

# PFLEGEBOETE

DAS MAGAZIN ÜBER SOZIALES PFLEGE GESUNDHEIT VON IHREM AMBULANTEN PFLEGEDIENST

## Sommerzeit Gartenzeit

Unfallquellen  
im Kleingarten



Was tun beim Wespenstich?

Nikosia - Die Grenze, die nicht sein darf

Seit über 15 Jahren in Reinickendorf und Spandau  
Freundlich - gründlich - zuverlässig!

Telefon:

030 / 416 98 11  
[www.sozialstationmobil.de](http://www.sozialstationmobil.de)

# Alles was wir für Sie tun...

Unser neuer Flyer, gedruckt bei unseren Mitarbeitern und im Büro, als PDF-Datei zum Download auf [www.sozialstationmobil.de](http://www.sozialstationmobil.de)



## Beratung - Betreuung - Unterstützung

Beratungs- und Schulungsangebote

Freizeitangebote

Entlastung Angehöriger

Hilfe und Betreuung

**Pflegestützpunkt Berlin GmbH**

Tel.: (030) 75 44 22 99 - [www.pflege-stuetzpunkt-berlin.de](http://www.pflege-stuetzpunkt-berlin.de)

Wenn Sie als Familienangehörige z.B. Demenzkranke oder Menschen mit geistiger Behinderung betreuen, übernehmen wir im Rahmen der stundenweisen Entlastung als neuer Hilfeform der Pflegeversicherung vorübergehend die komplette Versorgung. Zu den Leistungsvoraussetzungen sprechen Sie uns bitte an.

Unsere Zentrale im Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus Berlin:  
**Pflegestützpunkt Berlin GmbH - Schulstraße 97 - 13347 Berlin**

## Inhalt

Pflege im Überblick:	4
Sommerzeit Gartenzeit	6
Nikosia - Die Grenze, die nicht sein darf	8
Rätsel & Humor	10
Kreuzworträtsel	11
Lese- und Buchtipp	12
Aus Ihrer Sozialstation	13
Hilfe, die Wespen kommen	14



### Titelbild:

Senioren-Selfie (Foto: iStock)

### **Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

*es ist Sommer in der Stadt. Dem tragen wir auch mit der aktuellen Ausgabe des PflegeBoten Rechnung. Es geht nach draußen. Wir schauen im Schrebergarten vorbei, betrachten vor allem die Gefahren beim Gärtnern, damit Sie gut über die Sommerzeit kommen. Aber wir unterstützen Sie auch gerne bei der Pflege von Balkon und Garten über die sogenannten Entlastungsleistungen.*

*In einer weiteren Geschichte gehen wir auf das Sommerinsekt schlechthin ein: die Wespe. Sie nerven uns alle, wir könnten unsere Hausschuhe nach ihnen werfen. Wie Sie sich gegenüber den fliegenden Nervensägen verhalten sollten und was man am besten bei einem Wespenstich unternimmt, lesen Sie bei uns.*

*Dann besuchen wir noch Zypern, genauer gesagt, seine geteilte Hauptstadt Nikosia, durch die seit 1974 sich eine trennende Mauer zieht. Ein Schicksal, das gerade für uns Berliner nicht unbekannt ist.*

*Und nun viel Spaß mit der aktuellen Ausgabe des PflegeBoten!*

*Ihr Dr. Jan Basche*

*und das Team Ihrer Sozialstation Mobil GmbH*



## IMPRESSUM

### PflegeBote

Das Magazin über Soziales Pflege  
Gesundheit von Ihrem Pflegedienst

[www.pflegebote.de](http://www.pflegebote.de)  
7. Jahrgang 2016

Verlag: BES Service GmbH,  
Schulstraße 97 13347 Berlin  
Telefon: 030 / 75 44 23 00  
Telefax: 030 / 75 44 23 01

Herausgeber: Sozialstation Mobil GmbH, Berlin /  
Medienbüro Wachsmuth

Redaktion: Adresse siehe oben  
Telefon: 030 / 626 088 27  
Telefax: 030 / 626 088 29  
E-Mail: [redaktion@pflegebote.de](mailto:redaktion@pflegebote.de)

Chefredakteur (V.i.S.d.P.): Jörg Wachsmuth ([joerg.wachsmuth@pflegebote.de](mailto:joerg.wachsmuth@pflegebote.de))

Autoren / Redakteure: Gerald Kaden, Umut Karakas, Bastian Schmidt, Jörg Wachsmuth, Max Werner

Herstellung: Medienbüro Wachsmuth

Anzeigen: Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 3 (gültig ab Februar 2013)

Homepage: [www.pflegebote.de](http://www.pflegebote.de), gehostet von Goldvision.com

Der PflegeBote erscheint alle drei Monate und wird an die Kunden der herausgebenden Pflege- und Sozialstationen kostenlos abgegeben und bei Ärzten, Apotheken und weiteren relevanten Einrichtungen und Geschäften ausgelegt.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors, aber nicht unbedingt die des Herausgebers oder der Redaktion wieder. Für

unverlangt eingesandte Manuskripte und Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Nachdruck - auch auszugsweise - ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion und Quellenangabe gestattet. Postzustellung und Nachbestellung: Gegen eine Gebühr von 3,00 Euro pro Heft kann der PflegeBote per Postzustellung bezogen werden. ©WMG 2016

ONLINE GEDRUCKT VON  
**SAXOPRINT**

## Stellenmarkt

**Pflegefachkräfte gesucht** - Sie suchen eine neue Herausforderung in der ambulanten Pflege, wir bieten Ihnen neuen Arbeitsplatz:

Wir stellen **Examinierte Gesundheits- und Krankenpflegekräfte, Altenpflegekräfte (m/w)** ein in Voll- und Teilzeit.

Wir erwarten eine abgeschlossene Ausbildung/Examen, für ausländische Abschlüsse eine Anerkennung, erste berufliche Erfahrungen, Engagement, Verantwortungsbewusstsein, höfliches und zuvorkommendes Auftreten, Hohes Einfühlungsvermögen, Kommunikationsstärke, Teamfähigkeit, Führerschein Klasse B bzw. 3, Bereitschaft zu Weiterbildungen, Erste Hilfe Kurs, Gesundheitspass.

Wir bieten eine leistungsgerechte Bezahlung und Sozialleistungen, ein freundliches und qualifiziertes Team und bei Verfügbarkeit einen Pkw.

Senden Sie uns bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) an die

### **Sozialstation Mobil GmbH**

Wilhelmsruher Damm 198

13435 Berlin

oder auch gerne als Onlinebewerbung per E-Mail an [pflege@berlin.de](mailto:pflege@berlin.de)

Sollten Sie noch Rückfragen haben, erreichen Sie uns unter

Tel.: 030 / 416 98 11

# PFLEGE IM ÜBERBLICK

## Urlaub von der Pflege

Pflege ist ein besonders harter Job. Meist sind es die nächsten Angehörigen, Kinder oder Partner, die täglich versuchen, den Pflegebedürftigen einen möglichst gewohnten Lebensablauf zu erhalten. Dabei ist oft die körperliche und psychische Belastung für Pflegende enorm. Deshalb benötigen Angehörigen immer mal wieder eine Auszeit. Der Gesetzgeber hat hierfür die Leistung der sogenannten Verhinderungspflege geschaffen.

Diese kann bis zu einer Höhe von ca. € 2400 jährlich auch für die Versorgung der Angehörigen durch einen Pflegedienst genutzt werden. Hierfür gibt es viele flexible Angebote. Sehr interessant ist die stundenweise Inanspruchnahme. Hier können Sie regelmäßig z.B. jeden Donnerstag Nachmittag eine Entlastung im Rahmen der Verhinderungspflege bei Ihrem Pflegedienst

buchen, wenn Sie als pflegende Angehörige zum Sport möchten oder andere Termine haben. Diese Leistung ist auch für Pflegebedürftige interessant, die normalerweise keinen Pflegedienst beauftragen, sondern Pflegegeld beziehen. Wenn Sie einen Pflegedienst mit stundenweiser Verhinderungspflege beauftragen, wird nämlich Ihr Pflegegeld nicht gekürzt.

Auf diese Weise ist es dann auch möglich, wie die beiden fröhlichen Herrschaften auf dem Titelbild entspannt eine Woche in den Urlaub zu fahren. Der Pflegedienst kommt so oft und viele Stunden wie nötig zu den Pflegebedürftigen nach Hause, während die Angehörigen ruhigen Gewissens Kraft tanken. So ist auch der Begriff „Urlaubspflege“ entstanden. Nutzen Sie diese Möglichkeit und informieren Sie sich bei Ihrer Sozialstation Mobil!

## Neue Pflege-Mindestlohnkommission berufen

Bundesarbeitsministerin Andrea Nahles hat Thomas Greiner, Präsident des Arbeitgeberverbands Pflege, und Rainer Bröderle, Präsident vom bpa Arbeitgeberverband, als Vertreter der privaten Pflegewirtschaft in die neue 3. Pflegekommission berufen, die einen Vorschlag erarbeiten soll, wie der Pflegemindestlohn ab dem 1. November 2017 erhöht werden soll.

Erstmals sind der Arbeitgeberverband Pflege und bpa Arbeitgeber-

verband gemeinsam in die Pflegekommission berufen worden. Der Pflegemindestlohn hat sich als ein Beitrag zur Qualitätssicherung in der ambulanten und stationären Altenpflege bewährt. Seit Einführung 2009, mit damals noch 8,50 Euro im Westen und 7,50 Euro im Osten, ist er über all die Jahre beachtlich angehoben worden. Er liegt mit bald 10,20 Euro (West) deutlich über dem gesetzlichen Mindestlohn von heute 8,50 Euro.

## Kraft schöpfen durch regenerativen Schlaf

Über zwei Drittel der pflegebedürftigen Menschen werden in Deutschland aufopferungsvoll von Angehörigen betreut. Eine neue Forsa-Studie zeigt, dass viele Pflegepersonen dabei selbst an den Rand ihrer Kräfte geraten. Erschöpfungszustände, Rückenschmerzen und Magenprobleme gehören zu den typischen Folgen. Neue Spezialmattressen sollen pflegenden Angehörigen jetzt helfen, durch besseren Schlaf neue Kraft zu sammeln.

"Mutter ins Heim geben - das hätte bei uns in der Nachbarschaft niemand verstanden", erzählt Katrin Hahn leise. In ihrem Heimatdorf

in der Niederlausitz achten die Einwohner noch aufeinander. Dass sie ihre Mutter nach deren Schlaganfall zu Hause pflegen würde, war klar. Sie funktionierte und beklagte sich nicht. Nach zwei Jahren konnte sie eines Morgens selbst nicht mehr aufstehen. Diagnose: Burn-out.

Sie ist kein Einzelfall. Ein neuer Forsa-Bericht belegt, fast jeder zweite pflegende Angehörige leidet unter akuten Erschöpfungszuständen. Mehr als die Hälfte ist zudem von Rückenschmerzen betroffen und jeder Fünfte von Herz-Kreislauf- oder Magenproblemen. Hinzu kommen in sehr vielen Fällen erhebliche

Schlafprobleme. Auch bei Kathrin Hahn: "Vor meinem Zusammenbruch fand ich schon mehrere Monate kaum in den Schlaf."

Heute achtet sie mehr auf sich. Ein Tipp kam von ihrem Hausarzt: "Er machte mich auf therapeutische Matratzen aufmerksam. Meine Mutter schläft jetzt auf einer speziellen Dekubitus-Matratze, die Wundliegen automatisch verhindert - dadurch muss ich mir tagsüber etwas weniger Sorgen machen. Ich selbst nutze eine Matratze, die gegen meine Verspannungsschmerzen hilft. Morgens fühle ich mich endlich wieder fit."



mehr im Netz [www.pflegebote.de](http://www.pflegebote.de) oder [facebook.com/pflegebote](https://facebook.com/pflegebote) und [twitter.com/pflegebote](https://twitter.com/pflegebote)



### Help FM - Selbsthilferadio



Das Thema Selbsthilfe im Radio, jeden

Donnerstag von 20:00 bis 21:00 Uhr auf dem Potsdamer Radiosender BHeins (Potsdam 95,3 MHz, Berlin / Brandenburg DAB+ Kanal 7B, [www.BHeins.de](http://www.BHeins.de))

### Selbsthilfegruppen

im Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus, Schulstraße 97, 13347 Berlin. Telefonische Anmeldung erbeten. Infotelefon: 030 / 754 42 299. Die Gruppen

richten sich an Betroffene und Angehörige.

### „Nervenschwäche und Burn-out“

Verdacht auf ein Burn-out, oder kurz davor? Ziel ist es, bereits vor der akuten Phase Hilfestellung zu geben. 1. Montag im Monat, 14:00 Uhr

### „Vergesslich im Alter“

Für Senioren und ihre Angehörigen mit Vergesslichkeit und früher Demenz. 2. Montag im Monat, 14:00 Uhr

### „Mit Demenz selbstbe-

### stimmt und würdig leben“

Für Pflegebedürftige und Angehörige in Pflegeeinrichtungen und Wohngemeinschaften, die das Gefühl haben, trotz WBGV bevormundet zu werden. 3. Montag im Monat, 14:00 Uhr

### „Junge Alte helfen alten Alten mit Demenz“

Die SHG animiert zu ehrenamtlicher Tätigkeit. 4. Montag im Monat, 14:00 Uhr

Weitere Selbsthilfegruppe im Netz unter [@www.sekis.de](https://www.sekis.de)

# Sommerzeit Gartenzeit

*Der Garten ist die Oase der Ruhe und der Ort der Selbstversorgung mit Gemüse und Kräutern. Vielseitig ist er und vor allem das Freizeitziel Nummer 1 im Sommer. Vielfältig sind aber leider auch die Unfälle, zu denen es hier kommen kann. Beim Rasenmähen fährt man über die Zehen, beim Schneiden der Sträucher bekommt man einen Rosen-Stachel ins Auge. Die meisten Unfälle gehen glimpflich aus, aber schon ein kleiner Schnitt mit der Heckenschere in die Hand tut nicht nur höllisch weh, sondern kann auch ganz schön lästig sein, weil die Arbeit für eine ganze Weile nicht so gut „von der Hand“ gehen wird.*

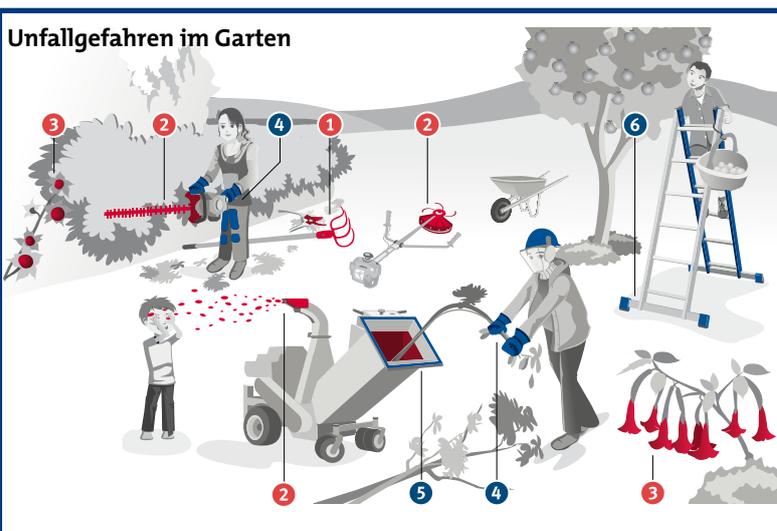
Nur etwa 1,9 Prozent der Menschen in der „Generation 55+“ halten Gartenarbeit für anstrengend. In der Altersgruppe 75+ sind es 3,5 Prozent. Das ergab eine Studie der Gesellschaft für Konsumforschung im Auftrag des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft. Gleichzeitig aber, auch das ist ein Ergebnis der Studie, passiert etwa ein Viertel aller Unfälle älterer Menschen bei der Gartenarbeit. Bei den über 75-Jährigen sind es gut 30 Prozent. Damit steht die Gartenarbeit an der Spitze der Unfallarten. Heißt das, dass ältere Menschen nun unbedingt den „seniorengerechten“ Garten anlegen und ihre altvertrauten Pflanzen und Gehölze ersetzen sollten durch vielleicht ein Hochbeet und Spalierobst, weil die bequemer zu setzen, zu pflegen und abzuernten sind? „Nein“, sagt Helge Masch, Leiter des Botanischen Sondergartens in Hamburg-Wandsbek: Der Garten muss sich nicht unbedingt dem Gärtner anpassen. Umgekehrt funktioniert es viel besser – zum

Beispiel dann, wenn der Gärtner sich in Ruhe ein paar grüne Gedanken durch den Kopf gehen lässt.

Aber mehr als 200.000 Unfälle bei der Gartenarbeit in Deutschland werden im Jahr registriert, so die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Fast die Hälfte von ihnen sind Verletzungen mit scharfen oder spitzen Gegenständen, gefolgt von Stürzen von Leitern bei der Baumpflege oder Obsternte.

Gefährlich sind vor allem Stürze von der Leiter bei der Obsternte oder beim Baumschnitt. Die Gartenleiter sollten deshalb Leiterfußspitzen besitzen, damit sie nicht plötzlich wegrutschen. Vor allem sollten sie aber, wie in den eigenen vier Wänden, sicher aufgestellt sein und ordnungsgemäß benutzt werden. Aber die Trittleiter, die in der Küche gute Dienste leistet, ist für die Arbeiten im Garten in der Regel ungeeignet. Für Stabilität sorgt hier eine Leiter mit einer Bodentraverse. Sie bietet sicheren Stand bei der Arbeit an Sträuchern, Hecken und Bäumen und vermindert die Gefahr des Umkippens. Der Sturz von der Leiter kann unangenehme Folgen haben. Gut ist es, beim Kirschen- und Äpfelpflücken noch eine zweite Person dabei zu haben, die den Obstkorb abnimmt und im Zweifelsfall die Leiter absichert.

Gefährlich sind aber auch achtlos herumliegende Gartengeräte. Schnell bohren sich die Spitzen eines Rechens durch die Flip-Flops in den Fuß. „Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, sollten Forken, Harken und andere scharfe oder spitze Werkzeuge gut sichtbar und möglichst außerhalb der Reichweite von Kindern abgestellt werden“, erklärt Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion Das sichere Haus (DSH).



## Vorsicht!

- 1 Forken, Scheren und andere scharfe oder spitze Werkzeuge können zu Schnittverletzungen führen.
- 2 Heckenscheren, Rasentrimmer und andere Maschinen bergen Verletzungsgefahren. Deshalb: Gebrauchsanleitung lesen!
- 3 Sehr giftige Pflanzen wie Engelstropfpeper oder Tollkirsche sind vor allem für Kinder ein hohes Risiko.

## Bietet Sicherheit ...

- 4 Schutzkleidung und Schutzausrüstung tragen!
- 5 Bei Maschinen auf eine vollständige und intakte Sicherheitsausrüstung achten.
- 6 Leitern müssen sicher stehen. Eine Bodentraverse ist hilfreich auf unebenem Gelände.

Quelle: Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) & Aktion DAS SICHERE HAUS e.V. (DSH)

Feste, geschlossene Schuhe mit Profilsohle sind ebenfalls ein Verletzungs-Hemmer und sollten bei der Gartenarbeit mit Spaten und Hacke den Sandalen vorgezogen werden.

Vor allem beim Umgang mit motorbetriebenen Geräten wie Heckenscheren, Rasentrimmer, Rasenmäher,



Gefahrenquelle Rechen (Foto: Das sichere Haus)

Kettensägen oder Häckseln ist große Vorsicht geboten. Bei einem unsachgemäßen Gebrauch ist die Verletzungsgefahr besonders hoch. Vor der ersten Inbetriebnahme ist das Lesen der Gebrauchsanweisung Pflicht – nicht zuletzt um zu erfahren, welche Schutzausrüstung notwendig ist. „Vergewissern Sie sich außerdem, dass die Sicherheitsvorrichtungen an den Maschinen intakt und vollständig sind“, rät Dr. Woelk.

Wie nun sieht der seniorengerechte Garten aus und was kommt bei den grünen Gedanken des Gärtners heraus? Die zentrale Überlegung ist dabei, ob man auch in ein paar Jahren noch Kraft und Lust hat, Kirschen und

Äpfel zu ernten oder Efeu und wilden Wein an der Hauswand zu beschneiden. Bei einem „Nein“ ist die nächste Frage: Gibt es in der Familie oder Nachbarschaft Menschen, die das zuverlässig



Risiko Leiter (Foto: Das sichere Haus)

übernehmen können? Bin ich vielleicht sogar bereit, Geld für einen Fachmann auszugeben? Steht auch hier eher ein „Nein“, betreffen die weiteren Überlegungen nicht mehr nur den Gärtner, der mit seinem Garten alt werden will, sondern eigentlich auch den „faulen“ Gärtner – was gar nicht abwertend gemeint ist.

Denn dieser Gärtner hängt ebenso an seinen Blumen und Bäumen wie der Gartenenthusiast, der jede Pflanze beim Namen nennen kann. Nur eben anders. Dieser wie jener sollte wissen, „wie seine Pflanze tickt und ob das, was ich tue, eher der Pflanze dient oder meinem Bedürfnis, einen ordentlichen Garten oder überhaupt etwas zu werkeln zu haben“, so Masch. Funktioniert die Paarung Mensch/ Pflanze auf diese Weise, „kann ich mir viel Arbeit sparen und habe von der Gartenarbeit am nächsten Tag keine Rückenschmerzen“. | **Bastian Schmidt**

## Ihre Sozialstation Mobil unterstützt Sie beim Gärtnern

Gern bietet die Sozialstation Mobil Ihnen Unterstützung auch im Garten an. Wir fahren Sie zum Gartencenter und tragen Ihnen Blumen und Büsche nach Hause oder in den Garten. Dort helfen wir gern bei einfachen Gartenarbeiten, etwa dem Rasenmähen. Wir helfen Ihnen auch dabei, Gräber in Ordnung zu halten, oder bepflanzen mit Ihnen Ihren Balkon. Dafür müssen Sie nichts zuzahlen. Vielmehr können Sie auf Mittel für Entlastungsleistungen aus der Pflegeversicherung zurückgreifen. Monatlich bis zu € 104 können auch für hausnahe Dienstleistungen genutzt werden. Rufen Sie uns einfach an! Wir beraten Sie gern.



# Nicosia

## Die Grenze, die nicht sein darf

Seit 1974 ist Zypern ein geteiltes Land. Die Mittelmeerinsel war immer ein strategisch wichtiger Punkt mitten im Meer. Knapp 70 km sind es von der Nordküste der Insel bis zur türkischen Touristenmetropole Antalya. Der Flug dauert gerade einmal 30 Minuten inklusive Ein- und Aussteigen. Von der Ostspitze Zyperns sind es gerade einmal 90 km bis Syrien.

war auch Zypern einst britische Kronkolonie, gepachtet von den Osmanen für rund 100 Jahre.

Nach Ablauf der Zeit gab es das Osmanische Reich nicht mehr. Zunächst blieben die Briten noch etwas länger, dann versuchte man das Land in den 1960er Jahre in die Selbstverwaltung zu überführen.

**Nicosia (griechisch Lefkosía Λευκωσία, IPA: [ləfkoˈsi.a], türkisch Lefkoşa, altgriechisch Lēdra Λήδρα) ca. 274.000 Einwohner, davon ca. 60.000 in Nord-Nicosia.**

Über Jahrhunderte kamen die Kulturen und gingen. Die Römer, die Griechen, die Osmanen und zum Schluss die Briten. Ähnlich wie Hongkong

Während man den griechischen Zyprioten den Posten des Präsidenten übergab, mussten sich die türkischen Zyprioten immer mit dem zweiten Platz begnügen. Es kam zum Streit, in den auch Griechenland und dann die Türkei eingriffen.

Befreiungskrieg nannte die Türkei ihren gut vier Wochen dauernden Eingriff in den Bürgerkrieg. Die Folge war die bis heute anhaltende Spaltung der Insel. Die 1983 ausgerufene Türkische Republik Nord-Zypern wird bis heute auch nur von der Türkei anerkannt. Alle Flüge sind mit Zwischenstopp, zumeist in Antalya. Post nach Nord-Zypern wird über einen Ort auf dem türkischen Festland geschickt und als Währung wird die Türkische Lira genutzt. Eine eigene Währung hat Nord-Zypern nicht. Auch die internationalen Konzerne sind



Speeranlage im Häuserblock (Foto: Wachsmuth)



Der Checkpoint in Nikosia von zwei Seiten, links in Nord-Zypern, rechts in der Republik Zypern (Fotos:Wachsmuth)

hier nicht wirklich zu finden, nirgends prangt das Goldene M der US-Bürgerkette.

Ganz anders in der Republik Zypern. Sie ist Teil der Europäischen Gemeinschaft. Übertritt man in der Hauptstadt Nikosia die Grüne Grenze, die von der UN gesichert ist, befindet man sich in einer anderen Welt. Die Konsummarken, die wir alle kennen, ziehen sich entlang der Einkaufsstraße der Hauptstadt.

Es ist die Grenze, die nicht sein darf. In der letzten geteilten Hauptstadt Europas ist die Sperranlage oft nur ein oder zwei Wohnhäuser bereit. Tore und Mauern sperren die Straßen. Die Wohnungen sind bis an die Demarkationslinie bewohnt, dann ein leeres Haus, und hinter der zweiten Mauer sieht man wieder die Satellitenschüsseln und Wäscheleinen hängen. Alltag in Nikosia.

Für Europa existiert die Grenze, die Zypern und seine Doppel-Hauptstadt Nikosia teilt, offiziell nicht. Damit handelt es sich auch nicht um eine EU-Außengrenze. Offiziell ist die ganze Insel Zypern Mitglied der Europäischen Gemeinschaft, auch Nordzypern. Seit einem Abkommen dürfen Zyprioten, egal ob türkisch- oder griechischsprachig, jederzeit die Grenze an den Kontrollstellen überqueren, das gilt dank Gemeinschaft und Schengen auch für jeden EU-Bürger. Nur die Türken

sind außen vor, bis heute benötigen sie ein Visum, um nach Europa reisen zu dürfen, und diese zu bekommen ist weder einfach noch geht es schnell.

Im Herzen von Nikosia, in der Einkaufsstraße, ist der Checkpoint. Schnell werden die Seiten gewechselt. Bemühungen um eine Wiedervereinigung von Zypern laufen. Die Verhandlungen stehen nicht schlecht. Überlegungen, den Euro als offizielles Zahlungsmittel auch in Nord-Zypern einzuführen, werden vorangetrieben. Es wäre ein weiterer Schritt der Annäherung.

Und irgendwann fällt die Grenze auf Zypern und die Mauer in Nikosia, wie einst im November 1989 die Mauer in Berlin. | **Jörg Wachsmuth**



Zerfall an der Mauer auf der Türkischen Seite (Foto:Wachsmuth)

# EINMAL GUT GELACHT..

*Mein Hund jagte immer Leuten auf dem Fahrrad hinterher, bis ich ihm das Fahrrad wegnahm!*

Sitzen zwei Doofe in der Wüste. Nach ein paar Stunden sagt der eine: "Rutsch mal 'n Stück, ich will auch im Sand sitzen! "

*Kann ein Känguru höher als ein Haus springen?  
Ja! Weil ein Haus nicht springen kann.*

Wenn ich die Namen von Liebespaaren in Bäume eingeritzt sehe, denke ich nicht: "Ach, wie süß!"

Nein, ich denke: "Erstaunlich, wie viele Leute ein Messer zu einem Date mitbringen!"

Vater zur Tochter:" Was wünschst du dir zum Geburtstag?" - Tochter: „Ein Einhorn!“ - Vater: „Bitte was Realistisches!“ - Tochter: „Ok, dann wünsche ich mir einen Freund, mit dem ich ausgehen und knutschen kann.“ - Vater: „Welche Farbe soll das Einhorn haben?“

## Worte der Weisheit

„Du musst die Veränderung sein,  
die du in dieser Welt sehen möchtest.“ -Gandhi

## Auf dem Amt:

„Donnerwetter“, rief der Vorgesetzte, als er den neuen Beamten-Kollegen schlafend vorfand, „der hat sich bei uns aber wirklich schnell eingearbeitet.“

# SUDOKU-RÄTSEL

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

**ANLEITUNG:** Das Spiel besteht aus einem Gitterfeld mit 3 × 3 Blöcken, die jeweils in 3 × 3 Felder unterteilt sind, insgesamt also 81 Felder in 9 Zeilen und 9 Spalten. In einige dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern zwischen 1 und 9 eingetragen („Lösungszahlen“).

Ziel des Spiels ist es, die leeren Felder des Rätsels so zu vervollständigen, dass in jeder der je neun Zeilen, Spalten und Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal auftritt. Viel Spaß!

Eine Lösung zum SUDOKU:

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

# KREUZWORTRÄTSEL



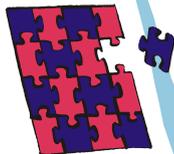
## Waagrecht:

- 1 Meerriese, Riese d. nord. Mythologie
- 9 Hautleiden
- 12 Kfz-Kz.: Mansfelder Land
- 13 Kfz-Kz.: Hildesheim
- 14 ital.: zur Hälfte, Halbehalbe (2 Worte)
- 15 Kfz-Kz.: Leibnitz/ST
- 16 weibl. Vorname
- 19 Abk.: Norddt. Rundfunk
- 20 lat.: Pflanzenfresser Mz.
- 23 Abk.: Drucksache
- 24 Kfz-Kz.: Slowenien
- 25 giftiges Nadelgewächs
- 27 Abk.: Neues Testament, Teil d. Bibel
- 28 kl. Rosine ohne Kerne
- 29 häufiger Flussname

## Senkrecht:

- 1 ital. Gebirgsstock/Südalpen 3.554 m
- 2 lat.: ist, er
- 3 Kfz-Kz.: Südafrika
- 4 erster PC-Typ
- 5 Abk.: Nummer
- 6 Kfz-Kz.: Saalkreis
- 7 Unterhaltungsschriftsteller
- 8 bulgar. Stadt (2 Worte)
- 10 Krebs erzeugend
- 11 Schwermut, Antriebslosigkeit
- 17 Kfz-Kz.: Elbe-Elster
- 18 amerik. Regisseur (King) \*1894 +1982
- 20 Abk.: Handelsgesetzbuch
- 21 Rhodium
- 22 Kfz-Kz.: Neusiedl am See/B
- 25 Fremdwortteil: bei, daneben
- 26 Kfz-Kz.: Belize

Leben in Würde e.V.



**Sie schaffen es nicht mehr allein zu Haus? Aber ins Heim möchten Sie auch nicht? Dann fragen Sie uns!**



Wir haben als gemeinnütziger Verein bereits in mehreren Bezirken Pflege-Wohngemeinschaften aufgebaut und bieten aus Erfahrung ehrliche, unabhängige Beratung zu allen Fragen rund um dieses Thema. Dabei arbeiten wir mit unterschiedlichen Pflegediensten zusammen und begleiten Sie gern auf Ihrem Weg in ein zunehmend beliebtes Angebot der Pflegeversicherung.

In kleinen, gemütlichen Wohneinheiten sind rund um die Uhr kompetente Fachpflege und vielfältige Freizeitangebote gewährleistet.

**Rufen Sie einfach an:  
(030) 75 44 22 97**

Leben in Würde e.V.

Schulstraße 97 - 13347 Berlin

Tel: 030 / 75 44 22 97 - Fax: 030 / 75 44 23 01

E-Mail: [info@verein-leben-in-wuerde.de](mailto:info@verein-leben-in-wuerde.de)

<http://www.verein-leben-in-wuerde.de>

## LESETIPP<sub>s</sub>

Bernhard Emunds

**Damit es Oma gutgeht.**

**Pflege-Ausbeutung in den eigenen vier Wänden**

Der Pflegenotstand in Deutschland wird für Betroffene zunehmend zur menschlichen Katastro-

phe. Mangels staatlicher Unterstützung sind immer mehr Familien gezwungen, Pflegekräfte aus Ost- und Mitteleuropa einzustellen, um Kosten zu sparen. Sogenannte „Live-Ins“, die rund um die Uhr in privaten

Haushalten von Pflegebedürftigen leben, müssen oft unter extrem unfairen Bedingungen arbeiten.

Eine Besserung ist bislang nicht in Sicht – denn zu sehr profitiert auch der deutsche Staat von dieser Ausbeutung.

Wird ein Familienmitglied zum Pflegefall, bedeutet dies oft eine Flut von Aufgaben und Problemen für Angehörige. Angesichts unterfinanzierter Pflegeheime sowie Schreckensmeldungen aus den Medien beschließen betroffene Familien immer häufiger, das eigene Zuhause zur Pflegestation zu machen – und suchen sich billige Pflegefachkräfte für die Aufgaben, die keiner machen will. Die deutsche Politik hält, auch aus Kostengründen, am Vorrang der häuslichen Pflege fest und verschärft

den desolaten Zustand sogar noch, indem sie grundlegende Schutzvorschriften, wie etwa eine

Begrenzung der Arbeitszeit, außer Kraft setzt. Gewollte Ausbeutung? Bernhard Emunds prangert ein System an, in dem die Pflege älterer Menschen in ein illegales, aber von der Politik geduldetes Modell abdriftet, und zeigt mögliche Auswege aus der Pflegemisere.



Zum Autor: Bernhard Emunds, Studium der katholischen Theologie und VWL, fragt nach der Lebenssituation Benachteiligter. Seit 2006 Professor für Christliche Gesellschaftsethik und Leiter des Nell-Breuning-Instituts der Hochschule St. Georgen in Frankfurt am Main. Zu den Lebensumständen mitteleuropäischer Pflegekräfte in Privathaushalten hat er eine empirische Studie mitverfasst.

**Damit es Oma gutgeht.**

*Pflege-Ausbeutung in den eigenen vier Wänden*

Bernhard Emunds.

Westend Verlag, Frankfurt/M

Seiten 208,

ISBN 978-3-86489-129-8

Preis 17,50 Euro.

# AUS IHRER SOZIALSTATION



## Pflege geht durch den Magen

Schon seit einigen Monaten erhalten die Kolleginnen und Kollegen der Ambulanz nach dem Frühdienst und vor dem Spätdienst vom Arbeitgeber ein leckeres, gesundes Brunch. Das stärkt nicht nur die Kräfte, sondern hält auch die Laune gut.

## Es werden Pflegegrade

Momentan kommt es zu der umfangreichsten Reform der Pflege, seit der Einführung der Pflegeversicherung.

Ab 2017 werden die bisherigen drei Pflegestufen durch die neuen fünf Pflegegrade abgelöst.

Stichtag ist der 1. Januar 2017, bis dahin bleibt alles beim alten, ab dem Stichtag gelten dann aber auch

die neuen Kriterien zur Einstufung in die Pflege bei der Prüfung durch den MDK.

Aber, jeder, der 2016 bereits eine Pflegestufe hat oder noch eine beantragt, für den gelten die bisherigen Bedingungen, auch wenn die Prüfung erst 2017 stattfindet.

Was bedeutet diese Änderung in der Pflegeversicherung nun für jeden



**Sozialstation Mobil GmbH**

Wilhelmsruher Damm 198  
13435 Berlin

**Tel: 030 / 416 98 11**

Fax: 030 / 416 96 12

@ [www.sozialstationmobil.de](http://www.sozialstationmobil.de)

einzelnen persönlich? Die bisherige Pflegestufe wird automatisch auf das System der Pflegegrade umgestellt. Dabei haben Sie finanziell keine Verschlechterung zu befürchten. Dennoch werden Sie sicher viele Fragen zu den Änderungen haben. Diese versuchen wir Ihnen gerne persönlich zu beantworten. Vereinbaren Sie doch einen Beratungstermin mit Ihrer Sozialstation Mobil.

## Wichtige Telefonnummern

**Polizeiruf** 110  
**Feuerwehr** 112

**Zentraler Behördenruf**  
115 (Ortsstarif)

**Kassenärztlicher Notdienst**  
116 117

**Zahnärztlicher Notdienst**  
030 / 89 00 43 33

**Telefonseelsorge e.V.**  
0800 111 0 111

**Kirchliche Telefonseelsorge**  
0800 111 0 222

**Berliner Krisendienst Mitte**  
030 / 390 63 10 (16-23 Uhr)

**Pflegestützpunkt**  
**Berlin GmbH**

Pflegeberatung  
030 / 754 42 299

**Wegweiser e.V.**  
(Patientenschutzverein)

030 / 754 42 298

**Leben in Würde e.V.**

030 / 75 44 22 97

**Wohnpflegezentrum am**  
**Jüdischen Krankenhaus**  
030 / 4994 33 00

**LISA - Hausnotrufsystem**  
030 / 19 705

**Taxiruf**

0800 22222 55



## Hilfe, die Wespen kommen!

### Wie kann ich Wespenstiche vermeiden

- Ruhe bewahren.
- Nicht nach den Tieren schlagen, das macht sie angriffslustig. Grundsätzlich greifen Wespen nämlich keine Menschen an, sondern stechen nur, wenn sie sich bedrängt fühlen.
- Speisen und Getränke immer abdecken.
- Auf bunte Kleidung und stark duftende Kosmetikprodukte verzichten.
- Vorsicht beim Barfußlaufen auf einem Rasen, auf dem Klee und Blumen mit kurzem Stängel wachsen, denn diese Pflanzen ziehen sowohl Wespen als auch Bienen und Hummeln an.
- Ernten und sammeln Sie Obst im Garten frühzeitig auf, damit es keine Wespen anzieht.

### Sicher trinken

Im Mund müssen Stiche unbedingt vermieden werden, denn wenn die Schleimhäute anschwellen, kann das die Atmung behindern.

Trinken Sie aus durchsichtigen Gläsern oder aus Bechern, die einen Deckel mit Trinkhalm-Öffnung haben; eine Wespe wird dann eher gesehen bzw. kann gar nicht erst in das Trinkgefäß gelangen.

Trinkhalme sollten möglichst einen kleinen Durchmesser haben. Waschen Sie Mund und Hände nach dem Essen – ein wichtiger Tipp besonders für Kinder.

### Erste Hilfe bei Stichen

Für die meisten Menschen sind Wespenstiche ungefährlich. Kaltes Essigwasser oder Kühlen verschafft Linderung. Bei Stichen nicht kratzen!

Bei Wespenstichen im Mund und in der Halsgegend muss in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden. Eiswürfel zu lutschen oder kalte Umschläge um den Hals zu legen sind gute Mittel, um das Anschwellen der Schleimhäute zu mindern.

Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Wasserblasen auf der Haut, Herzrasen oder Bewusstlosigkeit können Anzeichen einer allergischen Reaktion sein. Es sollte umgehend ein Notarzt (unter 112) gerufen werden. Ist eine Allergie bekannt, sollte in der warmen Jahreszeit stets ein Notfall-Set griffbereit sein.

**TIPP:** Ziehen Sie mit einem Kugelschreiber einen Kreis um die rote Stelle, um zu beurteilen, ob die Rötung größer wird. Notieren Sie die Uhrzeit des Stiches.

### Alte Nester sind ungefährlich

Zum Herbst hin verlassen die Jungköniginnen ihre Nester und suchen sich einen Platz zum Überwintern. Das restliche Wespenvolk stirbt. Im nächsten Jahr bauen die Königinnen an anderer Stelle ein neues Volk. Verlassene Nester werden nie wieder bezogen. | **Quelle: Das sichere**

**Haus | Foto: Wikipedia**

# Mehr Unabhängigkeit, mehr Sicherheit!

## LISA Hausnotruf

Haben Sie schon über die Leistungen eines Hausnotrufs nachgedacht?

Der "Rote Knopf" am Armband gibt Ihnen mehr Sicherheit und ermöglicht es, länger die Unabhängigkeit in den eigenen vier Wänden zu erhalten.

Im Notfall sind wir für Sie da, jederzeit, 24 Stunden am Tag.

Und die monatlichen Grundgebühren für den Hausnotrufmelder und den Sender werden für Pflegebedürftige, die ein solches Gerät benötigen, sogar durch die Pflegeversicherung übernommen.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!

**030 / 19 705**

**LISA - Life Science Assistance** - Flughafen Tempelhof Bauteil 3 - 12101 Berlin  
Serviceruf 030 / 19 705 - Verwaltung 030 / 69 56 98 0 - FAX 030 / 69 56 98 20

# Freundlich. Gründlich. Zuverlässig.



**Wir übernehmen für Sie sämtliche Leistungen im Rahmen der Pflege- und Krankenversicherung:**

- Hauswirtschaft (Einkauf, Kochen, Hausputz, Wäsche usw.)
- Hilfe bei der Körperpflege
- Ausführung ärztlicher Verordnungen (Medikamentengabe, Insulininjektionen, Kompressionsstrümpfe usw.)
- Pflege in Wohngemeinschaften als Alternative zum Heim
- Stundenweise Entlastung pflegender Angehöriger
- Verhinderungspflege („Urlaubspflege“)
- Beratungsbesuche bei Bezug von Pflegegeld
- Serviceleistungen (Fensterputzen, Gartenpflege, Begleitung zum Arzt usw.)



QR-Code scannen um zur Website zu gelangen



Wilhelmsruher Damm 198 • 13435 Berlin • ☎ 030.4169811  
www.sozialstationmobil.de • e-mail: pflege@berlin.de