

Miteinander

DAS SENIORENMAGAZIN



© Roland W. Wanek / Fotolia

Ausgabe 01.2017

Caritas Altenhilfe
Gemeinnützige GmbH



- 03 Grußwort
- Aktuelles**
- 04 Traumberuf Pflege? – Mitarbeiter erzählen ihre Geschichten
- Neues aus unseren Häusern**
- 08 „Ich bereue nichts“ – Entscheidungen meines Lebens
- 10 Genussvolles Essen – trotz Kau- und Schluckbeschwerden
- 12 Smoothie-Rezepte
- Seelsorge**
- 14 Österliche Bußzeit – Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht
- 16 Sag mal, wie fastest Du denn? – Von Fastenvorsätzen und Fastengebäck
- Dies & Das**
- 18 Veranstaltungen
- 19 Poesie
- Bunte Seite**
- 20 Rätselreime
- 21 Frühlingssudoku
- Hausportraits**
- Impressum**

Stand: März 2017

© Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung durch die Caritas Altenhilfe GGmbH, Tübinger Straße 5, 10715 Berlin.



Liebe Leserinnen und Leser,

Der Frühling ist die schönste Zeit

Der Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?
Da grünt und blüht es weit und breit
im goldnen Sonnenschein.

Am Berghang schmilzt
der letzte Schnee,
das Bächlein rauscht zu Tal,
es grünt die Saat, es blinkt der See
im Frühlingssonnenstrahl.

Die Lerchen singen überall,
die Amsel schlägt im Wald!
Nun kommt die liebe Nachtigall
und auch der Kuckuck bald.

Nun jauchzet alles weit und breit,
da stimmen froh wir ein:
Der Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?

Annette von Droste-Hülshoff

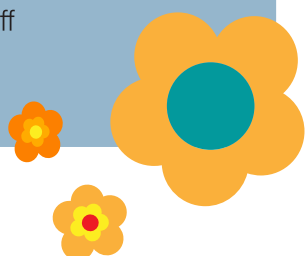


Sie können sich auf eine vielseitige Frühlingsausgabe des Seniorenmagazins Miteinander freuen!

Passend zur Jahreszeit beschäftigt sich ein Artikel mit der "Österlichen Bußzeit" und dem Fasten. Da sich im beruflichen Leben unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – insbesondere dem der Pflegekräfte – alles um Sie als unsere Bewohner und Kundinnen dreht, haben wir gefragt, wie der Berufswunsch eigentlich entstanden ist. Neben weiteren interessanten Artikeln finden Sie auch wieder Kurzweil bei Rätseln und Knobeleyen und wir haben wieder einige Veranstaltungstipps ins Heft genommen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Rätseln und genießen Sie die schöne Frühlingszeit!

Claudia Appelt
Pressesprecherin/Redaktion Miteinander



Traumberuf Pflege?

Was wollten Sie denn werden?

Mitarbeiter der Caritas Altenhilfe erzählen...

von Sophie Sell, Redaktion Miteinander

Erinnern Sie sich noch daran, was Sie als junger Mensch werden wollten? Lehrer, Pilot, Arzt, Krankenschwester oder gar Astronaut? Manch einer wusste schon früh, was er werden will, andere fanden ihren beruflichen Weg eher auf Umwegen. In der Aufzählung der Traumberufe wird ein Berufsfeld eher selten genannt: Pflege! Dabei ist die Pflege sehr vielfältig, spannend und herausfordernd. Pflege vereint vieles wovon man als junger Mensch träumt, z. B. etwas zu bewegen und anderen zu helfen. Grundvoraussetzung ist dabei die Freude am Umgang mit Menschen. Wir haben mal bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nachgefragt: Wollten Sie schon immer den Beruf des Altenpflegers oder Altenpflegehelfers ausüben? Wie sind Sie zu ihrer heutigen Tätigkeit gekommen und noch viel wichtiger – ist es heute ein Traumberuf für Sie?



„Ohne Nächstenliebe kann man nicht pflegen!“

*Ingrid Brünjes,
Leiterin der Pflegerufzentrale*

Ingrid Brünjes, gelernte Altenpflegerin und Leiterin der Pflegerufzentrale wusste schon früh, was sie werden wollte. Ihren ersten Kontakt zur Pflege älterer Menschen hatte sie bei ihrem Konfirmationspraktikum. „Es war ein Schock für mich. Die Bedingungen waren schrecklich“, erzählt sie von ihrer ersten Erfahrung. Für sie stand fest: „Ich werde Altenpflegerin und zeige der Welt, ich kann was verändern!“ Doch zunächst kam es anders. Durch ihre erste Schwangerschaft brach sie die mittlere Hochschulreife ab. Ihr weiterer Weg führte sie dann als Hilfskraft an eine Hotelrezeption und ins



Krankenhaus. Zufrieden war sie damit nicht. Ihr Traum blieb es, eine Ausbildung abzuschließen. „Damals sagte ich, wenn ich mal im Lotto gewinne, mache ich eine Ausbildung“, erinnert sie sich. Auf den Rat einer Freundin erkundigte sie sich dann beim Arbeitsamt und fand eine Möglichkeit, die ersehnte Ausbildung zu machen. Für Ingrid Brünjes war klar, es muss Altenpflege sein. Jahrelang arbeitete sie in der ambulanten Pflege. Heute leitet sie die Pflegerufzentrale und ist zufrieden. Rückblickend sagt sie: „Altenpflege – das ist mein Beruf. Ich würde immer wieder diesen Weg gehen!“



„Pflege ist definitiv kein langweiliger Beruf!“

*Gabriele Schilling,
Heimleiterin St. Josefsheim*

Gabriele Schilling war von der Idee der Altenpflege erstmal wenig begeistert. „Meine Berufung war es Krankenschwester zu sein. Ich habe meine Ausbildung im Krankenhaus gemacht“, erzählt die Leiterin des St. Josefsheims. „Altenpfleger hatten damals einen schlechten Ruf – das sind die, die es nicht packen, hieß es“, erinnert sie sich. Heute weiß Gabriele Schilling, dass an diesem Vorurteil nichts Wahres dran ist. Nach der Geburt ihres ersten Kindes, will sie wieder in Teilzeit anfangen zu arbeiten. So kommt sie zur ambulanten Pflege, an der sie Gefallen findet. Sie machte eine Weiterbildung zur Pflegedienstleisterin und bewarb sich dann auf eine Stelle bei der Caritas Altenhilfe. Heute, als Leitung, sieht sie ihre Hauptaufgabe in der Qualitätssicherung: „Mir ist es wichtig, den Menschen eine gute Lebensqualität zu ermöglichen!“ Obwohl ihr Fokus nun auf der Organisation der Pflege und allem Drumherum liegt, ist ihr der Kontakt zu all ihren Bewohnern eine Herzensangelegenheit.

*„Wähle einen Beruf den Du liebst und
Du brauchst keinen Tag in Deinem
Leben mehr zu arbeiten.“ (Konfuzius)*



*„Für Pflege braucht
man viel Herz,
gleichzeitig darf
man nicht zu weich
sein!“*

*Carmen Böhm,
Pflegekraft Sozialstation Marzahn*

Seit **Carmen Böhm** 16 Jahre alt war, wollte sie Altenpflegerin werden. „Ich bin in der DDR aufgewachsen. Dort war mein Notendurchschnitt nicht gut genug, also machte ich eine Ausbildung zur Kundendienstfacharbeiterin“, erzählt sie. Später floh Carmen Böhm mit ihrem Mann und ihrem Kind in den Westen. Dort belegte Sie einen Pflegebasiskurs und fing eine Altenpflegeausbildung an, die sie jedoch aufgrund eines Umzugs nach Berlin abbrach. Kurz darauf begann sie als Pflegekraft in der ambulanten Pflege bei der Caritas Altenhilfe zu arbeiten. Die Ausbildung als Altenpflegerin

wollte sie bewusst nicht erneut beginnen: „Als Pflegekraft habe ich einen anderen Bezug zu den Menschen. Ich verbringe viel mehr Zeit mit ihnen.“ Sie arbeitet jetzt seit 25 Jahren in der ambulanten Pflege und kann sich auch nichts anderes mehr vorstellen. „Mir gefällt die Arbeit sehr. Ich lerne viele interessante Menschen, mit spannenden Biografien kennen“, erzählt sie.



*„Man braucht viel
Geduld, Empathie
und vor allem
Nervenstärke!“*

*Sabine Pietruska,
Pflegefachkraft im St. Josefsheim*

Sabine Pietruska arbeitet seit fünfeinhalb Jahren als Pflegefachkraft und Praxisanleiterin im St. Josefsheim. Ursprünglich ist sie gelernte Erzieherin. „Ich wollte



speziell mit behinderten Menschen arbeiten, aber es war schwer an diese Stellen ranzukommen", erklärt sie. Nachdem sie einen Tag lang im Seniorenheim hospitierte, begann sie eine Altenpflegeausbildung. „Ich bin gern mitten im Geschehen und mag die Arbeit mit alten Menschen. Die Bewohner geben mir viel zurück“, erzählt Sabine Pietruska von ihrer Arbeit. Auch wenn die Arbeit manchmal sehr hart ist, hat sie für die Bewohner immer ein Lächeln parat. „Als Altenpflegerin braucht man viel Geduld Empathie, Nervenstärke und vor allem Humor“, sagt sie.



„Ich lerne jeden Tag etwas dazu!“

*Janette Werner,
Seniorenberaterin im Seniorenwohnhaus
Kardinal von Galen*

Dass **Janette Werner** heute Seniorenberaterin ist, verdankt sie eher dem Zufall. „Mir war zeitig klar, dass ich etwas Soziales oder Kreatives machen möchte“, erinnert sie sich. Es sollte jedoch die Arbeit mit Jüngeren sein. Janette Werner machte nach dem Abitur zunächst ein Praktikum in Russland und half dort Straßenkindern und Obdachlosen. Danach studierte sie Sozialpädagogik. Als Sozialarbeiterin arbeitete sie bei verschiedenen Projekten mit, bis sie einen Anruf von einer ehemaligen Kommilitonin erhielt. Diese erzählte ihr von einer freien Stelle als Sozialarbeiterin in einem Seniorenheim. Janette Werner wurde neugierig und bewarb sich. Sie war seitdem in verschiedenen Einrichtungen und Positionen bei der Caritas Altenhilfe tätig. „Mein Beruf ist sehr abwechslungsreich und ich bereue nichts! Die Entscheidung für einen sozialen Beruf bedeutet immer, dass man ein bisschen was von sich gibt, aber ich bekomme so viel zurück. Ich lerne jeden Tag etwas dazu“, lächelt sie.

„Ich bereue nichts.“

Non, je ne regret rien - Edith Piaf

Entscheidungen meines Lebens

von Ulrich Tittel, Bewohner des Seniorenwohnhauses Kardinal von Galen

Eines Februarnachmittags erhielt ich einen Anruf der Pressesprecherin der Caritas Altenhilfe. Ob ich Lust hätte, bei einer Befragung von Radio Fritz, der jungen Welle des RBB, teilzunehmen? Thema: Entscheidungen für's Leben. Sehr gerne war ich dafür zu haben. Und so erhielt ich in meiner Wohnung im Seniorenwohnhaus Kardinal von Galen in Berlin-Schöneberg Besuch vom Radio.

Die junge Journalistin wollte von mir wissen, wie es in meiner Jugendzeit um die Entscheidungsfreudigkeit bestellt war. Ich würde meinen, besser als heute. Heutzutage lässt diese öfter zu wünschen übrig, sie gerät ins Wanken – oft mit der Begründung "flexibel" sein zu müssen. Das Wort Flexibilität höre ich auch oft von meiner Familie. Für mich bedeutet es Verzögerung und Unverbindlichkeit. Etwas, das ich von früher nicht kenne. So ändern sich die Zeiten.

Ich wurde gefragt, wie ich mich zu meinem Beruf entschieden hatte. Mein Berufswunsch wurde sehr früh geprägt. Heute wissen junge Menschen oft zum Ende ihrer Schulzeit noch nicht, welcher Tätigkeit sie nachgehen wollen. Viele wollen sich erstmal "ausprobieren".

Ich war 10 Jahre alt, als ich ein Foto von Hildegard Knef aus dem Film "Die Sünderin" von 1950 sah. Sie war für mich der Inbegriff faszinierender Schönheit und dieses Gefühl begleitet mich noch heute. Ich wollte mitwirken, solche Schönheit visuell zu erhalten. Mein Berufswunsch war geboren: Ich wollte Visagist werden.

In der ländlichen Gegend, in der ich aufwuchs, hat mein Berufswunsch damals große Verständnislosigkeit hervorgerufen. Der Beruf hatte das Image einer ruchlosen und unsoliden Tätigkeit. Ich ließ mich dennoch nicht beirren. Da mein Vater nach dem Krieg mittellos war, finanzierte meine 18 Jahre ältere



Schwester Helga meine Ausbildung. Heute gibt es zum Glück Beihilfen für die Berufsbildung, damals war den Eltern eine solche staatliche Unterstützung zur beruflichen Förderung der Kinder verwehrt. Später konnte ich meiner Schwester das Geld zurückzahlen. Für ihre Hilfe und ihre Entscheidung, mir meinen Berufswunsch zu erfüllen, war ich ihr mein Leben lang dankbar und habe ihr diese Dankbarkeit bis zu ihrem Tod gezeigt.



Im reifen Alter und nach Beendigung meines Berufslebens habe ich eine weitere Entscheidung getroffen: Ich zog nach Berlin und bezog meine Wohnung im Seniorenwohnhaus Kardinal von Galen. Auch dies waren richtige Entscheidungen.

Ich habe immer nach dem Grundsatz "Alles im Leben ist Bestimmung und Gesetz" gelebt – und meine Entscheidungen nie bereut. Heute kann ich bei Kino-Abenden – natürlich mit alten Filmen großer Diven wie Hildegard Knef und Marlene Dietrich – meine Mitbewohner mit Anekdoten erfreuen. Denn einige der schönen Damen aus der deutschen Filmgeschichte habe ich als Visagist begleitet.

Ulrich Tittel mit Hildegard Knef

Genussvolles Essen – *trotz Kau- und Schluckbeschwerden*

Was kommt auf den Tisch?

von Tanja Hofmann, Abteilungsleiterin Dienstleistungen bei der Senioren Service GmbH
Essen ist mehr als die bloße Befriedigung von Hunger. Es bedeutet Genuss, Lebensfreude und Gesunderhaltung. Essen ist ein Ausdruck von Individualität. Es fördert die Kommunikation und die Gemeinschaft. Was gibt es also Schöneres, als ein leckeres Essen zu Hause oder im Restaurant mit der Familie oder Freunden?

Dies gilt natürlich ebenso für Seniorinnen und Senioren, auch für jene, die Kau- und Schluckbeschwerden haben. Wenn das Kauen Probleme macht, z. B. weil der Zahnersatz drückt, oder es Einschränkungen beim Schlucken gibt, dann verliert man schnell die Lust am Essen oder nimmt aus Scham seine Mahlzeiten nur noch alleine ein. Zudem ist die wenig ansprechende und abwechslungsreiche pürierte oder sogar passierte Kost oft nicht gerade appetitanregend. Was also können wir tun, um das Essen für Senioren mit

Kau- und Schluckbeschwerden wieder attraktiver zu machen?

Diese Frage stellten sich auch unsere Küchenleitungen. Gemeinsam testeten sie verschiedene Ideen.

Grundsätzlich sollte so lange wie möglich auf eine pürierte Kost verzichtet werden, damit die Kau-Aktivität erhalten bleibt. Eine gute Alternative ist die teilpürierte Kost. Es wird nur das Fleisch beim Mittagessen püriert, die Beilagen wie Kartoffeln und Gemüse werden mit der Gabel zerdrückt. Dabei sollte das Essen auch ansprechend angerichtet werden, z. B. mithilfe eines Eisportionierers. Da Senioren mit Kau- und Schluckproblemen schnell zu wenig zu sich nehmen oder sich zu einseitig ernähren, besteht die Gefahr einer Mangelernährung, da zu wenig Nährstoffe aufgenommen werden. Gerade vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel wie Salate, Rohkost oder Obst sind problematisch beim Essen, da sie meist hart und schwer



zu kauen und zu schlucken sind. Eine gute Alternative sind Smoothies. Diese sind derzeit auch bei Jüngeren sehr angesagt. Frisches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse wird kreativ nach Lust und Laune im Mixer püriert, so dass man es trinken kann. Vor allem grünes Gemüse, wie Spinat oder Grünkohl sind als Zutat beliebt. Das klingt erst einmal gewöhnungsbedürftig, aber auch unsere Küchenleitungen waren nach dem Selbstversuch im Qualitätszirkel von den flüssigen Vitaminbomben überzeugt. Zum Frühstück kam ebenfalls Abwechslung auf den Tisch. Es muss doch nicht immer Haferschleim sein. Eine leckere Alternative ist es, Müsli am Tag vorher mit Joghurt oder Milch einzuweichen und dann kurz vor dem Verzehr noch mit Honig und zerkleinertem Obst abzuschmecken. Auch ein Verzicht auf Brot muss nicht sein. Bei harten Brotsorten kann einfach die Rinde oder Kruste abgeschnitten werden. Wichtig ist vor allem die Atmosphäre beim



Essen. Die Mahlzeiten sollten in Ruhe eingenommen werden können. Also nehmen Sie sich die Zeit und genießen Ihr Essen.

Unser Kooperationspartner Apetito, der unseren fahrbaren Mittagstisch betreibt, bietet auch pürierte Menüs und Ernährungsberatung an. Apetito erreichen sie unter der Servicenummer 030 68302380.

Unsere Tipps für pürierte Kost

- Essen Sie mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt.
- Richten Sie die Menükomponenten farblich unterschiedlich und einzeln an und nehmen Sie diese mit Ihren Sinnen wahr (z. B. riechen).
- Pürieren Sie nur Fleisch (Hackfleisch nicht).
- Bringen Sie Abwechslung auf den Tisch (z. B. Kartoffelpüree mit Möhren, Broccoli oder frischen Kräutern verfeinern).

*„Tu deinem Leib des öfteren
etwas Gutes, damit deine Seele
Lust hat, darin zu wohnen“*

(Teresa von Ávila)

Rezepte

Grünkohl-Smoothie (für 2 Personen)

Zutaten:

- 1 Tasse Kokosmilch
- 1 Orange (geschält)
- 2 Tassen Grünkohl
- 3 – 4 Erdbeeren

Zubereitung:

Alle Zutaten putzen, waschen und grob zerkleinern. Dann in den Mixer geben und fein pürieren! Anschließend mit Honig oder Agavendicksaft süßen.

Avocado-Smoothie (für 2 Personen)

Zutaten:

- 1/2 Gurke
- 1 Avocado
- 1 Banane
- 1 Bund Rucola
- 2 Birnen oder Äpfel
- 1 Kiwi
- ca. 500ml Wasser

Zubereitung:

Gurke, Birnen und Rucola waschen und schneiden. Banane, Avocado und Kiwi schälen. Zutaten zerkleinert in den Mixer geben und pürieren. Nach und nach das Wasser untermixen, je nach gewünschter Konsistenz.





Kiwi-Birnen-Smoothie (für 2 Personen)

Zutaten:

2 Kiwis
1/2 Honigmelone
1/2 Birne
1 – 2 EL Zitronensaft
5 Eiswürfel
1 EL Puderzucker

Zubereitung:

Kiwis, Birne und die Melone (entkernt) putzen, schälen und zerkleinern. Das Obst mit dem Zitronensaft in den Mixer geben und pürieren. Anschließend mit dem Puderzucker süßen und in Gläser abfüllen.

Apfel-Spinat-Smoothie (für 2 Personen)

Zutaten:

2 Äpfel
1 Banane
2 händevoll Babyspinat
ca. 250 ml Wasser

Zubereitung:

Apfel und Spinat waschen und schneiden. Die Banane schälen. Alles zunächst mit der Hälfte des Wassers in den Mixer geben und pürieren. Je nach Konsistenz restliches Wasser hinzufügen und kurz nachmixen. Frisch servieren und genießen!



Österliche Bußzeit

„Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht.“ Mt 6,16

Warum eigentlich fasten?

von Annika Beetz, Redaktion Miteinander

Wie jedes Jahr beginnen wir Christen nach den tollen Tagen des Faschings und Karnevals am Aschermittwoch die 40 Tage der Fastenzeit, der sogenannten 'Österlichen Bußzeit'. Ganze 40 Tage haben wir Zeit für... ja wofür eigentlich?

Fasten hat etwas mit Enthaltensamkeit zu tun. In erster Linie verbinden wir damit den Verzicht auf bestimmte Speisen. So gab es zum Beispiel Anfang des 20. Jahrhunderts sehr strikt festgelegte Fastenregeln, die den Christen der deutschen Bistümer auferlegt waren. An Fasttagen sollte beispielsweise nur einmal am Tag eine volle Mahlzeit eingenommen werden, Fleisch gehörte gar nicht auf den Speiseplan und sogar von "geräuschvollen Festen" sollte innerhalb der Fastenzeit abgesehen werden. Einige Personengruppen waren allerdings ausgenommen von den strengen Regeln des Enthaltensamkeitsgebots. Dazu gehörten unter anderem Kinder,

Personen, die älter als 59 Jahre waren, Kranke oder Reisende. Auch heutzutage gibt es noch offizielle Weisungen zur Gestaltung der Bußpraxis in der Fastenzeit. Allerdings haben diese mittlerweile einen weitgehend erklärenden Charakter und fächern auf diese Weise eine Vielzahl von Möglichkeiten auf, wie gläubige Christen die Österliche Bußzeit ganz persönlich und individuell gestalten können. Vier Ausdrucksformen der Buße hebt die Kirche hierfür besonders hervor. Das sind das Gebet, das Fasten und der Verzicht, die Werke der Nächstenliebe und die Versöhnung mit den Mitmenschen. Die darunter zu fassenden Bußformen können folglich sehr vielfältig sein und gehen über die bloße kulinarische Enthaltensamkeit weit hinaus. Und dennoch bleibt die Frage: "Warum eigentlich das Ganze?"

Auch wenn es in vielen Ernährungsgewohnheiten heute aus gesundheitlichen oder anderen Gründen in Mode gekommen ist zu fasten, steht dieser Ansatz der



Enthaltsamkeit nicht im Zusammenhang mit unserer Österlichen Bußzeit. Vielmehr müssen wir bezüglich des christlichen Fastens über die leiblichen Herausforderungen hinausdenken.

"Das Fasten ist die Speise der Seele. Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger und verschafft ihr beweglichere Flügel, hebt sie empor und lässt sie über himmlische Dinge nachdenken, indem es sie über Lüste und die Freuden des gegenwärtigen Lebens erhaben macht.", erklärt Johannes Chrysostomus bereits im 4. Jahrhundert. Aber was meint er damit? Das Fasten und der Verzicht sollen uns eine Hilfe dabei sein, frei zu werden von dem Ballast, den wir mit uns herum-schleppen, von den eigentlich unwichtigen oder banalen Dingen, die uns umtreiben oder sogar über den Kopf zu wachsen drohen. So kann unsere Seele wieder zu Atem kommen und sich öffnen für die Ansprache Gottes und unserer Mitmenschen.

Die Fastenzeit ist also keine Erfindung um uns mal ein bisschen zu ärgern, wenn wir zum Beispiel hin und wieder sehnsüchtig nach der Kekspackung lugen, die wir uns verboten haben. Vielmehr sind wir Christen eingeladen diese 40 Tage als eine Zeit des Gottesdienstes anzusehen und zu gestalten, sodass wir in Vorbereitung auf das bevorstehende Osterfest Christus in unserem Leben wieder mehr Platz schaffen und ihm unsere besondere Aufmerksamkeit schenken. An diese frohmachende Sichtweise auf die Fastenzeit erinnert uns auch der Evangelist Matthäus mit den Worten: "Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht."



„Sag mal, wie fastest Du denn?“

Von Fastenvorsätzen und Fastengebäck

„Fasten heißt für mich nicht Verzicht – es heißt, bewusst etwas anders machen. Dadurch kommt die gewohnte Ordnung durcheinander und der Blick auf Neues wird frei. Vor Jahren habe ich mal gefastet und eine Woche auf Essen verzichtet. Das tat mir gut – meinem Körper und meiner Seele. Ich hatte mehr Energie, fühlte mich leichter und es gab einen positiven Nebeneffekt: ich hatte mehr Zeit. Gesundheitlich kann ich nun nicht mehr fasten, deshalb gestalte ich die Fastenzeit für mich jedes Jahr anders. Ich versuche, das Wesentliche und Eigentliche im Leben wieder zu entdecken und stelle mir bewusst die Fragen: Was brauche ich? Was habe ich? Habe ich, was ich brauche? In diesem Jahr verzichte ich auf „fast-food-news“. Dazu zähle ich die Kurzinfos die einige Rundfunk- und Fernsehsender versenden, sowie die Nachrichten in den sozialen Netzwerken.

Anja Reichmann,
Seelsorgerin im SZ St. Elisabeth

„Für mich bedeutet Fasten, auf etwas zu verzichten was mir Zeit für meinen Glauben raubt. Ich verzichte zum Beispiel auf Fernsehen. Die freigewordene Zeit nutze ich für ein Bibelstudium. Es bereichert den Geist, Zeit mit Gott zu verbringen. Sich bewusst zu machen, was Gott durch seinen Sohn für uns getan hat, ist elementar für mein Leben. Ich bin ein Kind Gottes und so wie ich mich freue, wenn meine Tochter Zeit für mich hat, mir sagt, wie lieb sie mich hat und wie sehr sie mir vertraut, um wie viel mehr freut sich mein himmlischer Vater, wenn ich ihm das Gleiche tue. Zudem ist der Verzicht auf etwas, das einem schwer fällt, ob es Schokolade, Alkohol, Nikotin oder Autofahren ist, immer ein Bewusstmachen. Brauche ich das in Zukunft wirklich? Mal 40 Tage von 365 darüber nachzudenken, ist es wert.“

Erika Prinz,
Zentrumsleiterin SZ Edith Stein



Das Fastengebäck

Frühere Speisevorschriften der Fastenzeit erlaubten bereits die Verwendung von Lebensmitteln wie Eier, Milch, Schmalz und Butter. So entwickelten sich viele traditionelle Rezepte für sogenanntes Fastengebäck. Sogar der Vorläufer des Dresdner Christstollens fand in dieser Tradition seinen Ursprung. Aber auch viele klösterliche Backtraditionen, wie die Nonnenfürzli aus Brandteig oder die Fastenbrezen mit Hefe, sind auf diese Art überliefert worden.

Rezept Fastenbrezen

Zutaten:

250 ml lauwarmes Wasser
 200 g Vollkornmehl
 300 g Weizenmehl
 20 g Frischhefe
 2 EL Naturjoghurt
 2 EL Butter
 2 TL Zucker
 1 TL Salz

1 TL Hagelsalz zur Dekoration
 1 TL Kümmel nach Geschmack

1. Wasser, Joghurt, Zucker, Hefe und Vollkornmehl verrühren und 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. Anschließend mit Weizenmehl Salz, Butter und ggf. Kümmel verkneten. Den gesamten Teig zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

2. Aus dem aufgegangenen Teig Brezeln formen, diese leicht mit warmem Wasser einpinseln oder besprühen und zugedeckt noch einmal 15 Minuten auf dem Blech unter einem Küchenhandtuch ruhen lassen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen und einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Jeden Teigling kurz ins siedende Wasser tauchen. Anschließend mit Hagelsalz dekorieren und sofort bei 200° Ober-/ Unterhitze (bzw. 180° Umluft) für ca. 20 Minuten backen.

Veranstaltungen

Caritas-Vortragsreihe „Vorsorge im Alter“

Auch im März 2017 sind Interessierte herzlich eingeladen an den Veranstaltungen der Vortragsreihe teilzunehmen. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartnerin:

Jutta Windeck

Tel.: (030) 6 66 33-11 45 oder
(030) 6 66 33-11 44

Email: j.windeck@caritas-berlin.de

Ort:

Caritasverband Berlin
Residenzstraße 90
(Eingang Reginhardstraße)
13409 Berlin

Erbrecht und Errichtung eines Testaments

Mittwoch, 29. März 2017,
15 Uhr im Raum 015

Literarisches Café

Gäste willkommen! Das "Literarische Programm 2017" enthält viele interessante, spannende und vielfältige Themen. Die Vortragsreihe hat für jeden etwas zu bieten. Es geht um große Persönlichkeiten, Musik, Geschichte, Religion und vieles mehr. Der Eintritt ist frei.

Kopernikus, Keßler, Galilei

Donnerstag, 30. März 2017,
Seniorenzentrum Kardinal Bengsch
Iburger Ufer 14/ 17 – 18 Uhr



Mythos der Nibelungensage

Mittwoch, 26. April 2017,

Seniorenwohnhaus "Maria im Felde"
Malteserstraße 169/ 15 – 16 Uhr

Geschichte des Vatikans

Dienstag, 30. Mai 2017,

Seniorenzentrum Kardinal Bengsch
Iburger Ufer 14/ 17 – 18 Uhr

Bach, Beethoven, Händel

Dienstag, 20. Juni 2017,

Seniorenwohnhaus „Marianne Hapig“
Bundesplatz 18/ 14 – 15 Uhr

Martin Luther King

Donnerstag, 29. Juni 2017,

Seniorenzentrum Kardinal Bengsch
Iburger Ufer 14/ 17 – 18 Uhr

Poesie

Sie war ein Blümlein

Sie war ein Blümlein hübsch und fein,
Hell aufgeblüht im Sonnenschein.
Er war ein junger Schmetterling,
Der selig an der Blume hing.

Oft kam ein Bienlein mit Gebrumm
Und nascht und säuselt da herum.
Oft kroch ein Käfer kribbelkrab
Am hübschen Blümlein auf und ab.

Ach Gott, wie das dem Schmetterling
So schmerzlich durch die Seele ging.

Doch was am meisten ihn entsetzt,
Das Allerschlimmste kam zuletzt.
Ein alter Esel fraß die ganze
Von ihm so heiß geliebte Pflanze.

Wilhelm Busch



Rätselreime

Möcht' wohl wissen wer das ist,
der immer mit zwei Löffeln isst.

Meine Schale, die ist rund,
einmal blau, mal rot, mal bunt.
Schlägst du auf die Schale drauf,
isst du mich mit Freude auf.
Erst das Gelbe, dann das Weiße.
Rate, rate, wie ich heiße!

Das Erste ist ein wildes Tier.
Das Zweite putzt' am Morgen dir.
Zusammen ist es gelb und grün,
du siehst es auf der Wiese stehn.

Höher ist's als jeder Baum,
Wurzeln hat's, die sieht man kaum.
Und auch im hellen Tageslicht
wächst es nicht.

Wie bin ich doch so eigner Art:
bin eine Frau und hab 'nen Bart;
Hab weißes Haar, so jung ich bin.
In meinem Kopf ist wenig drin.
Doch auf dem Kopf ist desto mehr,
das dienet mir zu Schutz und Wehr.
Und machst du mich zur Gärtnerin,
bleibt wenig Kohl im Garten drin.

Mit M umschließt es manchen Garten,
mit D trotzt es der Zeiten Lauf,
mit B muß es den Acker warten,
mit L steh'n Jäger oft darauf.

Frühlingssudoku

leicht

Ob leicht oder schwierig
 - Osterhase, Ei, Möhre,
 Regenwolke, Sonnenwolke,
 Lamm, Mühle, Zweig und Spross
 gehören jeweils einmal in jede
 Zeile, Spalte und in jedes schwarz
 umrahmte 9er-Kästchen.

schwierig

Berlin

Caritas-Seniorenzentren



**Caritas-Seniorenzentrum
Kardinal Bengsch**
Iburger Ufer 14
10587 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 340010
Email: bengsch@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen, Verhinderungspflege, Tagespflege, Vollstationäre Pflege: 152 Seniorenwohnungen mit Service, 12 Tagespflegeplätze, 63 Pflegeheimplätze in 43 Einzel- und 10 Doppelzimmern



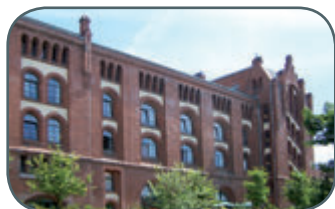
**Caritas-Seniorenzentrum
St. Johannes Berlin**
Wilhelmstr. 122
10963 Berlin-Kreuzberg
Tel: 030 2639320
Email: johannes.berlin@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege, Verhinderungspflege, Tagespflege Mo-Fr
68 Pflegeheimplätze in 22 Einzel- und 24 Doppelzimmern, 12 Tagespflegeplätze



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Konrad**
Antoniuskirchstr. 3-5
12459 Berlin-Oberschöneweide
Tel: 030 53828-0
Email: konrad@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Vollstationäre Pflege
64 Seniorenwohnungen mit Service, 14 Kurzzeitpflege- und 18 Tagespflegeplätze, 89 Pflegeheimplätze in 83 Einzel- und 3 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Albertus**
Degnerstraße 22
13053 Berlin-Alt-Hohenschönhausen
Tel.: 030 97997-0
Email: albertus@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege, Verhinderungspflege, Tagespflege
76 Pflegeheimplätze in 58 Einzel- und 9 Doppelzimmern, 12 Tagespflegeplätze

Caritas-Seniorenheime



**Caritas-Seniorenheim
Franz-Jordan-Stift**
Dianastraße 17
13469 Berlin-Reinickendorf
Tel.: 030 414050
Email: fjs@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege
92 Pflegeheimplätze in 74 Einzel- und 9 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenheim
Bernhard-Lichtenberg-Haus**
Alt-Lietzow 27/29
10587 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 236314-0
Email: blh@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege und Verhinderungspflege
62 Pflegeheimplätze in 60 Einzel- und 1 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenheim
St. Kamillus**
Klausenerplatz 12/13
14059 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 326850
Email: kamillus@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege
40 Pflegeheimplätze in Einzelzimmern



**Caritas-Seniorenheim
St. Josef**

Dominicusstr. 13 A
10823 Berlin-Schöneberg
Tel.: 030 7879180
Email: josef.berlin@caritas-altenhilfe.de

**Vollstationäre Pflege und
Verhinderungspflege**

97 Pflegeheimplätze in 77 Einzel-
und 10 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenheim
St. Josefsheim**

Pappelallee 60/61
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
Tel.: 030 4471350
Email: josefsheim@caritas-altenhilfe.de

Vollstationäre Pflege

74 Pflegeheimplätze in 60 Einzel- und
7 Doppelzimmern

Caritas-Seniorenwohnhäuser



**Caritas-Seniorenwohnanlage
St. Hildegard**

Tegernauer Zeile 8
13469 Berlin-Waidmannslust
Tel.: 030 40303335
Email: hildegard@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

143 Wohnungen in 3 Häusern



**Caritas-Seniorenwohnhaus
St. Martin**

Wilhelmsruher Damm 148
13439 Berlin-Wittenau
Tel.: 030 41508393
Email: martin@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

134 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus
St. Stephanus**

Gorgasring 11
13599 Berlin-Haselhorst (Spandau)
Tel.: 030 3344038
Email: stephanus@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

92 Wohnungen



**Caritas-Seniorenwohnhaus
Marianne Hapig**

Bundesplatz 18
10715 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 030 85784-214
Email: hapig@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

47 Wohnungen

**Caritas-Seniorenwohnhaus****Walther Adolph**

Grunewaldstraße 24A

12165 Berlin-Steglitz

030 8232262

Email: adolph@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

30 Wohnungen

**Caritas-Seniorenwohnhaus****Kardinal von Galen**

Goltzstraße 26

10781 Berlin-Schöneberg

Tel.: 030 2196479-2

Email: galen@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

114 Wohnungen

**Caritas-Seniorenwohnhaus****Johannes Zinke**

Malteserstraße 171 D

12277 Berlin-Marienfelde

Tel.: 030 7215080

Email: zinke@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

30 Wohnungen

**Caritas-Seniorenwohnhaus****Maria im Felde**

Malteserstraße 169

12277 Berlin-Marienfelde

Tel.: 030 7215080

Email: maria@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

55 Wohnungen

**Caritas-Seniorenwohnhaus****Erna Lindner**

Bahnhofstraße 7A

12305 Berlin-Lichtenrade

Tel: 030 700720-27

Email: lindner@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

77 Wohnungen

**Caritas-Seniorenwohnhaus****Servicewohnen im Hausburgviertel**

Thaerstr. 30-30C

10249 Berlin-Friedrichshain

Tel.: 030 41934678

Email: hausburgviertel@caritas-altenhilfe.de

Servicewohnen

66 Wohnungen

Brandenburg



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Elisabeth**
Elisabethstr. 20/21
16727 Velten
Tel.: 03304 3640
Email: elisabeth@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tages-
pflege, Vollstationäre Pflege**
68 Seniorenwohnungen mit Service,
6 Kurzzeit- und 14 Tagespflegeplätze,
131 Pflegeheimplätze in 87 Einzel-
und 22 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Johannes Dallgow**
Wilhelmstr. 1-3
14624 Dallgow-Döberitz
Tel.: 03322 42860
Email: johannes.dallgow@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen und
Vollstationäre Pflege**
20 Seniorenwohnungen mit Service
und 44 Pflegeheimplätze in Einzel-
zimmern



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Benedikt**
Neustädtische Heidestr. 18
14776 Brandenburg a. d. Havel
Tel.: 03381 277-0
Email: benedikt@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege,
Tagespflege, Vollstationäre Pflege**
36 Seniorenwohnungen mit Service,
4 Kurzzeit- und 14 Tagespflegeplätze,
75 Pflegeheimplätze in 33 Einzel- und
23 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenzentrum
Albert Hirsch**
Prager Str. 18a
15234 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335 6829-0
Email: hirsch@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tages-
pflege, Vollstationäre Pflege**
83 Seniorenwohnungen mit Service,
5 Kurzzeit- und 18 Tagespflegeplätze,
80 Pflegeheimplätze in 40 Einzel- und
20 Doppelzimmern

Vorpommern



**Caritas-Seniorenzentrum
St. Josef**
Jungfernstieg 2-3a
18437 Stralsund
Tel.: 03831 242-0
Email: josef.stralsund@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Tages-
pflege, Vollstationäre Pflege**
78 Seniorenwohnungen mit Service,
8 Kurzzeitpflege- und 11 Tagespfle-
geplätze, 95 Pflegeheimplätze in
55 Einzel- und 24 Doppelzimmern



**Caritas-Seniorenzentrum
Stella Maris**
Waldbühnenweg 6
17424 Heringsdorf
Tel.: 038378 3360
Email: stella-maris@caritas-altenhilfe.de

**Servicewohnen, Kurzzeitpflege, Voll-
stationäre Pflege**
37 Seniorenwohnungen mit Service,
2 Kurzzeitpflegeplätze, 63 Pflege-
heimplätze in 21 Einzel- und
22 Doppelzimmern

Caritas-Sozialstationen

Brandenburg

Caritas-Sozialstation Oberhavel	Schönwalderstr. 17h 16761 Hennigsdorf Tel.: 03302 224 951 Email: cso@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	---	--

Vorpommern

Caritas-Sozialstation Stralsund	Jungfernstieg 2 18437 Stralsund Tel.: 03831 30 74 0 Email: sozialstation.stralsund@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	---	--

Caritas-Sozialstation Heringsdorf	Waldbühnenweg 6 17424 Heringsdorf Tel.: 038378 336 - 220 Email: sozialstation.heringsdorf@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	--	--

Berlin

Caritas-Sozialstation Wedding	Residenzstr. 90 13409 Berlin Tel.: 030 666 33 129 -2/-4 Email: sozialstation.wedding@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	--	--

Caritas-Sozialstation Pankow Nord	Achillesstr. 52 13125 Berlin Tel.: 030 666 34 06-00 Email: sozialstation.pankow@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	---	--

Caritas-Sozialstation Pankow Süd	Berliner Allee 158 13088 Berlin Tel.: 030 666 33 8 -0 Email: sozialstation.pankow-sued@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
---	--	--

Caritas-Sozialstation Reinickendorf	Kurhausstr. 30 13467 Berlin Tel.: 030 666 33 5 -0 Email: sozialstation.reinickendorf@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	--	--

Caritas-Sozialstation Tegel	Brunowstr. 36 13507 Berlin Tel.: 030 430983 -0 Email: sozialstation.tegel@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
--	---	--

Caritas-Sozialstation Spandau	Westerwaldstr. 20 13589 Berlin Tel.: 030 666 33 5 -60/-70 Email: sozialstation.spandau@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Charlottenburg-Tiergarten	Alt-Lietzow 31 10587 Berlin Tel.: 030 34001-410 Email: sozialstation.charlottenburg-tiergarten@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Rudow	Alt-Rudow 42-44 12357 Berlin Tel.: 030 666 33 7 -50 Email: sozialstation.rudow@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Tempelhof	Malteserstr. 170/172 12277 Berlin Tel.: 030 666 33 6 -50 Email: sozialstation.tempelhof@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Tempelhof Nord	Felixstr. 33 12099 Berlin Tel.: 030 666 34 0 -00/-01 Email: sozialstation.tempelhof-nord@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Steglitz-Zehlendorf	Heimat 66 14165 Berlin Tel.: 030 666 34 1 -0 Email: sozialstation.zehlendorf@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Wilmerdorf-Schöneberg	Paretzer Str. 12 10713 Berlin Tel.: 030 86 00 94 -11/-13 Email: sozialstation.wilmerdorf@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Köpenick	Bruno-Taut-Str. 1 12524 Berlin Tel.: 030 666 33 7 -70 Email: sozialstation.koepenick@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Kreuzberg	Prinzenstr. 103 10969 Berlin Tel.: 030 37 43 36 34 -0 Email: sozialstation.kreuzberg@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Marzahn	Helene-Weigel-Platz 10 12681 Berlin Tel.: 030 679 649 90 Email: sozialstation.marzahn@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung
Caritas-Sozialstation Treptow	Mörikestr. 2 12437 Berlin Tel.: 030 666 33 30 -10/-15 Email: sozialstation.treptow@caritas-altenhilfe.de	Pflege zu Hause, ambulante Verhinderungspflege, Pflegeberatung

Miteinander - Das Seniorenmagazin

Impressum

Herausgeberin: Caritas Altenhilfe GGmbH
Redaktion und
Gestaltung: Claudia Appelt
Inga Meyerdierks
Annika Beetz
Sophie Sell

Tel. 030 85784-113, Fax 030 85784-235
Tübinger Straße 5, 10715 Berlin
www.caritas-altenhilfe.de

Caritas Altenhilfe
Gemeinnützige GmbH

