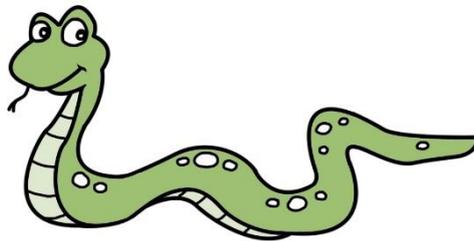


Schlangenpost



Ausgabe 5

Februar 2021



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Berlin Schöneberg-Wilmersdorf e. V.



Glücksübung: Drei gute Dinge

Mit einer einfachen Übung glücklicher werden? Das klingt verrückt. Aber die wissenschaftliche Forschung weist nach: Es kann funktionieren. Wir zeigen Ihnen eine der besten Übungen für mehr Zufriedenheit: Die Glücksübung "Drei gute Dinge", auch "Was-gut-gelaufen-ist"-Übung genannt.



Wir haben eine natürliche Neigung, Anzeichen für Gefahr besonders schnell zu erkennen und uns damit zu beschäftigen. Diese Fähigkeit hat uns Menschen weit gebracht. Doch wer sich ausschließlich darauf konzentriert, verbaut sich die Sicht auf die positiven Dinge des Lebens. Doch das lässt sich ändern. Eine einfache Übung kann Sie für viele Wochen glücklicher machen.

Übung „Drei gute Dinge“

Nehmen Sie sich abends ein paar Minuten Zeit. Zum Beispiel nach der Arbeit oder bevor Sie zu Bett gehen. Denken Sie an drei gute Dinge, die Ihnen tagsüber widerfahren sind und schreiben Sie sie auf. Vielleicht waren es die warmen Sonnenstrahlen auf Ihrem Gesicht, als Sie zur Arbeit gingen. Vielleicht eine Arbeit, die Ihnen gut gelungen ist. Vielleicht aber auch eine nette Begegnung mit einem Freund, einer Kollegin oder auch einem unbekanntem Menschen.

Lassen Sie diese Situationen noch einmal in Ihrem Geist auftauchen. Nehmen Sie wahr, wie Sie sich dabei fühlen und beantworten Sie für jede Situation die Frage: Wie ist es dazu gekommen? Sie könnten zum Beispiel schreiben: "Ich habe die Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht genossen." Auf die Frage, wie es dazu gekommen ist, sagen Sie vielleicht "Ich habe sie bemerkt und war aufmerksam für ihre Wärme." Oder Sie schreiben: "Das Gespräch mit meinem Kollegen hat mir gutgetan" und als Grund "Er ist mir wohlgesonnen" oder "Ich konnte sein Interesse spüren".

Täglich abends

Machen Sie diese Übung zu Beginn eine Woche lang jeden Abend und danach immer dann, wenn Sie dazu Lust haben. Studien haben gezeigt: Menschen, die diese Übung für sich entdeckt haben, berichten davon, dass sie weniger deprimiert oder unzufrieden sind und stattdessen über mehrere Wochen und Monate mehr Glück in ihrem Leben erleben.

Die Übung "Drei gute Dinge" gilt als eine der wirksamsten Übungen aus der positiven Psychologie. Das ist eine wissenschaftliche Richtung der Psychologie, die sich damit beschäftigt, effektive Wege zum Wohlbefinden zu untersuchen. Die Wirkung dieser Übung wurde mehrfach wissenschaftlich bestätigt. Sie kann mehrere Monate anhalten. Mittlerweile hat man aber auch herausgefunden: Man kann die Übung "überdosieren". Wird sie zur reinen Routine, verliert sie ihre Wirkung. Probieren Sie aus, welche "Dosis" für Sie die richtige ist.

Autor: Dipl.-Psych. Anne Froben

Datum der Veröffentlichung: 23.10.2020

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/glueck-uebung-drei-gute-dinge-2060602>



Fastnacht

Der Begriff kommt vom mittelhochdeutschen „vastnacht“, „Vorabend der 40-tägigen österlichen Fastenzeit“, an dem ein fröhlich ausgelassenes Fest begangen wurde und wird. Dann wurde noch einmal üppig getafelt und gefeiert, bevor ab dem Aschermittwoch die lange Fastenzeit beginnt, welche bis Ostern andauert. Da während dieser Zeit der Verzehr von Fleisch, Milchprodukten, Alkohol und Eiern *verboten* war, leerte man die Speisekammern und versuchte sich noch einmal richtig satt zu essen und ausgiebig zu schlemmen. Teil des Fastnachts-Essens waren auch früher schon die fetthaltigen Süßspeisen, die traditionell heute noch an Fastnacht genossen werden: Krapfen und Schmalzgebäck.



Unsere letzte Karnevalsfeier in der Schlange fand am Rosenmontag 2020 statt, das war überhaupt unsere letzte Feier hier in der Schlange, was danach kam, wissen wir ja alle. Ich denke noch gerne daran zurück. Hoffen wir auf den nächsten gemeinsamen Karneval 2022.

„Ohne Fastnachtstanz und Mummenspiel ist am Februar auch nicht viel.“

Johann Wolfgang von Goethe

Natürlich steht der in Frankfurt am Main geborene Goethe dem Fasching näher als der Berliner. Der Frohsinn der benachbarten berühmten Karnevalsstadt Mainz steckte auch den jungen Goethe an, der in seiner Sturm-und-Drang-Zeit mit seiner Verlobten Lili Schönemann die Maskenbälle der besseren Gesellschaft von Frankfurt durchtanzte – und sich in Briefen „Fastnachts-Goethe“ nannte.

Dennoch hat auch der Berliner Karneval eine lange, wenn auch eher unbekanntere Tradition. Die Berliner feierten so ausgelassen, dass 1629 das erste Verbot der Mummenschänze, Komödien und Gauklerspiele ausgesprochen wurde. 30 Jahre später verbot der Große Kurfürst auch die Maskenumzüge der Berliner Handwerker, hauptsächlich weil diese bis zu acht Tage „blau“ machten, um richtig zu feiern.

Ab 1743 feierten die Berliner im Opernhaus die sogenannten Karneval-Redouten. Das waren Tanzveranstaltungen mit bis zu 2000 Gästen auf denen 300 Ochsenzungen, 100 gebratene Hasen, 200 Kalbs- und Wildbraten, 200 Torten, sechs Scheffel Bonbons, ein Zentner Schokolade, 200 Baumkuchen, 1800 Butterbrote und ca. 400 Flaschen Sekt verzehrt wurden. Auch die berühmten „Berliner Pfannkuchen“ wurden gereicht, wozu in Alt-Berlin ein Fastnachtspunsch mit Zukunftsdeutung aus dem Kaffeesatz und Karten gehörten.



Die „Berliner Pfankuchen“ wurden übrigens 1756 von einem Berliner Zuckerbäcker erfunden. Dieser sollte als Kanonier unter Friedrich dem Großen dienen, erwies sich aber als wehruntauglich. Aus Freude darüber, nicht schießen zu müssen, soll er, so sagt man, die ersten „Pfannkuchen“ mit der Form einer Kanonenkugel kreiert haben.

Wenn keine Narren auf der Welt wären, was wäre dann die Welt?
Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832



Was haben die Berliner mit dem Kölner Karneval zu tun?
Sie werden gegessen.

Ein Polizist hält einen Karnevalisten mit dem Auto an und fragt: Haben Sie noch Restalkohol?
Der Jeck antwortet: Nein, wir haben alles auf getrunken.

Wie oft lacht ein Karnevalist, wenn er einen Witz erzählt bekommt?
Drei mal. Wenn er den Witz erzählt bekommt, wenn er ihn erklärt bekommt und wenn er ihn verstanden hat.

Treffen sich zwei Jecken: Stell dir vor, ich werde Vater.
Fragt der andere: Warum bist du dann so traurig?
Nun ja, ich muss es noch meiner Frau erzählen.

Oma und Opa gehen ins Kino. Plötzlich erhebt sich Oma und krabbelt auf dem Boden rum. „Was krabbelst Du denn da?“ fragt Opa ganz leise. „Ich suche mein Bonbon“, antwortet Oma. „Aber lass doch das blöde Bonbon liegen!“ rät ihr Opa. „Das geht nicht, da hängen meine Zähne dran“ erwidert Oma mit ärgerlicher Stimme.

Ein Arzt ruft mitten in der Nacht einen Klempner an, weil sein Keller unter Wasser steht. Dieser weigert sich zu so später Stunde noch vorbeizukommen. Als der Arzt ungehalten sagt, es handele sich um einen Notfall und er auch in so einem Fall kommen würde, willigt der Klempner ein. Als der Klempner kurz darauf beim Arzt eintrifft, steigt er die Kellertreppe hinab, wirft zwei Dichtungsringe ins Wasser und sagt: "Wenn es bis morgen nicht besser sein sollte, rufen Sie mich wieder an."



Warum hat der Februar nur 28 Tage?

29.02.46 v. Chr.: Cäsar bestimmt den 29. Februar als Schalttag

von Wolfram Wessels

So gerne die Menschheit alles nach Maß und Zahl zu ordnen wünscht, so wenig gelingt es ihr. Das Schaltjahr mit seinem Schalttag, in dem der Februar 29 Tage zählt, statt 28 wie in den übrigen Jahren, ist ein deutlicher Ausdruck dafür, dass die Natur sich eben nicht nach den Vorstellungen der Menschen richtet. Neu ist diese Erkenntnis keineswegs, Philosophen, Theologen und Priester haben sie weidlich ausgeschlachtet. Am Anfang stand die Frage, wie der zweifellos vorhandene Rhythmus der Natur, die stetige Wiederkehr von Tag und Nacht, Frühling und Sommer, Aussaat und Ernte sich in ein System fassen ließe.

Bereits in der Antike orientierte man sich dabei an den Sternen: an der regelmäßigen Wiederkehr des Vollmonds, die einen Monat markierte, oder der regelmäßigen Wiederkehr der Gestirne am Himmel zu Frühlingsbeginn, die anzeigte, dass ein neues Jahr begann. 365 Tage lägen dazwischen, meinten die Ägypter. Aber bereits im 14. Jahrhundert vor dem Jahr 1 unserer Zeitrechnung mussten sie feststellen, dass ihr Kalender durcheinandergeraten war. Es zeigte sich, dass er nicht mehr mit dem Lauf der Gestirne übereinstimmte. Das Sonnen-Jahr hat eben nicht 365 Tage, sondern einen runden Viertel-Tag mehr, es hat auch nicht exakt 12, sondern 12,3 Monate. Also mussten immer mal wieder Zusatztage, -Wochen oder -Monate eingefügt werden, um die Abweichungen auszugleichen. Meist befanden darüber die Gelehrten und Priester, meist nach Gutdünken oder auch nach Angebot und Nachfrage.

Bei den Römern schien sich das einzubürgern. Wenn irgendein höherer Beamter gern etwas länger im Amt bleiben wollte, ein Priester würde sich schon finden, der gegen ein entsprechendes Schmiergeld bereit war ein, zwei Monate dem Jahr hinzuzufügen oder auch abzuziehen, wenn das dem Konkurrenten schadete. Auch Priester sind nur Menschen. Das dadurch entstandene kalendarische Chaos nahmen sie in Kauf. Nicht so der große Diktator Gaius Julius Caesar, der im Jahre 46 vor Christi von einer Reihe erfolgreicher Feldzüge im Triumph nach Rom zurückkehrte. Er wollte für Ordnung sorgen, ein Herr auch über die Zeit sein und nahm sich den Kalender vor. 3 Monate musste er hinzufügen, um den menschlichen mit dem natürlichen Zeitlauf in Übereinstimmung zu bringen. 445 Tage legte er für das Jahr 46 v. Chr. fest, es wurde das längste der abendländischen Geschichte. Und er bestimmte, dass jedes vierte Jahr statt 365, 366 Tage haben sollte, einen Tag mehr also.

Da die Dauer eines Monats fortan 30 oder 31 Tage betrug und nur der Februar mit 28 Tagen etwas kürzer geplant war, bot sich an, in diesem Monat den zusätzlichen Tag einzuschieben. 42 vor Chr. gab es also erstmals einen 29. Februar. Aber auch dieser nach Julius Caesar benannte Julianische Kalender bekam das Problem menschlicher Zeitrechnung nicht in den Griff: bis Ende des 16. Jahrhunderts hatten sich 10 überschüssige Tage angesammelt. Zwischen Sternen-Jahr und dem Durchschnitts-Jahr des Julianischen Kalender bestand eine Differenz von 0,0076 Tagen. 1582 ließ Papst Gregor XIII. daher kurzerhand zehn Tage ausfallen. Auf den 4. folgte sogleich der 15. Oktober. Und in Zukunft sollten die vollen Jahrhunderte nur dann einen Schalttag erhalten, wenn ihre Jahreszahl durch 400 teilbar ist: also das Jahr 1600, nicht das Jahr 1700, aber wieder das Jahr 2000.

So klug diese Kalenderreform war, so schlecht wurde sie unter Volk gebracht. Den katholischen Ländern konnte sie dekretiert werden, nicht aber den protestantischen. So gab es dann lange Zeit verschiedene Zeitrechnungen.



Aber allmählich begann sich der neue Kalender durchzusetzen, 1875 auch in Ägypten, 1912 in China, 1918 in Russland, ein Jahr nach der Oktober-Revolution, die deshalb bereits an ihrem 1. Jahrestag im November gefeiert werden musste.

Mit freundlicher Genehmigung des SWR2 Zeitwort Sendung: 29.02.2020 Redaktion: Elisabeth Brückner Produktion: SWR 2020

Was machen die Geburtstagskinder vom 29.2. im Schaltjahr? In Deutschland gibt es für die an einem 29. Februar Geborenen eine rechtliche Regelung:

Zur Berechnung ihres Lebensalters ist die Fristberechnung des BGB heranzuziehen. In Nichtschaltjahren gilt nach § 188 Abs. 3 BGB die Vollendung des 28. Februar als Ablauftag, sie stehen daher in Nichtschaltjahren den an einem 1. März Geborenen gleich. Daraus ergibt sich beispielsweise, dass an einem 29. Februar Geborene nach 18 Jahren am 1. März volljährig werden. (*siehe Wikipedia*) Wenn es also kein Schaltjahr ist, feiern die am 29.2. Geborenen am 1. März Geburtstag.



Berliner Gassenhauer

Berlin war um 1850 nach London, Paris und Wien zur viertgrößten Stadt Europas herangewachsen. Mit der Bauernbefreiung von 1807 (...) konnte die Landbevölkerung erstmals nach Berlin einwandern. Als Großstadt mit karitativen Organisationen, vielfältigen Arbeitsmöglichkeiten und Freizeitangeboten übte Berlin eine große Anziehungskraft auf ihr Umfeld aus. (Wikipedia)



Viele Kleinbürger, Handwerker, Marktfrauen und Arbeiter, strömten in die explosionsartig wachsende Metropole. Sie alle – die Handwerksburschen, Soldaten, Dienstmädchen – suchten bei Polka und Galopp die Mühsal ihres Alltags zu vergessen. "Lampenputzer ist mein Vater", "Mutter der Mann mit dem Koks ist da", "Im Grunewald ist Holzauktion" - diese und zahlreiche andere Lieder tönnten ehemals aus Straßen, Plätzen, Hinterhöfen, aus Kneipen und Tanzböden, aus Kammern und Werkstätten.

Vielerorts sang man Tanzlieder oder hörte Liedern zu, die von aktuellen und witzigen Begebenheiten berichteten. So entstand der Gassenhauer – das Lied der Straße. In ihm fand das Lebensgefühl der unteren Volksschichten seinen Platz. Musikanten spielten bekannte und beliebte Melodien und die Zuhörer erfanden den passenden, nicht selten respektlosen Text dazu.

Vor einiger Zeit erfuhr ich von Frau Richter, die schon lange bei uns die Hockergymnastik am Donnerstag anbietet, dass ihr verstorbener Mann eben diese Berliner Gassenhauer gesammelt hatte. 1949 kam Lukas Richter nach Berlin um Musikwissenschaft an der Humboldt-Universität zu studieren.

Als Student bewohnte er zunächst ein kleines Zimmerchen im obersten Stock eines Mietshauses, das schon ziemlich verfallen war. Wie damals üblich hatte es weder Wasser noch eine Heizmöglichkeit. Viele Studenten hielten sich deshalb von morgens bis abends in der Bibliothek auf, die ja beheizt war.

Eines Tages ging er erschöpft zurück in sein Zimmerchen. Als er das graue und dunkle Treppenhaus hochstieg, polterte ihm von oben etwas entgegen: dort stand ein Berliner Junge, der sich vor der großen und dunklen Gestalt, die da die Treppen hinaufkam erschrak. Er rief „Man, bin ick jetzt erschrocken“. Herr Richter fragte ihn, warum er so erschrocken sei, woraufhin der Junge ihm entgegnete: „Ick hab jedacht, es kommt een Verbrecher“. Auf die Frage, ob er wisse, wie ein Verbrecher aussieht, antwortete er: „Jenau so, wie du aussiehst“ und raste an den Beinen des großen Mannes vorbei, wohl aus Angst, dass er vielleicht eine Ohrfeige hätte kriegen können. „Die kesse Direktheit hat meinen Mann begeistert. Daraufhin hat er sich mit der Berliner Sprache beschäftigt, mit dem Jargon, der auf den Berliner Straßen gesprochen wurde“ erzählt Frau Richter.

Leider gab es kaum noch Unterlagen von den Liedern und Texten, denn sie waren häufig im Krieg verbrannt oder nach dem Krieg als Heizmaterial verwendet worden. Deshalb ging er in Altberliner Kneipen und in Heime, in denen viele alte Menschen lebten und ließ sich dort die Gassenhauer vorsingen. Er schrieb die Texte und Noten auf und veröffentlichte zunächst eine kleine Sammlung mit Berliner Gassenhauern, später verfasste er eine wissenschaftliche Abhandlung darüber.

Lukas Richter: Der Berliner Gassenhauer. Darstellung - Dokumente – Sammlung



Denkste denn, denkste denn du Berliner Pflanze

denkste denn ick liebe dir
weil ick mit dir tanze?
Denkste denn, denkste denn,
det ick darum weene?
Wenn de mir nicht lieben duhst,
denn lieb ick mir alleene.
Denkste denn, denkste denn,
det ick mir dir scherze?
Steck mir'n Sperpektif in'n Mund
Und kuck mir in mein Herze.



Gestern früh um achte

kam der Storch und brachte meiner
Mutter einen Sohn,
und der Bengel lachte schon.
(und der Bengel fragte schon:
Wo ist hier die Destillation?)

Lampenputzer ist mein Vater

Im Berliner Stadttheater. Meine Schwester heiratt sich ´n
Luden Und der hat zwei Selterbuden. (Meine Schester,
die Therese, hat ´n Fahrstuhl in de Neese...) ...
Mein Bruder, dieser Lümmel, sammelt die
Zigarrenstümmel.

Lerche hat zwei Töchter,
´n Schwiegersohn, den möchte´ er.
Er erwählt zum Schwiegersohne
Einen Schneider, der nicht ohne.
Tritt der Schneider in das Haus,
Ruft die Schwiegermutter aus:

Siehste woll, da kimmt er,
Jroße Schritte nimmt er,
Jraue Haare hat er schon,
Der jeliebte Schwiegersohn.

Mutter, der Mann mit dem Koks ist da!

Stille doch, Junge, ick weeß et ja!
Haste denn Jeld? Ick hab´keen Jeld.
Wer hat denn den Mann mit den Koks bestellt.
(J. Stinde, Nationalzeitung März 1886)

Vorwärts mit frischem Blut, Lieb ist das Panier,
vorwärts mit neuem Muth, süßer Lohn wird dir.
Du bist verrückt, mein Kind, Du mußst nach Berlin,
wo die Verrückten sind, da jehörste hin.

Wir tun etwas für unsere geistige Fitness

1. Konzentriert lesen

Mit dieser Übung fördern Sie Aufmerksamkeit und Konzentration bei der Aufnahme von Informationen. Außerdem werden auch Ausdauer und Belastbarkeit trainiert. Der folgende Text ist mühsam zu lesen: Keine Satzzeichen, keine richtige Groß- und Kleinschreibung und alle Wörter sind ganz willkürlich zerschnitten. ö = oe, ü = ue.

diedrEisPaTzeNineinEmleeRenhaselStrauChdAsiTzeNdrEisPatZenBauChanbAuchdErERic
hrEchTsUndlinkSDerfraNzUnDmiTteNdrIndeRFRechehANssiEhAbenDleaUgeNZugAnzZuuN
dObEndrÜbeRdAsCHneiTeshUsieRüCkEnzUsaMmenDichTAndlChtSoWarMWiedeRhaNsh
AtsnlEmaNdnichHtsiehörNaLLeDreihRerherZleiNgePoChUNdWeNnsiEnicHtWeGSinDSoSitz
EnsieNoCH

2. Symbole ersetzen

Ersetzen Sie die gleichen Symbole durch gleiche Buchstaben. Bei einigen Zeichen müssen Sie ein bisschen kombinieren und deren Bedeutung erschließen. Mit etwas Geduld entdecken Sie dann eine Lebensweisheit.





3. Sprichwörter mit A

Schreiben Sie alle Sprichwörter auf, die Sie kennen und die mit dem Buchstaben A beginnen. Zum Beispiel Abendrot gut Wetter Bot'.....

4. Fehler in der letzten Ausgabe:

Bei Aufgabe 3:

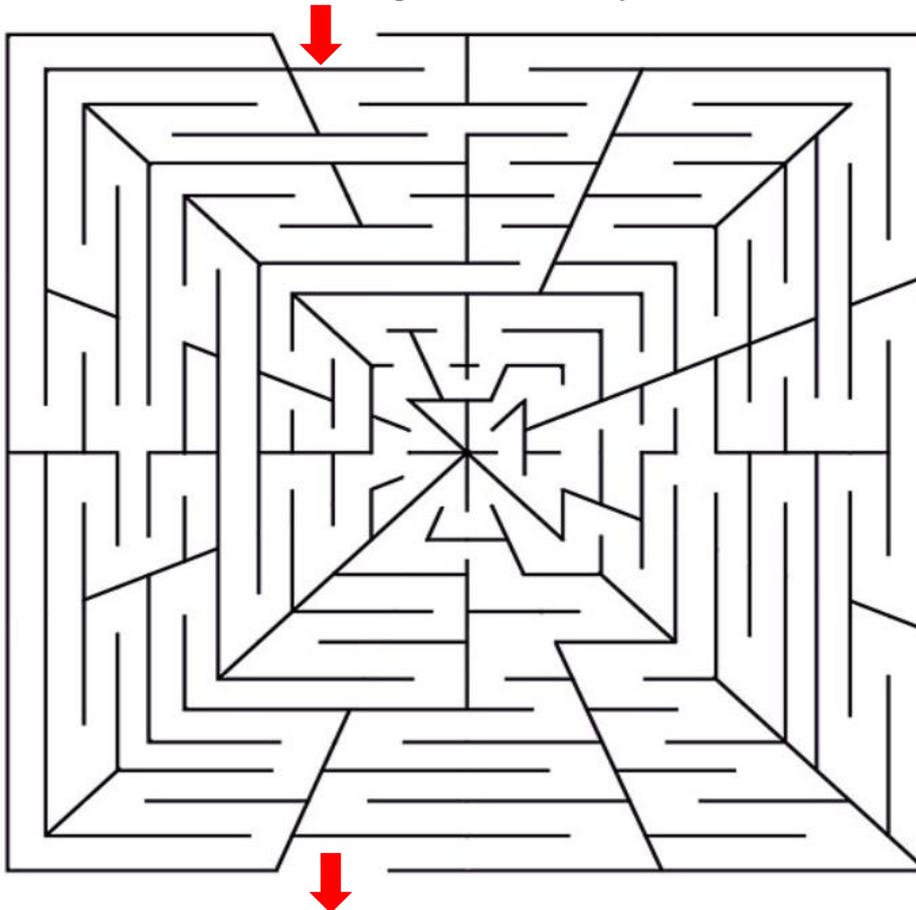
Ihre Aufgabe war es, aus den je 8 Buchstabenpaaren ein Wort zu bilden, indem Sie die Reihenfolge der Paare ändern. Hier gab es einen Schreibfehler, so konnte man zu keiner Lösung kommen. Bitte versuchen Sie es noch einmal:

LI EN MI TG MI ED FA LI

Und hier kommen noch neue Buchstabenpaare:

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| a) NG IE EL SM EB LI OD LI | b) RS ME VE CH TA EN NS ND |
| c) EU FO PH SI NI AN RM TA | d) TA NK TS RE RT SE ER CH |

5. Finden Sie bitte einen Weg durch das Labyrinth



Aus: <https://www.raetseldino.de/labyrinth-bilderraetsel.html>



Die Berliner Pflegestützpunkte pflegen nicht!

Aber sie beraten, helfen uns bei vielen Fragen rund um die Pflege und das Alter - auch schon bevor wir pflegebedürftig werden!

Die Pflegestützpunkte werden von den Kranken- und Pflegekassen und der Senatsverwaltung finanziert. Es sind wohnortnahe Beratungsstellen. Sie bieten Pflegebedürftigen, von Pflegebedürftigkeit bedrohten Menschen, Menschen mit und ohne Behinderung, Kindern und deren Angehörigen neutrale und kostenlose Beratung und Unterstützung rund um das Thema Pflege und Alter.

Berlin hat insgesamt 36 Pflegestützpunkte. In jedem Bezirk 3. Der von uns aus gesehen nächstgelegene befindet sich in Wilmsdorf im Werner-Bockelmann-Haus zwischen U-Bahnhof Berliner Str. und S-Bahnhof Bundesplatz. Im Pflegestützpunkt erhalten Sie alle wichtigen Informationen, Antragsformulare und konkrete Hilfestellungen zu Ihren Fragen. Auch beim Ausfüllen der Formulare geben die MitarbeiterInnen Tipps und sind bei der Antragsstellung behilflich.

- Wenn Sie z. B. chronische Schmerzen plagen, Sie unter Schwindel, Verletzungen nach Stürzen oder Diabetes leiden, berät man Sie gern. Die MitarbeiterInnen suchen für Sie die entsprechenden Adressen von Spezialisten, Kliniken und Selbsthilfegruppen heraus.
- Pflegestützpunkte beraten Sie auch zu barrierefreiem Wohnen, wie Sie zu Hause Unfälle vermeiden und sich trotz körperlicher Einschränkungen optimal daheim bewegen können. Manchmal sind dafür Umbauten erforderlich, zum Beispiel die Entfernung von Türschwellen oder der Umbau von Bad und Küche.
- Sie klären über entsprechende Leistungen der Pflege- und Krankenkassen auf und beraten zu Sozialleistungen des Staates. Welche Zuschüsse kann ich wofür erhalten? Bei der Pflegestufe 1 übernimmt die Pflegekasse z. B. für Ein- und Umbauten in der Wohnung einen Teil der Kosten bis max. 4.000 €.
- Manchmal ist der Einsatz technischer Hilfsmittel sinnvoll. Am bekanntesten ist der Alarmknopf, der am Handgelenk oder um den Hals getragen wird. Durch diese Hausnotrufsysteme ist nach einem Sturz oder Unfall schnell Hilfe zur Stelle. Inzwischen gibt es auch moderne altersgerechte Assistenzsysteme, die durch Sensoren ermitteln, wenn es zu Unregelmäßigkeiten im Tagesablauf kommt. Auch darüber informiert der Pflegestützpunkt.
- Muss ich den Rollator, die Toilettensitzerhöhung, den Rollstuhl oder den Badewannenlifter selber zahlen, wenn ich keinen Pflegegrad habe?
- Welche Begleitedienste kann ich in Anspruch nehmen und was würde mich das kosten?
- Ist Ihre Wohnung zu groß geworden und Sie möchten umziehen? Wo finde ich eine seniorengerechte Wohnung?
- Was genau ist eigentlich betreutes Wohnen oder Servicewohnen?
- Oder träumen Sie vom Leben in einem Mehrgenerationenhaus oder einer Seniorenwohngemeinschaft?
- Und was passiert, wenn ich nicht mehr für mich allein sorgen kann?

- Wozu brauche ich eine Vorsorgevollmacht, wozu eine Patientenverfügung? Diese Frage frühzeitig zu klären, ist vielen eine Herzensangelegenheit, besonders wenn es keine nahestehenden Verwandten gibt.

Fragen über Fragen, die uns im Alter immer wieder beschäftigen, aber ungern erledigt werden.

Rufen Sie die MitarbeiterInnen im Pflegestützpunkt an. Sie sind geduldig und einfühlsam im Umgang und Gespräch mit älteren Menschen.

Denn die Pflegestützpunkte haben zum Ziel:

Das Leben in den eigenen Wänden so lange wie möglich zu erhalten.

Die MitarbeiterInnen sind täglich zu erreichen. Ist ein Anrufbeantworter geschaltet, hinterlassen Sie Name und Telefonnummer. Ein Rückruf erfolgt zeitnah.

Nähere Informationen erhalten Sie auch auf der Internetseite:

<https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/standort/bundesallee/>

Pflegestützpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf,
Bundesallee 50, 10715 Berlin,
Tel. 030 8931231.

In der nächsten Ausgabe stelle ich Ihnen die neue Pflegeunterstützungsverordnung (PUVO) vor. Es gibt zum 01.02.2021 eine Änderung zum Pflegegrad I.

Ich habe mich impfen lassen!

Ein Erfahrungsbericht
Mein Name ist Ilse und ich bin 82 Jahre alt. Ich lebe alleine in der Nähe vom Volkspark Wilmersdorf. Früher, sozusagen „in besseren Zeiten“, besuchte ich regelmäßig wöchentlich 3 Kurse in der Schlange, nun warten wir darauf, dass wir hoffentlich alle irgendwann gesund und munter zu unseren Kursen in die Schlange gehen können.



Am Freitag, den 22.01.2021 erhielt ich Post von unserer Gesundheitssenatorin: eine Einladung zur Impfung gegen Corona (SARS-CoV-2). Gleich am nächsten Tag rief ich unter der im Schreiben angegebenen Telefonnummer an. Ich wurde gefragt, wo ich mich impfen lassen möchte, für mich sind die Messehallen am nächsten. Man gab mir einen Termin für Ende März. Das fand ich schade, ich hätte gerne einen früheren Termin gehabt. Ich hatte Glück: während unseres Telefonats wurde von jemandem ein Termin zurückgegeben, so dass ich die Möglichkeit hatte, gleich am Montag, also nur 2 Tage später zum Impftermin im Corona-Impfzentrum Messe Berlin zu fahren.

Mein Sohn bestärkte mich in dem Vorhaben, er sagte: „Ich möchte, dass du gut geschützt bist und wir uns dann endlich wieder häufiger sehen können.“ Ich rief bei der Telefonzentrale unter 20 20 20 an und bestellte ein Taxi für meinen Impftermin. Pünktlich zur vereinbarten Zeit wartete das Taxi am Montag vor meiner Haustür auf mich. Ich zeigte dem Taxifahrer meine Impfeinladung und unterschrieb bei ihm einen Coupon, um die Fahrt zu bestätigen.

Er fuhr mich direkt zum Eingang des Impfzentrums auf dem Messegelände. Dort herrschte ein reges Treiben. Ich wurde sofort beim Verlassen des Taxis von einer freundlichen Helferin zur Handdesinfektion geführt. In der Halle waren außer den Senioren viele junge Menschen, Soldaten, Studenten und andere Helfer zu sehen, die jeden Impfling auf seinen Wegen in der Halle begleiteten, man konnte sich also absolut nicht verlaufen. Alle Menschen in dem Impfzentrum trugen immer und überall FFP2 Masken.

Nach der Handdesinfektion wurde bei mir Fieber gemessen. Anschließend zeigte mir eine freundliche junge Helferin den Weg zu einer kleinen Kabine. Dort sollte ich alle Unterlagen abgeben, die in dem Einladungsschreiben vermerkt waren: das Einladungsschreiben, das Anamneseblatt, den Impfpass, das Infoblatt, den Personalausweis und das Aufklärungsmerkblatt. Ich hatte zuhause schon alle Unterlagen in einem Umschlag gesammelt.

Ein junger Mann ging mit mir gemeinsam die mitgebrachten Unterlagen durch und gab mir einen Coupon für die Heimfahrt mit dem Taxi. Dann wurde ich in den nächsten Warteraum geführt, in dem etwa zehn Personen mit Sicherheitsabstand saßen. Über einen Monitor wurde man noch einmal ausführlich über die Impfung, die Wirkungsweise des Impfstoffes und mögliche Nebenwirkungen informiert. Nachdem sie sich vergewissert hatte, dass ich alles gut verstanden habe, brachte mich eine junge Frau in einen Wartegang mit Stühlen. Anschließend führte mich ein junger Soldat in eine kleine Kabine, nahm mir sogar meine Jacke ab und fragte mich, ob ich rechts- oder linkshändig sei. Rechtshänder bekommen die Impfung in den linken Arm, Linkshänder in den rechten. Neben an wartete die Ärztin auf mich. Sie fragte mich, ob ich noch Fragen habe und erklärte mir noch einmal die Wirkungsweise des Impfstoffes.



Auf die Frage, ob ich schon einmal COVID 19 gehabt hätte erwiderte ich, dass ich nie getestet worden sei. Da viele an Covid 19 Erkrankte keine Symptome zeigen, kann ich es nicht mit Sicherheit wissen. Ich hatte im Fernsehen häufiger gesehen, wie andere Menschen geimpft wurden und wunderte mich immer über die langen Spritzen, die dort verwendet wurden. Aber hier sah die Impfnadel gar nicht so gefährlich aus. Von der Impfung selbst merkte ich nichts, und habe bis heute keine Probleme. Bei mir wurde der Impfstoff von BioNTech verwendet.

Danach sollte ich in einem großen Wartesaal, in dem mehrere Impflinge saßen, noch ca. 15 Minuten warten. Wenn sich keine auffälligen Reaktionen zeigen, kann man dann gehen. Auch dort waren überall Helfer, die einen Notfall bemerkt hätten und sofort hätten handeln können. Ich habe während meiner Wartezeit keinen solchen Notfall beobachtet. Beim Ausgang wartete bereits ein Taxifahrer auf mich, dem ich meinen Coupon für die Rückfahrt übergab. Taxen stehen in einer langen Reihe vor dem Impfzentrum und warten darauf, die Geimpften wieder nach Hause zu bringen. Da ich nicht so weit entfernt vom Impfzentrum wohne, war ich nach circa 70 Minuten schon wieder bei mir zu Hause. Ich selber musste für die Taxifahrten keinen Cent bezahlen. Aus Dankbarkeit und weil mit der Impfung alles so gut geklappt hatte, gab ich dem Taxifahrer ein wenig Trinkgeld. Nun bin ich froh, dass ich geimpft bin und warte auf die zweite Impfung, für die ich auch schon bei der Anmeldung einen Termin bekommen hatte.

Mein Fazit: Ich kann nur raten, von dieser angebotenen Impfung Gebrauch zu machen, es ist ganz einfach. Ich finde, es gibt keine Alternative, wenn man sich wirklich vor diesem Virus schützen will. In dem Impfzentrum wird man während des gesamten Aufenthalts von verschiedenen, stets freundlichen und hilfsbereiten Helfern begleitet und betreut, so dass dort nichts schief gehen kann.

Ihre Ilse

Kostenfreie Taxifahrten für über 80-Jährige

Bedingungen und Ablauf:

- Sie haben das 80. Lebensjahr vollendet.
- Sie haben eine Einladung zum Impfen bekommen und einen Termin im Impfzentrum gebucht
- Dann können Sie telefonisch unter (030) 202020 ein Taxi für die Fahrt zum Impfzentrum bestellen. Wenn gewünscht, sind auch Taxis mit Trennscheibe zwischen Fahrer und Rücksitzbank buchbar.
- Im Impfzentrum erhält der Taxi-Fahrer einen Taxifahrscheck (BZP Coupon), über den die Hinfahrt abgerechnet wird.
- Für die Rückfahrt erhalten Sie einen Taxifahrscheck, den Sie unterschreiben und dem Taxifahrer übergeben.

<https://service.berlin.de/standort/330088/>



Auflösungen

1. Die drei Spatzen

In einem leeren Haselstrauch,
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.

Der Erich rechts und links der Franz
und mittendrin der freche Hans.

Sie haben die Augen zu, ganz zu,
und obendrüber, da schneit es, hu!

Sie rücken zusammen dicht an dicht.
So warm wie der Hans hat's niemand nicht.

Sie hör'n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.
Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch.

(Christian Morgenstern, 1871-1914, deutscher Schriftsteller, Dichter)

2. Die Zeit beugt sich nicht zu dir, du musst dich ihr beugen



Z



G



C



N



R



M

3. Abendrot gut Wetter Bot^h. Alle Menschen sind klug, die einen vorher, die anderen nachher. Alle Wege führen nach Rom. Allen Leuten recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann. Aller Anfang ist schwer. Aller guten Dinge sind drei. Alles mit Mass und Ziel. Alte Liebe rostet nicht. Alter schützt vor Torheit nicht. Alter macht zwar weiss, aber nicht immer weise. Am Werk erkennt man den Meister. An Gottes Segen ist alles gelegen. Andere Länder, andere Sitten. Arbeit macht das Leben süß. Arm und reich, der Tod macht alle gleich. Armut schändet nicht. Auch der beste Gaul strauchelt einmal. Auch der Wurm krümmt sich, wenn er getreten wird. Auch ein Haar wirft einen Schatten. Auf dem Weg, den viele gehen, wächst kein Gras. Auf einen groben Klotz gehört ein grober Keil. Auf Freud folgt Leid. Auf Regen folgt Sonnenschein. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Aufgewärmter Kohl war niemals gut. Aus den Augen aus dem Sinn. Ausnahmen bestätigen die Regel. Außen hui (fix), innen pfui (nix)

4. Korrektur aus der letzten Ausgabe: Familienmitglied

Neue Aufgaben:

- a) Lieblingsmelodie b) Menschenverstand,
c) Phantasieuniform d) Senkrechtstarter

5. Labyrinth

