu und dünsten Sie ihn kurz mit. Anschließend gießen Sie die Brühe und den Schmand an und würzen mit Salz und Cayennepfeffer, bringen Sie alles zum Kochen und lassen Sie die Mischung zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln.
4. Vermengen Sie das Spitzkohl-Gemüse mit den Schupfnudeln in der Auflaufform. Falten Sie die Kasseler Scheiben und setzen Sie sie dazwischen. Bestreuen Sie alles großzügig mit geriebenem Käse. Backen Sie den Auflauf auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten, bis er schön goldbraun ist. Währenddessen waschen Sie den Schnittlauch, schütteln ihn trocken und schneiden ihn in feine Röllchen. Bestreuen Sie den fertigen Auflauf vor dem Servieren mit dem Schnittlauch – und lassen Sie es sich schmecken!



Ihre Conny Marks
(Küchenleitung)





- 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

September 2025
Ausgabe 96

*Nicht arme und nicht reiche Menschen
soll das Jahrhundert hervorbringen,
sondern zufriedene Menschen.*

(Peter Rosegger)