



magazin

Ein Jahr Pflegereform

Erste Bilanz nach Einführung
der neuen Pflegegrade

Messeteilnahmen

Präsentationen der
FSE-Gruppe

Grünau und das Wasser

Vom Schwimmen und Rudern
einst und heute



IMPRESSUM

Herausgeber

FSE
Förderung Sozialer
Einrichtungen gGmbH
FSE
Pflegeeinrichtungen gGmbH

Satz / Druck

vorDruck GbR
Tel. 030 349978-0

Bilder

FSE gGmbH,
FSE PE gGmbH,
vorDruck GbR
Titel: ©sandra –
www.fotolia.com;
US IV: ©GRÜN BERLIN GmbH
Alle anderen Bilder sind
direkt ausgezeichnet.

V.i.S.d.P.

FSE gGmbH und
FSE PE gGmbH

VORWORT 3

GESCHICHTE

Vor 40 Jahren –
Erstbesteigung des Mount Everest ohne Sauerstoffgerät 4–5

GESELLSCHAFT

Ein Jahr Pflegereform –
Erste Bilanz nach Einführung der neuen Pflegegrade 6
Ergebnisse Expertentag Pflege des MDS und MDK 7

AUS DEM KIEZ

Grünau –
schon immer dem Wasser verbunden 8–9

AUS DEN HÄUSERN

Messeteilnahmen –
ein wichtiges Ereignis für die Präsentation der FSE-Gruppe 10
Neugestaltung der Cafeteria in der PE Käthe Kollwitz 11

KUNST & KULTUR

90. Oscar-Verleihung –
begonnen hat alles mit einem Deutschen 12
Die Berlinale –
nicht nur etwas für Menschen mit Stehvermögen 13

RÄTSEL • HUMOR 14–15

AKTUELLES

verstehen – annehmen – miteinander leben –
Verein Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg e.V. stellt sich vor 16
Aufruf zum 2. Firmenlauf der FSE-Gruppe 17
Verabschiedung von Frau Nelli Kin 18
Glückwünsche zu Dienstjubiläen im II. Quartal 18

ÜBERSICHT ÜBER UNSERE PFLEGE-EINRICHTUNGEN

Adressen und Ansprechpartner 19



Liebe Leserinnen und Leser unseres FSE Magazins,

Ich möchte Sie ganz herzlich zu dieser Ausgabe unseres FSE Magazins begrüßen. Wir haben unser Magazin schon seit einigen Jahren wieder aufleben lassen und kontinuierlich ausgebaut. All den Kollegen/innen, die diesen Weg mitgegangen sind, gebührt ein herzliches Dankeschön. Auch zukünftig wird es viel Neues geben, seien Sie gespannt. Gerne erhalten wir von Ihnen eine Rückmeldung darüber, ob Ihnen unser Magazin gefällt. Wir freuen uns auch über Anregungen und Änderungswünsche.

Die Außendarstellung einer Firma hat an Bedeutung deutlich zugenommen. Daher haben wir unsere Homepage **www.fse-gruppe.com** aktualisiert und unseren Marketingbereich professionalisiert.

Ihnen ist gewiss aufgefallen, dass wir viele Instandsetzungsarbeiten in den Einrichtungen durchgeführt haben. Dies ist den

fleißigen Kollegen der FSE Facility Management zu verdanken. Wir werden auch in diesem Jahr damit fortfahren und damit die Attraktivität der Standorte weiter erhöhen.

Unseren Redakteuren ist es wieder gelungen, ein abwechslungsreiches und spannendes Heft zusammen zu stellen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim "Schmökern".



Ihr Christian Mannewitz

Geschäftsführer der
FSE Förderung Sozialer Einrichtungen gGmbH
und FSE Pflegeeinrichtungen gGmbH

Vor 40 Jahren – Erstbesteigung des Mount Everest ohne Sauerstoffgerät



Berge haben schon immer eine Faszination auf uns Menschen ausgeübt. Auf manche Menschen besonders. Es geht in diesem Artikel um zwei Abenteurer alter Schule. Reinhold Messner und Peter Habeler, Bergsteiger und Everestbezwinger. Sie waren zwar nicht die ersten auf dem Gipfel aber die ersten, die es ohne zusätzlichen Sauerstoff gewagt und es geschafft haben.

11.05.1978

Kein vernünftiger Mensch hätte das für möglich gehalten: Reinhold Messner und Peter Habeler haben den höchsten Berg der Erde ohne Sauerstoffgerät bestiegen. Völlig entkräftet aber glücklich kamen die beiden Extrembergsteiger im Basislager an.

Ihr Gipfelsturm auf den Everest beginnt am 8. Mai, morgens um halb sechs, nach einer eisigen Nacht im Zelt. Seit dem 6. Mai sind sie vom Basislager auf dem Weg nach oben. Die Warnungen vieler Ärzte schrecken sie nicht: Sie wollen das Dach der Welt ohne künstlichen Sauerstoff erklimmen. Ein gescheiterter Versuch liegt bereits hinter ihnen. Von knapp 8.000 Metern Höhe aus folgt jetzt ein erneuter Anlauf. Der Aufstieg in der dünnen Höhenluft ist eine Tortur, jeder Schritt ist eine Qual. Doch die beiden sind in Top Form, und sie haben Erfahrung. Mittags erreichen sie eine Höhe von 8.800 Metern. Die Beine sind schwer wie Blei, die Müdigkeit kaum zu beschreiben. Doch sie überwinden ihre Schmerzen und stapfen weiter, wie in Trance. Endlich erreichen sie das scheinbar Unmögliche: Sie

stehen auf dem Gipfel des Everest. Weltrekord! Vor Erschöpfung lassen sie sich in den Schnee fallen. Nach einer langen Pause holt Messner seine Kamera aus dem Rucksack und filmt. Zurück im Zelt funken sie ans Basislager: Sie haben es geschafft! In der Nacht wird Messner von schrecklichen Augenschmerzen gequält: Er ist schneeblind. Habeler ist am Knöchel verletzt. Dennoch schaffen die beiden am 10. Mai den Abstieg ins Basislager. Jetzt erst begreifen sie ihren Erfolg, Triumphgefühl erfüllt sie. Die Sensation ist perfekt: Peter Habeler und Reinhold Messner haben bewiesen, dass der Mount Everest auch ohne Sauerstoffgerät bestiegen werden kann.

In der Todeszone

Ärzte hatten Reinhold Messner und Peter Habeler gewarnt: Sich ohne künstlichen Sauerstoff in 8.000 Meter Höhe zu bewegen, gefährde in höchstem Maße die Gesundheit. Gehirnzellen könnten absterben und das kontrollierte Denken aussetzen, auch Bewusstlosigkeit drohe. „Ihr werdet als Deppen zurückkommen“, hieß es kurz und drastisch. Tatsächlich ist mit der Höhenkrankheit nicht zu



Fotos: links ©Daniel Prudek – www.fotolia.com; unten Mitte ©Baikal360 – www.fotolia.com; darunter ©alexbrjlovhk – www.fotolia.com

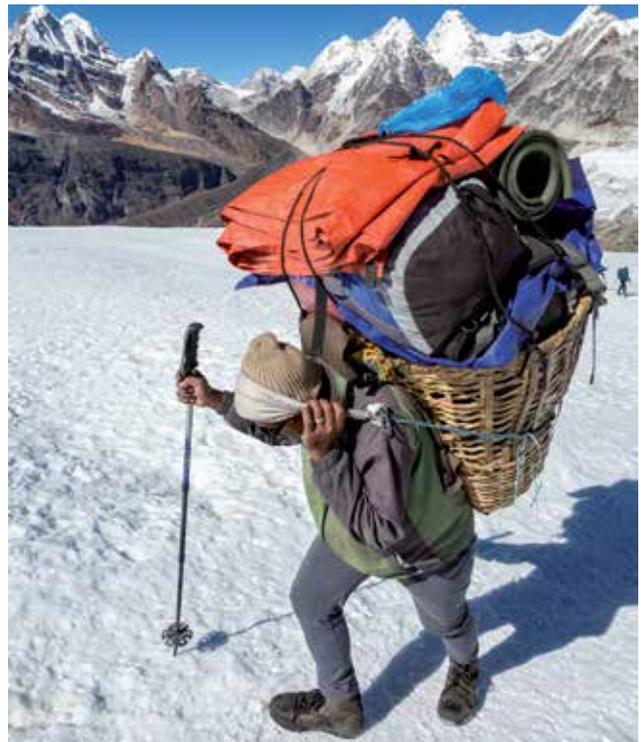
Das faszinierende Panorama des Mount Everest zieht jährlich hunderte Bergsteiger und Abenteurer an, die sich in Seilschaften vom Basislager aus auf den Weg zum Gipfel machen. Sogenannte Sherpas, erfahrene Bergführer aus dem Nepal, stehen Ihnen zur Seite und transportieren ihr Gepäck und Verpflegung. Aber der Aufstieg ist immer gefährlich, immer wieder sind Todesopfer zu beklagen.



spaßen. Schon ab etwa 2.000 Metern kann sich die dünner werdende Luft durch Atemnot, Schwindel, Kopfschmerzen oder Erbrechen bemerkbar machen. Die Lunge nimmt mit zunehmender Höhe immer weniger Sauerstoff auf, der Körper wird unterversorgt. Oberhalb von 7.000 Metern – in der Todeszone – werden die meisten Menschen bewusstlos, wenn sie keinen zusätzlichen Sauerstoff bekommen. Im schlimmsten Fall führt die extreme Höhe zum Tod. Viele Bergsteiger hat diese Tatsache bereits das Leben gekostet. Dass Habeler und Messner den Gipfel ohne Atemgerät erklommen haben, grenzt tatsächlich an ein Wunder. Es ist nur mit genauester Planung, einer sagenhaften körperlichen Fitness und einem eisernen Willen zu erklären.

Quelle: www.planet-schule.de

Kjell Dittner
Einrichtungsleitung PE Käthe Kern



Weitere Infos (Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Mount_Everest):

Der Mount Everest ist ein Berg im Himalaya und mit einer Höhe von 8.848 m der höchste Berg der Erde. Er gehört zu den 14 Achttausendern der Erde.

Die Erstbesteigung gelang am 29. Mai 1953 dem Briten Edmund Hillary und seinem Sherpa Tenzing Norgay.

Die klimatischen Bedingungen am Mount Everest sind extrem. Im Januar, dem kältesten Monat, beträgt die Durchschnittstemperatur auf dem Gipfel -36 °C und kann auf Werte bis zu -60 °C fallen. Auch im wärmsten Monat, dem Juli, steigen die Temperaturen nicht über die Frostgrenze, die Durchschnittstemperatur auf dem Gipfel beträgt dann -19 °C.

Wie in allen Hochgebirgsregionen kann es zu raschen Wetterumschwüngen kommen. Dies gilt auch für die beiden Besteigungssaisonen im Mai und Oktober. Plötzlich einsetzende Temperaturstürze, Stürme und Schneefälle von bis zu drei Metern pro Tag sind nicht außergewöhnlich. Zumeist gibt es in der jeweiligen Saison nur wenige Tage mit stabilem Wetter – die sogenannten „Fenstertage“ –, an denen eine Besteigung am ehesten möglich ist.

Ein Jahr Pflegereform – Erste Bilanz nach Einführung der neuen Pflegegrade

Das Zweite Gesetz zur Stärkung der pflegerischen Versorgung und zur Änderung weiterer Vorschriften – „Zweites Pflegestärkungsgesetz oder kurz PSG II“ – wurde zum 1. Januar 2016 wirksam. Wesentliche Teile dieses Gesetzes, die das bisherige Pflegesystem in seinem Ursprung von 1995 reformierten, traten jedoch erst zum 1. Januar 2017 in Kraft und brachten grundlegende Veränderungen für Pflegebedürftige, pflegende Angehörige und Pflegekräfte. Neben der Neudefinition des Pflegebedürftigkeitsbegriffs, welcher nunmehr die individuelle Pflege- und Lebenssituation eines Menschen in den Fokus rückt und stärker auch kognitive Beeinträchtigungen berücksichtigt, gilt ein neues Begutachtungsverfahren. Hierbei liegt das Augenmerk nun auf dem Grad der Selbstständigkeit in bestimmten Lebensbereichsmodulen, der anhand eines Punktesystems ermittelt wird und die Erfassung des Hilfebedarfs in einem Zeitkorridor ersetzt. Dieser Perspektivwechsel von der Hilfebedürftigkeit zu den vorhandenen Ressourcen eines Menschen wird von der Umstellung auf die fünf Pflegegrade begleitet, welche die bisherigen drei Pflegestufen ab 2017 ablösen. Auf dieser Grundlage erhalten Personen mit vorwiegend geistigen oder psychischen Einschränkungen gleichermaßen Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung, die bisher körperlich beeinträchtigten Pflegebedürftigen vorbehalten war.

Welche Veränderungen oder sogar Verbesserungen sind im Alltag festzustellen?

Bereits bei der Überleitung von Pflegestufen auf Pflegegrade erfolgte eine bessere Einstufung von Menschen mit Demenz und anderweitigen kognitiven Einschränkungen. Die festgestellte Einschränkung der Alltagskompetenz führte somit automatisch zu einem doppelten Stufensprung, während bei körperlichen Defiziten ein einfacher Stufensprung vollzogen wurde. Ein wesentlicher Aspekt des Zweiten Pflegestärkungsgesetzes bezieht sich auf die weitere Stärkung der häuslichen Versorgung nach dem Prinzip „ambulant vor stationär“. Hierbei erhalten ambulante und teilstationäre Leistungsanbieter deutliche Erhöhungen der Leistungsbeträge, während in stationären Pflegeeinrichtungen insbesondere die niedrigen Pflegegrade 1 und 2 kaum oder vergleichsweise geringer von den Pflegekassen finanziert werden. In der Folge werden Pflegebedürftige mit einem niedrigen Pflegegrad, die auf Grund bestimmter Lebensumstände einer stationären Versorgung bedürfen, einen erschwerten Zugang zur Aufnahme in einer Pflegeeinrichtung finden.



Foto: © Melpomene – www.fotolia.com

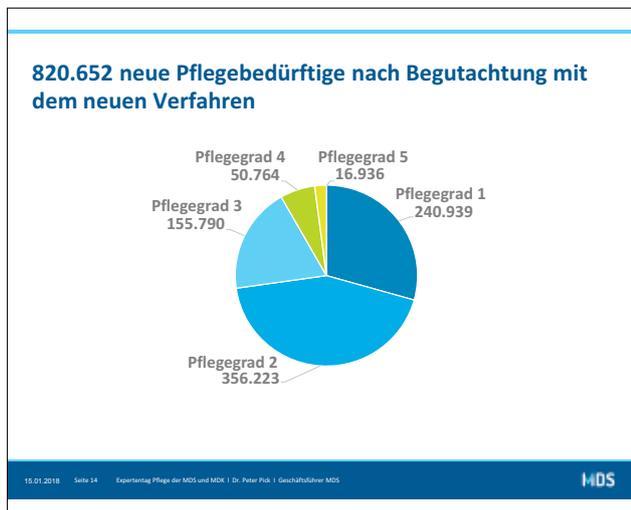
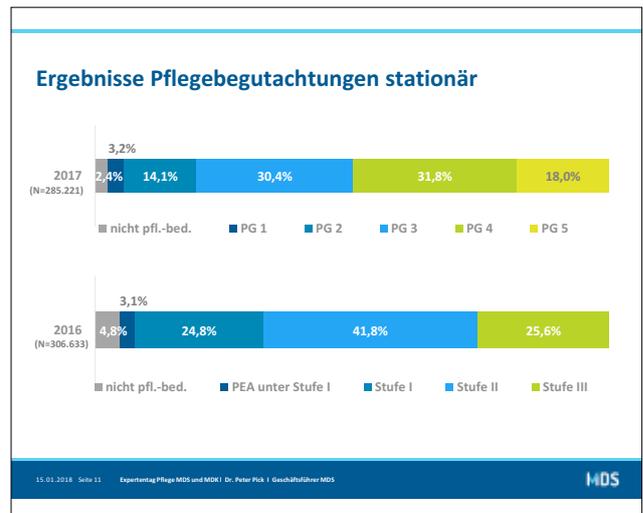
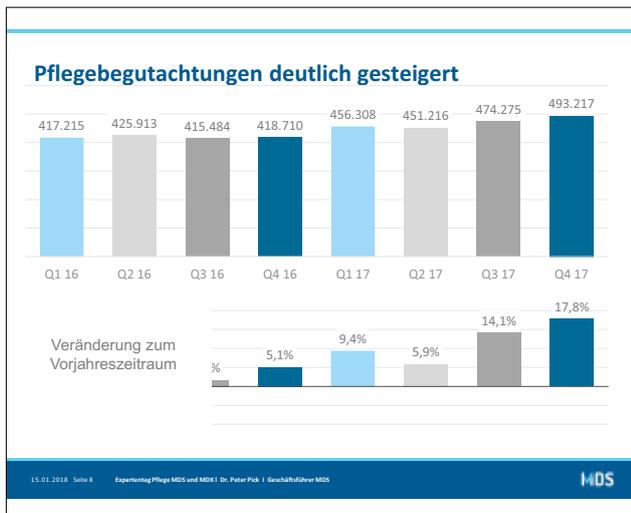
Neben den Leistungsbeträgen in den neuen Pflegegraden ist die Einführung eines einrichtungseinheitlichen Eigenteils – kurz EEE – in der vollstationären Pflege eine wesentliche Neuerung seit 1. Januar 2017. Dieser von den Pflegekassen berechnete Eigenanteil legt nun fest, dass alle Bewohner unabhängig von ihrem Pflegegrad die gleichen Kosten für die pflegerische Versorgung in einer Einrichtung entrichten. Gegenüber der früheren Praxis müssen Bewohner einer Pflegeeinrichtung, bei denen eine Höherstufung angedacht ist, keine finanzielle Mehrbelastung auf Grund einer Verschlechterung der gesundheitlichen Situation mehr fürchten. Allerdings ist generell von einem Anstieg an Sozialhilfebeziehern bei Heimbewohnern auszugehen, weil die steigenden Eigenanteilskosten in stationären Pflegeeinrichtungen häufig nicht mehr durch das private Einkommen und eventuell vorhandenen Vermögen finanziert sind.

Schlussendlich berücksichtigt die Umstellung auf Pflegegrade mehr die individuellen Bedürfnisse der Pflegebedürftigen und richtet den Blick verstärkt auf die Zunahme der Demenzerkrankungen in der Gesellschaft. Dennoch sollten Pflegebedürftige mit niedrigen Pflegegraden ebenfalls die Möglichkeit haben, ihre Entscheidung zwischen häuslicher und stationärer Versorgung nicht nur von der Finanzierung abhängig machen zu müssen... auch wenn der häuslichen Versorgung berechtigterweise der Vorrang eingeräumt wird – nicht zuletzt wegen der geringen Kosten. Die Pflegereform brachte einschneidende, aber noch nicht ausreichende Veränderungen!

Grit van Vügt
Sozialdienst PE Marzahn

Die Bilanz aus Sicht des MDS

Dr. Peter Pick, Geschäftsführer des MDS, Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen, hat auf einem Expertentag Pflege MDS und MDK am 15. Januar 2018 in Dortmund u.a. nachfolgende Erfahrungen im gemeinsamen Austausch zusammengefasst und veröffentlicht.



Ausgabenentwicklung in der Pflege

Leistungsausgaben in den ersten drei Quartalen in Mrd. Euro

Leistungsbereich	2016/09	2017/09	absolute Änderung	prozentuale Änderung
Pflegesachleistung	2,850	3,337	0,487	17,1%
Pflegegeld	4,960	7,264	2,304	46,5%
Vollstationäre Pflege	8,173	9,713	1,540	18,8%
Soziale Sicherung der Pflegeperson	0,737	1,068	0,331	44,9%
Hilfsmittel/ Wohnumfeldverbesserung	0,602	0,642	0,040	6,6%
Tages- / Nachtpflege	0,383	0,494	0,111	29,0%
Sonstige Leistungsausgaben	3,290	3,649	0,359	10,9%
Leistungsausgaben GESAMT	20,997	26,168	5,171	24,6%

Quelle: GKV-Spitzenverband

15.01.2018 Seite 15 Expertentag Pflege MDS und MDK | Dr. Peter Pick | Geschäftsführer MDS

Grünau – schon immer dem Wasser verbunden



Grünau wurde 1749 auf Veranlassung Friedrich II. gegründet. Der erste Name war „Grüne Aue“. Die erste Besiedelung begann mit vier pfälzischen Familien, die von der Baumwollspinnerei lebten, indem sie sich eine kleine Seidenraupenzucht anlegten. Durch den Siebenjährigen Krieg (1756-1763) wurde die anfangs steigende Entwicklung aufgehalten. Die Besiedlung in dieser Region war sehr dünn. 1800 zählte man hier nur 59 Einwohner. Erst nach und nach siedelten sich hier der Bootsbau und das Wäschereigewerbe an. Mit der Entwicklung und dem Ausbau des Wassersports wuchs zugleich der Strom der Ausflügler und Erholungssuchenden in diese idyllische Gegend.

Die Regattastrecke Grünau

Am 27. Juni 1880 fand die erste Regatta innerhalb Deutschlands, organisiert durch die „Vereinigten Rudervereine der Oberspree“, statt. 1881 kämpften bereits der Spindlersfelder Ruderverein und der Berliner Ruder-Club mit einem Dresdner und einem Stettiner Ruderverein. Es war die erste Städteregatta in Deutschland. Am 21. September 1881 wurde der Berliner Regatta-Verein gegründet. Ab 1882 fanden dann alljährlich Wettkämpfe statt. 1883 stiftete Kaiser Wilhelm I. einen Wanderpreis und seit 1888 gibt es den sogenannten „Kaiser Vierer“. Bei Kaiserwetter kamen bis zu 50.000 Personen an die Regattastrecke in Grünau. Viele Bootsvereine, Bootshäuser und zahlreiche Gaststätten etablierten sich innerhalb der Uferzone.

Finanzkräftige Bürger bauten sich hier Landhäuser und Villen und die Einwohnerzahl stieg um 1900 auf 25.000. Am 31.05.1908 eröffnete dann auch das Strandbad Grünau.

An der Regattastrecke gab es bis 1899 nur eine mobile Tribüne für 1.250 Personen. 1926/27 wurde durch Notstandsarbeiten von Arbeitslosen die Strecke begradigt. 1936 wurden hier die olympischen Ruder- und Kanuwettbewerbe ausgetragen. Erst ein Jahr vor den Olympischen Spielen 1936 wurde die uns heute bekannte Tribüne fertig gestellt und bot Platz für 9.000 Besucher. Der Schiffsverkehr wurde über den dafür extra angelegten Gosener Kanal umgeleitet. (Abb. etwa Mitte der 1930er Jahre)



Von 1945-1950 war die Regattastrecke von der Besatzungsmacht beschlagnahmt worden und danach zum Teil mit freiwilliger Aufbauarbeit Pfingsten 1954 zum Deutschlandtreffen wieder nutzbar gemacht. Zwischen 1960-1990 wurden dort 16 DDR-Meisterschaften, zwei Europameisterschaften und 1966 eine Weltmeisterschaft im Rudern ausgetragen.

Heute sieht man an der historischen Strecke zahlreiche Boote aller Art und regelmäßige Drachenboot-Wettkämpfe. Ein Besuch lohnt sich!

Die Badesaison ist eröffnet

In der Berliner Spree gilt heute ein Badeverbot. Das war nicht immer so.

Die erste Flußbadeanstalt war das Welpersche Badeschiff an der Langen Brücke in Köpenick und ging 1803 in Betrieb. 1817 kam dann die Schwimmanstalt an der Köpenicker Straße 12 dazu.

Der Bau weiterer Bäder kam dann ins Stocken, weil die Stadtverordneten die Pläne aus Gründen der „Vermeidung von Unfällen“ ablehnten. Der Magistrat, die Polizeibehörde sowie die Schulen forderten jedoch öffentliche Badeanstalten um die „Verbreitung der Schwimmkunst“ zu aktivieren.

Die Bäder dienten damals der Bevölkerung nicht nur zum Erlernen des Schwimmens, sondern auch der Hygiene – heute kaum vorstellbar.

Ufer sowie die vermehrten Einflüsse der Abwasser auf die Wasserqualität der Spree, die dann aus hygienischen Gründen nicht mehr zum Baden geeignet war.

Am 20. Mai 1925 hat der Magistrat schließlich auf Drängen des Hauptgesundheitsamtes die Schließung aller Flußbadeanstalten beschlossen. Nur ein Studentenbad bestand noch bis 1956 und wurde dann ebenfalls geschlossen. Somit endete eine 150 Jahre währende Epoche der Badekultur in Berlin an der Spree mit mindestens 30 privaten und städtischen Fluss- und Badeanstalten zwischen Oberspree und Moabit. In Rummelsburg erinnert heute noch der Straßename „Zur alten Flussbade-stelle“ daran.

Im Bezirk Treptow–Köpenick, dem wasserreichsten Bezirk Berlins, laden heute noch immer viele „Wasserstellen“ vor allem in Grünau und Umgebung zur Erholung ein: „Große Krampe“, „Bammelecke“, das „Seebad Friedrichshagen“, der Müggelsee, der Seddinsee und Schmöckwitz.

Neben freien Badestellen und privat geführten Bädern haben heute die Berliner Bäder Betriebe rund 60 Bäder in ihrer Verantwortung. Bäder von unterschiedlicher Größe, Hallen-, Strand- oder Sommerbäder – sie bieten für Jedermann Spaß und Erholung pur.

Wir sind auch gespannt, ob die Pläne des Flussbad-Vereins von der Errichtung eines neues Flussbades in Mitte, Nähe Museumsinsel, eines Tages realisiert werden. Das Wassersystem des Spreekanals wird heute noch durch verschiedene Einleitungen verschmutzt. Das Projekt „Flussbad Berlin“ regt die Säuberung des Flusses, Zugang zum Wasser und Schaffung eines attraktiven, nicht kommerziell ausgerichteten und öffentlichen Ortes in der Mitte der Stadt an, um den Spreekanal wieder in eine ökologischen Wasserlandschaft zu verwandeln.

In diesem Sinne – allen Lesern einen schönen Sommer!

Maria Falkenberg
Einrichtungsleitung PE Treptow-Johannisthal

1847 entstand die erste staatliche Fluss- und Badeanstalt an der Biegung des Landwehrkanals, 1885 das „Kaiserbad“ in Treptow (Abb. etwa um 1900). Diese Badeanstalten waren meist aus Holz, über zwei Etagen verteilt und verfügten über Einzel- und Gruppenkabinen, einschließlich abschließbarer Schränke.

Der Bedarf seinerzeit liest sich in Zahlen so: 1885 nutzten 600.000 Menschen die Bäder und 20 Jahre später bereits 900.000 Menschen.

Nach dem ersten Weltkrieg stellten viele Flussbadeanstalten den Betrieb ein. Gründe hierfür waren z.B. der zunehmende Schiffsverkehr, die Bebauung der

Wir danken den Museen Treptow-Köpenick für die Bereitstellung zum Abdruck der beiden Historischen Postkarten. Das Museum Köpenick befindet sich am Alten Markt 1, das Museum Treptow am Sterndamm 102. Öffnungszeiten und weitere Informationen über Ausstellungen und öffentliche Führungen erhalten Sie unter: <https://www.museum-treptow-koepenick.de>

Messeteilnahmen – ein wichtiges Ereignis für die Präsentation der FSE-Gruppe

So fing alles einmal an ... auch unsere Messestände haben sich entwickelt.



Ganz klein haben sich die Unternehmen FSE gGmbH und FSE Pflegeeinrichtungen gGmbH im roten Rathaus zum Alzheimer Kongress oder zur Ehrenamtsbörse vorgestellt, auf caritativen Weihnachtsmärkten oder der Berliner Seniorenmesse an der Gedächtniskirche und haben sich der Öffentlichkeit präsentiert.

Es wurden die Pflegeeinrichtungen mit den jeweiligen Pflegeschwerpunkten beworben. Im Focus lag immer die Belegung der Einrichtungen. Die Stände wurden zu Gesundheitstagen in den unterschiedlichen Einkaufszentren mit aufgebaut und die Mitarbeiter*innen kamen im Kiez mit den Bürgern und Bürgerinnen ins Gespräch. Termine für die Pflegeeinrichtungen wurden vereinbart oder es wurden Einladungen zu Feierlichkeiten, aber auch einfach nur zum Besichtigungstermin ausgesprochen.

In den letzten Jahren hat sich die Öffentlichkeitsarbeit erweitert. Im Focus stehen nicht nur zukünftige Bewohner oder die Bewohnerinnen, nein, wir sind inzwischen auf vier großen Messen in 2018 vertreten, die für Arbeitssuchende im Gesundheitswesen veranstaltet werden.

Die erste Messe startete am 16.03. und 17.03. in der Urania unter dem Motto „Gesundheit als Beruf“. Aus unserem Firmenverbund haben Einrichtungsleitungen, Pflegedienstleitung und Mitarbeiter aus dem Belegungsmanagement unsere Interessen vertreten und sich bemüht, unsere Einrichtungen so attraktiv wie möglich für interessierte Arbeitssuchende darzustellen.

Wir sind stolz auf die zusätzlichen sozialen Leistungen und gestiegenen Einkommen, die wir unseren Mitarbeitern bieten können (wir berichteten im Magazin 1/2018 darüber) und hoffen weiterhin, neue engagierte Mitarbeiter*innen bei uns begrüßen zu können.

Astrid Schöpke
Marketing



FSE Facility

Neugestaltung der Cafeteria in der PE Käthe Kollwitz



Endlich war es soweit. Die FSE Facility Management hatte damit begonnen, das marode Parket im Speisesaal der Pflegeeinrichtung Käthe Kollwitz herauszureißen und zu entsorgen.



Als das Holz aus dem Saal entfernt war, haben die Malerarbeiten begonnen. Die Decke sowie die Wände haben einen frischen weißen Anstrich erhalten.

Nachdem die Farbe getrocknet war, kamen die Fußbodenleger an die Reihe. Sie haben den Boden mit einer Ausgleichsmasse gerade gezogen. Den neuen Fußboden qm für qm geklebt. Ganz wichtig waren dabei die Dehnungsfugen, damit der Belag auch gerade liegen bleibt und keine Wellen schlagen wird.



Nach 14 Tagen war das Werk der Fußbodenleger dann auch vollbracht, und die Grundreinigung des Speisesaals und des Mobiliars konnte beginnen.



Am Montag, den 05.02.2018, hatte die Leitung der Pflegeeinrichtung zum Kaffee geladen und dabei den neuen Speisesaal in etwas verändertem Aussehen eröffnet. Ab dem nächsten Morgen wurde der Speisesaal wieder von den Bewohner*innen zu allen Mahlzeiten genutzt.

Astrid Schöpke
Einrichtungsleitung Käthe Kollwitz

Die 90. Oscar-Verleihung – begonnen hat alles mit einem Deutschen

Wieder einmal war es soweit und die Oscars wurden im Dolby Theatre in Los Angeles am 04. März 2018 verliehen. Favoriten gab es viele, doch es kann wie immer nur der Beste gewinnen.

Wussten Sie das eigentlich?

Der Oscar ist 34,29 cm hoch und 4 kg schwer. Der Wert, der mit 24-karätigem Blattgold überzogenen Trophäe, beträgt ca. 300 US \$. Designed hat sie Cedric Gibbons, seiner Zeit Artdirector.

Aber ich möchte Sie in die Vergangenheit entführen und Ihnen etwas über die allererste Oscar-Nacht 1929 berichten.

Viele der Leser werden vielleicht nicht mehr die Schauspieler von heute kennen, und daher möchte ich die alten Zeiten hervorkramen und mal auf die erste Oscar Nacht am 16.05.1929 zurück blicken.

Diese erste Oscar-Verleihung dauerte nur wenige Minuten. Als 1929 zum ersten Mal die Academy Awards verliehen wurden, war von Aufregung keine Spur. Die Gewinner wurden bereits drei Monate zuvor bekannt gegeben. Ein paar Minuten – dann war die Verleihung mit dem Moderator Douglas Fairbanks schon vorbei. Es ging mehr ums Essen (Hummer und Täubchen soll es unter anderem gegeben haben) und weniger, wer am besten aussieht und das schönste Kleid hat. Ein Jahr später war es zumindest ein wenig spannender. Die Sieger wurden erst am großen Abend verkündet. Die Geheimhaltung funktionierte aber nicht immer, und so waren es ab 1940 die Mitarbeiter von Price Waterhouse, die als einzige die Oscar-Gewinner kannten. 12 Monate später führte die Academy dann die zugeklebten Umschläge ein, damit auch ja niemand mehr vorher reinschauen konnte.

Oskar-Gewinner 1929 als Bester Hauptdarsteller für seine Hauptrolle im Film „Sein letzter Befehl“ wurde übrigens der Deutsche Emil Jannings.

Emil Jannings hieß vollständig Theodor Friedrich Emil Janenz. Er wurde am 23. Juli 1884 in Rorschach geboren und verstarb am 2. Januar 1950 in Strobl.

Jannings erhielt den ersten Oscar überhaupt und ist gleichzeitig der bislang einzige männliche Deutsche, der als bester Hauptdarsteller ausgezeichnet wurde (die einzige Frau in dieser Kategorie war Luise Rainer 1937 und 1938).

Emil Jannings kam als Sohn des US-amerikanischen Kaufmanns Emil Janenz und dessen Ehefrau Margarethe (geb. Schwabe), einer aus Deutschland stammenden Migrantin jüdisch-russischer Herkunft, im schweizerischen Rorschach am Bodensee zur Welt. Er wuchs als deutscher Staatsbürger in der Schweiz sowie in Leipzig und Görlitz auf.

Nachdem er das Gymnasium ohne Abschluss verlassen und seine Mutter ihm zunächst verboten hatte, Schauspieler zu werden, fuhr er als Schiffsjunge ein Jahr lang zur See. Nach seiner Rückkehr nach Görlitz erlaubte sie ihm, ein Schauspielvolontariat am Theater in Görlitz zu beginnen. Dort wurde ihm allerdings fehlendes Talent bescheinigt.

Jannings ließ sich davon jedoch nicht entmutigen. Er schloss sich diversen Wanderbühnen an und bereiste mit ihnen zwischen 1901 und 1908 den gesamten deutschen Sprachraum. Sein erstes richtiges Engagement erhielt er danach am Stadttheater Glogau. Weitere an verschiedenen Stadttheatern folgten. 1915 gelangte er dann nach Berlin, wo er an fast allen Bühnen mit großem Erfolg spielte.

1926 ging er in die USA, hier arbeiteten inzwischen auch seine deutschen Kollegen Ernst Lubitsch und Pola Negri. Mit ihnen hatte er schon eng in Berlin zusammengearbeitet.

Wie schon in Deutschland wurde Jannings auch in den Filmen der USA meist als Mann gezeigt, der durch äußere Umstände und sündhafte Frauen ins Verderben gezogen wird. Bereits sein erster Film in Amerika, „Der Weg allen Fleisches“ (The Way of All Flesh) unter der Regie von Victor Fleming, wurde gewissermaßen zur Vorlage für alle weiteren Streifen. Der Film hatte großen finanziellen Erfolg. Im Jahr darauf spielte Jannings in „Sein letzter Befehl“, mit dem er 1929 den Oskar gewann.

Das beweist wieder einmal: man muss an sich glauben, wenn man Erfolg haben will. Jannings hat an sich geglaubt und seine Leidenschaft zum Beruf gemacht.

Ich hoffe, dass ich Ihre Erinnerung mit diesem Artikel etwas aufgefrischt habe und verbleibe bis zum nächsten "The Oscar goes to ..."

Ihre Cordula Hotescheck
Einrichtungsleitung, House of Life

Quelle: www.wikipedia.org



Die Berlinale – nicht nur was für Menschen mit Stehvermögen!



In diesem Jahr fand zum 68. mal die Berlinale statt und machte Berlin wieder zum Hotspot für Stars und Sternchen.

Mittlerweile ist die Berlinale eine feste Institution geworden und gehört zu Berlin wie eine „Molle mit Korn“ oder die „Boulette“. Sie lockt nicht nur Fachpublikum in die Kinos. In diesem Jahr nahmen aus über 130 Ländern mehr als 21-tausend Akkreditierte teil. Zudem wurden insgesamt 330.000 Berlinale Tickets verkauft. Jedoch braucht man, um Karten zu ergattern, ein ausreichendes Stehvermögen. Diese Tatsache wirkt jedoch auf kulturell interessierte Senioren oder Menschen mit Behinderungen eher abschreckend.

Aber die Berlinale wäre nicht die Berlinale, wenn sie nicht auch auf die Bedürfnisse dieser Menschen eingehen würde. Denn laut Veranstalter versteht sich die Berlinale in erster Linie als Filmfestival, das neben den wunderbaren Filmen natürlich auch die Vielfalt präsentieren soll. So ist es für die „Macher“ selbstverständlich, dass Menschen mit Einschränkungen Kino erleben und Zugang zu Filmvorführungen und Veranstaltungen finden sollen.

Über die Jahre hat sich das Angebot für Menschen mit Behinderungen und Senioren deutlich weiterentwickelt. So gibt es nicht nur eine Anlaufstelle für Senioren und Menschen mit Behinderungen, Berlinale Inklusion (zu finden auf der Webseite unter Programm: Inklusion), über die Tickets für die Berlinale gebucht werden können, ohne lange anstehen zu müssen. Nein, man ist auch auf die Bedürfnisse von gehörlosen Menschen eingegangen, um für diese Menschen ebenfalls ein Kinoerlebnis zu schaffen. Hier finden die Vorführungen mit Audiodiskreption über eine App statt. Diese App kann kostenlos über das Smartphone genutzt werden. Wer kein Smartphone besitzt, kann sich ein entsprechendes Gerät sogar leihen.

Zudem wird Barrierefreiheit bei der Berlinale groß geschrieben und bis auf wenige Ausnahmen sind die Veranstaltungsorte für jeden zugänglich. Die Berlinale, ein buntes Filmfestival, das Vielfalt präsentiert und Inklusion lebt. Vielleicht haben wir Ihr Interesse geweckt und Sie möchten das bunte Treiben und die schillernde Filmwelt nun doch einmal live erleben. Dann nutzen Sie doch einfach nächstes Mal das Angebot der Berlinale Inklusion und bestellen, ohne lange warten zu müssen, Ihr Ticket für die künftigen Veranstaltungen im Februar 2019.

Charlyn Branig
ZV / Belegungsmanagement



Kammrätsel

Von dem Lösungswort haben wir zwischen April und Juni mehrere.

				S				Kübelpflanze, Nachtkerzengewächs
							R	Heimischer Rabenvogel
	L							Textilie mit künstlichen Falten
				L				Küchenutensil
					G			Abwehrreaktion des Immunsystems
			P					Gartengerät
				I				Fußbodenbelag
		E						Zusammentreffen zweier Straßen

Das Lösungswort der letzten Ausgabe lautet KARNEVAL.

Berühmte Personen gesucht

Die gesuchte berühmte Person wurde vor 200 Jahren, am 05. Mai 1818, in Trier geboren und starb in London. Er war das Dritte von neun Kindern eines Anwaltes und mütterlicherseits entfernt mit Heinrich Heine verwandt.

Nach dem Gymnasium studierte er Rechtswissenschaften in Bonn und Berlin. Er war ein Anhänger des deutschen Philosophen Georg W. F. Hegel, der dem Preußischen Staat eine effiziente Bürokratie, gute Universitäten, Industrialisierung und einen hohen Beschäftigungsgrad bescheinigte. Unser Student erwartete aber auch, dass sich der Staat mit Problemen wie Armut, staatlicher Zensur und Diskriminierung von Menschen auseinandersetzte. Seine oppositionellen Ansichten konnte er in der „Rheinischen Zeitung“ vertreten, die er 1842 übernahm.

1843 heiratete er und zog mit seiner Frau Jenny nach Paris. Mit einem ebenfalls berühmten Zeitgenossen freundete er sich 1844 an. Gemeinsam verfassten sie Schriften und Bücher über politische Ökonomie sowie 1848 das Manifest des „Bundes der Kommunisten“, dessen Gründer er war. In diesem Sinne auch sein Zitat: „*Der Mensch muss zuerst gut essen, gut wohnen und gut gekleidet sein, erst dann wird er auch gut arbeiten.*“ Seine politischen Aktivitäten zwangen ihn 1849 ins Exil nach London, wo ihn sein berühmter Freund auch finanziell bis zu seinem Tod 1883 unterstützte.

Er ist bis heute Leitfigur der Kommunistischen Internationale. Straßen, Plätze und eine Stadt in der ehemaligen DDR wurden nach ihm benannt. Im Zentrum Berlins befindet sich ein Denkmal der berühmten zwei Freunde (Foto).



Quelle: www.wikipedia.org; Foto: ©Alexis LESAFFRE – www.fotolia.com

Sudoku

In jede Zeile, jede Spalte und in jedes Feld mit jeweils 3 x 3 Kästchen muss jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal eingetragen werden.

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

Humor

Der Chef zum Angestellten: Welches Ziel habe Sie? Feierabend. Und längerfristig? Wochenende. Nein, ich meine so richtig langfristig? Urlaub.

Was ist der Unterschied zwischen einem Fußballstar und einem Bankräuber?

Der Bankräuber verlangt: „Geld her, oder ich schieße“. Der Fußballstar verlangt: „Geld her oder ich schieße nicht!“

„Wenn sich ein Tür schließt, geht eine andere auf“ sagt man.

„Das ist ja gut und schön. Jedoch sollte das Auto schon noch repariert werden, bevor ich es kaufe.“

„Das liebe Geld“ ...

Franz, Sabine, Volker und Inge haben zusammen 66 €. Franz hat 2 € weniger als Sabine, Volker hat doppelt so viel wie Sabine und Inge doppelt so viel wie Franz. Wie viel Geld haben Franz, Sabine, Volker und Inge?

Anton hat Geldprobleme: Er schuldet einem Freund 3 € und 115 Cent und einem anderen Kumpel 12,40 € und 340 Cent. Wie viele 5-Centmünzen müsste Anton den beiden zahlen, wollte er seine Schulden ausschließlich mit Münzen besagten Wertes tilgen?

Rechnen in 6 Feldern

Fügen Sie die richtigen Zahlen ein, um am Ende das angegebene Ergebnis zu erreichen.

	+		+	4	= 8
-		+		-	
	+	9	-		= 8
+		-		+	
	+		-	3	= 4
= 5		= 8		= 5	

verstehen – annehmen – miteinander leben

Leben mit Demenz



Der Verein Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg e.V. ist ein Netzwerk aus Mitarbeiter*innen der Pflege, Betreuung und Beratung, wie z.B. Pflegestützpunkte, Pflegedienste, Pflegeheime, Lichtenberger Krankenhäuser, Apotheken und privaten Personen. Auch die FSE Pflegeeinrichtungen Käthe Kern und Marzahn beteiligen sich aktiv im Verein.

Wir setzen uns gemeinsam dafür ein, die Lebensbedingungen für Menschen mit Demenz zu verbessern gemäß unserem Motto:

verstehen – annehmen – miteinander leben.

Wenn wir **verstehen**, welche Veränderungen mit demenziellen Erkrankungen einhergehen

- kann Berührungsangst verschwinden,
- kann der Kontakt zu Menschen mit Demenz und ihren Familien gestärkt werden.

Wenn wir Menschen mit Demenz **annehmen**, wie sie sind

- akzeptieren wir ihre veränderte Wahrnehmung und das veränderte Erleben,
- gehen wir einfühlsamer auf sie ein.

Wenn wir in Solidarität **miteinander leben**

- fördern wir Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Demenz auf allen Ebenen der Gesellschaft,
- erschließen wir die Möglichkeit der gesellschaftlichen Teilhabe.

Dazu bietet der Verein Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen:

- Schulungen,
- Gesprächsgruppen für Angehörige,
- Beratungen,
- regelmäßige Spaziergangsgruppen,
- Tierparkspaziergänge,
- Bowling für Menschen mit Demenz,
- Tanzcafés u.v.m.

an.



Ein besonderer Höhepunkt ist der jährliche Wohlfühltag für pflegende Angehörige als Dankeschön und Wertschätzung für die tägliche Unterstützung und Betreuung ihrer pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause.

Alle Veranstaltungen werden durch die Mitglieder des Vereins begleitet und durchgeführt. Natürlich sind auch die Bewohner eines Pflegeheimes gemeinsam mit ihren Angehörigen bzw. Betreuern herzlich willkommen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Frau Vahrenhorst unter 0177 4 08 61 90 oder
veronika.vahrenhorst@dfk-lichtenberg.de oder im
Pflegestützpunkt Lichtenberg unter 030 98 31 76 30.
Im Internet finden Sie uns unter:
www.dfk-lichtenberg.de

Kjell Dittner
1. Vorsitzender des Vereins
Einrichtungsleiter PE Käthe Kern und Marzahn

Aufruf an alle Mitarbeiter*innen der FSE Pflege, FSE Catering und FSE Facility

In 2017 hatte die FSD Stiftung dazu aufgerufen, gemeinsamen am Berliner Teamstaffellauf teilzunehmen. Der Vorschlag ist angenommen worden und es konnten mehrere Staffeln teilnehmen. Gemeinsam hat der Erfahrungsaustausch dann im firmeneigenen Cateringzelt regen Zuspruch gefunden. Das möchten wir in 2018 wiederholen und laden zum 2. gemeinsamen Firmenlauf der FSD Stiftung ein. Anmelden kann sich jede*r Mitarbeiter*in bei Ihrer Einrichtungsleitung oder Pflegedienstleitung.

Es werden nicht nur aktive Läufer gesucht, genauso wichtig sind auch die Zuschauer zur Motivation am Rand der Strecke. Nähere Informationen können Sie von Ihrer Einrichtungsleitung erfahren. Wir wünschen allen aktiven Kollegen und Kolleginnen eine gute Fitness, den Fans eine gute Stimme und uns allen genauso viel Spaß wie im letzten Jahr!!

Berliner | 2018
30.5.*Starts ab 19 Uhr
Firmenlauf
am Brandenburger Tor

Laufen im Verbund
FSD-Stiftung
FSD FAMOS
FSE Gruppe
FSD Lwerk



Anmelden und mitmachen!
Direkt bei Ihrer Einrichtungs-
leitung oder Pflegedienstleitung
oder bei Herrn Kuhnlein
Tel.: 030 67 06 56 89 74
f.kuhnlein@fse-gruppe.com
melden!

**Runter vom Sofa,
rauf auf die Laufbahn!** 5,5 KM



FSE Catering

Verabschiedung unserer Kollegin Nelli Kin

Wie die meisten Bewohner und Mitarbeiter (speziell in der Südostallee) wahrscheinlich schon mitbekommen haben, hat uns nach 16 Jahren Betriebszugehörigkeit unsere Teamleiterin der Küche, Frau Nelli Kin, verlassen, um sich neuen beruflichen Herausforderungen zu stellen. Als erstes möchte ich Frau Kin hiermit meinen herzlichen Dank und den Dank ihrer Mitarbeiter, Kollegen und Freunde aussprechen für die hervorragende Arbeit in all den Jahren.

Kein Unternehmen wird stark, wenn es nicht auf starke Mitarbeiter zurückgreifen darf. Im Laufe einer solch langen Zeit entsteht eine ganz enge Beziehung. Die meisten von uns haben in den vergangenen Jahren mehr Zeit miteinander als mit ihren Liebsten Zuhause verbracht. So auch Nelli Kin. Sie war immer da, wenn sie gebraucht wurde, und ihr Einsatz ging immer weit über das normale Maß hinaus.

Die Arbeit von Nelli Kin ist ein Grundstein für den Erfolg der FSE Catering und für die Zufriedenheit der Bewohner im Pflegeheim in der Südostallee. Sie hat einen wesentlichen Beitrag geleistet, der weit über das Fachliche hinausgeht. Mit ihrer Kollegialität und ihrem Verhalten gegenüber



den Kollegen und Gästen bzw. Bewohnern ist sie stets Vorbild gewesen.

Wir haben so etwas bei uns nicht ausformuliert an der Wand hängen, aber Nelli Kin verkörperte unsere personifizierten Unternehmenswerte. Es lag daran, dass bei ihr der Beruf noch für „Berufung“ steht. Sie ging ihrer Arbeit noch von ganzem Herzen nach. Für viele Menschen auf dem Arbeitsmarkt

geht es nur noch um den „Job“, einen Broterwerb, der keine Lebensfreude bereitet. Nelli war immer mit Herz und Verstand dabei und organisierte die Küchenabläufe mit großer Routine und viel Geschick. Menschen wie Frau Kin kann sich jedes Unternehmen nur wünschen.

Deswegen sage ich an dieser Stelle noch einmal „DANKE“ und wünsche Frau Kin in ihrem neuen beruflichen Umfeld sowie im privaten Bereich maximale Erfolge und eine glückliche Zeit! Liebe Nelli Kin, bleiben Sie wie Sie sind und besuchen Sie uns, wenn Sie in der Nähe sind, unsere Tür steht Ihnen immer offen.

Markus Kretschmer
Gastronomieleiter

Herzlichen Glückwunsch und Dankeschön!

*Wir gratulieren herzlich unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die im II. Quartal ein Dienstjubiläum feiern und bedanken uns hiermit für die geleistete Arbeit!
Weiterhin alles Gute und viel Freude bei Ihrer Arbeit in unseren Einrichtungen!*



zum 15-jährigen Jubiläum für

Petra Feldner
in der PE Treptow-Johannisthal

zum 10-jährigen Jubiläum für

Gerfried Niggemeyer
in der Zentrale der FSE gGmbH
und FSE PE gGmbH

zum 5-jährigen Jubiläum für

Edith Schmidt
Bettina Beyer
Mariola Janiak
Gudrun Prignitz
in der PE Käthe Kollwitz

Doris Gatschke
Simone Tietz
in der PE Marzahn

**Zentrale
FSE gGmbH & FSE
Pflegeeinrichtungen gGmbH**
Kaulbachstraße 63–67,
12247 Berlin
Tel. 030 6706568-0
Hotline 030 6706568-888

Pflegeeinrichtung Käthe Kern
Woldegker Straße 21, 13059 Berlin
Herr Dittner Einrichtungsleitung
Tel. 030 927076-18
Frau Jäckelmann Pflegedienstleitung
Frau Brack Pflegedienstleitung
Tel. 030 927076-26
Frau van Vügt Sozialdienst
Tel. 030 927076-17

Pflegeeinrichtung Marzahn
Wittenberger Straße 38, 12689 Berlin
Herr Dittner Einrichtungsleitung
Tel. 030 936670-19
Frau Steffen Pflegedienstleitung
Tel. 030 92253-145
Frau Bedorf Sozialdienst
Tel. 030 936670-21
Frau Friedel Sozialdienst
Tel. 030 936670-21



3



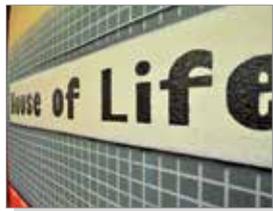
1



2



3



4



5

**Pflegeeinrichtung
Käthe Kollwitz**
Kaulbachstraße 63–67, 12247 Berlin
Frau Schöpke Einrichtungsleitung
Tel. 030 771108-11
Frau Daghigh Pflegedienstleitung
Tel. 030 771108-12
Frau Priegnitz Pflegedienstleitung
Tel. 030 771108-16
Herr Khan Sozialdienst
Tel. 030 771108-13

**Pflegeeinrichtung
House of Life**
Blücherstraße 26 B, 10961 Berlin
Frau Hotescheck Einrichtungsleitung
Tel. 030 306458-18
Frau Schuster Pflegedienstleitung
Tel. 030 306458-19
Herr Mörer Pflegedienstleitung
Tel. 030 306458-92
Frau Louis Sozialdienst
Tel. 030 306458-11

**Pflegeeinrichtung
Treptow-Johannisthal**
Südostallee 212, 12487 Berlin
Frau Falkenberg Einrichtungsleitung
Tel. 030 632235-11
Frau Mallick Pflegedienstleitung
Tel. 030 632235-12
Frau Pertzsch Pflegedienstleitung
Tel. 030 322 97 28 13
Frau Jäckel Sozialdienst
Tel. 030 632235-13

Kaltes Wasser wurde schon in der Antike als Heilmittel eingesetzt. Der „Wasserpapst“ des 19. Jahrhunderts aber wurde der bayerische Priester und Naturheilkundler Sebastian Kneipp. Unter dem Dachverband des Kneipp-Bundes existieren heute in Deutschland über 600 Kneippvereine mit ca. 160.000 Mitgliedern. Die Bücher von Kneipp erreichten Millionenauflagen und werden auch heute noch verlegt.

Beim Wassertreten (auch Kneippen genannt) wird in kaltem Wasser auf der Stelle geschritten. Es wird empfohlen, nur Wasser zu treten, wenn sich die Füße zu Beginn des Wassertretens warm anfühlen. Ein Bein sollte dabei immer vollkommen aus dem Wasser herausgezogen werden und die Fußspitze etwas nach unten gebeugt werden (der so genannte Storchen-gang). Nach ca. 30 Sekunden spürt man dann ein starkes Kältegefühl in den Füßen und Unterschenkeln. Dann sollte man kurz das kalte Wasser verlassen, um die Füße wieder zu erwärmen. Diesen Vorgang wiederholt man mehrmals. Nach dem Wassertreten das Wasser lediglich abstreifen (nicht abtrocknen) und zur Erwärmung ein klein wenig Bewegung machen.



Wassertreten kann man in der Badewanne oder Duschwanne, in kühlen Bachläufen oder auch an seichten See- oder Flussufern, wenn das Wasser im Frühjahr oder Herbst kühl ist. An zahlreichen Orten sind auch Wassertretbecken, z. B. in Hotels oder Parks (wie hier im Britzer Garten), eingerichtet worden. Durch Wassertreten soll der Kreislauf angeregt und die arterielle Durchblutung gefördert werden. Der Kältereiz lässt die oberflächlichen Blutgefäße kontrahieren. Gemeinsam mit der Muskelbewegung soll dies auch den venösen Blutstrom fördern und Krampfadern vorbeugen. Am Abend durchgeführt kann Wassertreten eine Hilfestellung zum besseren Einschlafen sein.