

HausPost

Hauszeitschrift für Bewohner, Angehörige und Freunde des Hauses



Vitanas Demenz Centrum
AM SCHLEINUFER
03/2018

Liebe Leserinnen und Leser!

2018 war erneut ein Jahr voller Höhepunkte, verbunden mit viel Neuem und Schönerem. Manchmal war es auch aufregend. Zum Beispiel als das Haus beinahe evakuiert wurde. Mein Kompliment an unsere Bewohner, sie waren tapfer. Die Mitarbeiter bewiesen, dass wir ein zuverlässiges Team sind.



Einen angenehmeren Höhepunkt gab es dieser Tage mit dem Weihnachtsmarkt im Freigelände. Beim Sommerfest feierten wir 5-jähriges Bestehen. Die Bilanz ist gut, sowohl bei der Betreuung der Bewohner als auch für die Mitarbeiter und ihren sicheren Arbeitsplatz. Zum Jubiläum kam sogar Nana Mouskouri, wenn auch nur ein Double. Doch zu den Liedern sangen viele mit oder tanzten.

Neue Azubis haben bei uns angefangen, ein Springbrunnen wurde installiert. Ausflüge der Hausbewohner und der Mitarbeiter sorgten für Abwechslung. Alles trug zur Festigung der Gemeinschaft bei. So wollen wir weitermachen – mit bisherigem Schwung und neuen Ideen. Allen Bewohnern, Angehörigen, Mitarbeitern, Partnern und Freunden des Hauses wünsche ich 2019 alles Gute.

Heiko Nötzold, Centrusleiter

Aus dem Inhalt

So sind wir Unsere Ergotherapeuten und Alltagsbegleiter	3 – 6
Kalenderblatt Sommerfest 2018 Elbe-Chor Musik am Nachmittag Plätzchenbacken Weihnachtsmarkt	7 – 9
Flurgespräche Erinnerungen an das Weihnachtsfest Unsere Pflege-Azubis Team Soziale Betreuung ging mit dem Floß auf Tour	10/11
Weißt Du noch... Manfred Döring erzählt aus seinem Leben	12
Wissenschaft Forschung EU fördert Forschungsprojekt in Magdeburg	13
Meine Stadt Elbbahnhof Hasselbachplatz Springbrunnen Ulrichplatz Plastik Halbkugelversuch	14/15
Vorgestellt Helga Schettge schmiedet Verse	16/17
Der Allgemeinmediziner rät Wie Verzicht die Gesundheit fördern kann	18/19
Bei uns im Haus Große Einsatzbereitschaft bei drohender Evakuierung	20 – 21
Geburtstage Memory	22
Abschied Bei uns im Haus Tanzende Rollatoren	23
Kontakt Lageplan Impressum	24

Die ‚Ergo‘, die Alltagsbegleiter und der Wolle-Zauber

Vier Ergotherapeuten und neun Alltagsbegleiter sorgen tagtäglich für ein breites Angebot, das die Bewohner des Vitanas Demenz Centrum gezielt ansprechen soll. Das trägt dazu bei, mehr Lebensfreude zu entwickeln, die Lebensqualität zu verbessern und die Selbstständigkeit im Alltag zu festigen.

Ein Tag wie jeder andere im Vitanas Demenz Centrum: Frau Voigts Augen leuchten, als sie die Gemeinschaftsfläche betritt: Wie herbeigezaubert steht an ihrem Platz schon wieder der Handarbeitskorb mit Wolle und Strickzeug. „Oh, schön“, ruft sie erfreut aus und beginnt den Schatz zu erforschen... Nicht anders ergeht es Gerhard Rothmaler, dem an manchen Tagen eine Fotobox zu Verkehrsschildern vorliegt, die er gerne kommentiert. Herr Schmidt und Herr Hertl entdecken plötzlich Werkzeugkisten...

Zauberei auf den Etagen? „Weder das, noch Heinzelmännchen“, lacht Hedda Meilicke, Teamleiterin Ergotherapie. Zufall ist das alles aber auch nicht. „Wir wissen“, so berichtet sie, „dass Frau



Bianca Beyme (l.) und Hedda Meilicke stimmen sich zu den Tagesaufgaben ab

Vogts liebstes Hobby einst Häkeln und Stricken war“. Herr Rothmaler war Tanklastwagenfahrer, Herr Hertl und Herr Schmidt arbeiteten in technischen Bereichen.

Daran, an das frühere Leben, an die Biografie jedes Bewohners knüpfen die Ergotherapeuten des Hauses sowie die dazugehörigen qualifizierten Alltagsbegleiter/-innen bei der Betreuung an. Häkelkorb oder Werkzeugkiste werden bewusst bereitgestellt.

Impulse bei den Bewohnern auslösen

Mit solchen von Kindheit an vertrauten Dingen sollen impulsartige Erinnerungen und Gefühle bei den Bewohnern ausge-



Gesungen und geschunkelt wird draußen häufig



Biografiearbeit: Pflegefachkraft Hans-Werner Klose hat eine Wandtafel besorgt und wünscht so der ehemaligen Lehrerin im Zimmer gegenüber einen Guten Morgen



In den Dienstzimmern hängen biografische Daten jedes Bewohners, so kann man gezielt in der Pflegetherapie ansetzen



Steffi Bauer an der kleinen Fotowand im Flur. Sie schafft zusätzlich Erinnerung und Gesprächsstoff zu Ausflügen oder kleinen Events

löst werden. Dies kann helfen, sie wieder besser für das Bewältigen des Alltags zu befähigen. Es steigert ihre „Ich-Wichtigkeit“. In den Dienstzimmern hängen dazu große Tafeln, wo namentlich jeder einzelne Bewohner, seine Vorlieben sowie Fakten aus seiner Biografie aufgeführt sind. Das ist Bestandteil der speziellen Therapierichtung im Vitanas Demenz Centrum. Sie beruht auf dem psychobiografischen Pflegemodell des österreichischen Pflegeprofessors Erwin Böhm.

„Zuerst muss die Seele bewegt werden, dann folgen irgendwann die Beine.“

(Hedda Meilickes Lieblingszitat von Prof. Erwin Böhm)

Außer der 52-jährigen freundlichen und gleichermaßen resoluten Hedda Meilicke, die zudem das komplette Netzwerk der Veranstaltungen organisiert und betreut, sind drei weitere ausgebildete Ergotherapeuten im Haus tätig. Es sind Stefanie (Steffi) Bauer (37), Bianca Beyme (32) und Kristian David Collera-Collera (27). Ihre Aufgaben bestehen darin, die in der Handlungsfähigkeit eingeschränkten Hausbewohner auf spezielle Weise zu reaktivieren. Vieles geschieht gemeinsam mit den Alltagsbegleitern. Selbsthilfetraining wie Anleitung beim Waschen und Ankleiden ist eine der Herausforderungen dabei. Mit Tätigkeiten wie Wäschewaschen nach Art der Oma mit Waschbrett und -trog haben Steffi Bauer und Harald Hartmann viel Erfolg.

Einmal im Monat ruft Hedda Meilicke ihre „Truppe“ zusammen, um gemeinsam neue Ideen zu entwickeln. Dass diese



Alltagsbegleiter und Demenzbeauftragter Harald Hartmann bereitet den Mittagstisch vor



Esstraining gehört zum Alltag

gemeinsamen Überlegen erfolgreich sind, beweisen die vielen Veranstaltungen auf dem ‚Marktplatz‘ im 5. Obergeschoss. Hier findet die Tanztherapie statt und spielt die Ehrenamtliche Roswitha Franz auf dem Flügel beliebte Melodien. Kräftiges Mitsingen ist auch bei der von Alltagsbegleiter Harald Hartmanns gerade neu erfundenen ‚Disko‘ fast selbstverständlich. Märchenspiele, Seniorentheater und Ballett wurden schon geboten. Die Alpakas der tiergestützten Therapie werden einmal monatlich mit dem Fahrstuhl in die 5. Etage gebracht.

Auf den Etagen-Gemeinschaftsflächen

mit den kleinen Küchen ist gleichfalls immer etwas im Gange. „Hier beziehen wir die Bewohner in die hauswirtschaftliche Alltagsbeschäftigung ein“, schildert die erfahrene Steffi Bauer.

Im großzügigen und ganz besonders beliebten ‚Garten der Sinne und Bewegung‘ kommt es einmal wöchentlich auch zu Begegnungen mit Jungen und Mädchen der Kita ‚Mandala‘. Dafür gibt es Vereinbarungen. Im Freigelände findet Arbeitstherapie an den Hochbeeten statt. Nicht zuletzt erfreuen die vielen Ausflüge.

Ein wichtiger Dreiklang

„Alles läuft darauf hinaus, die Handlungsfähigkeit im Alltag zu erhalten bzw. wiederzuerlangen, gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen“, würdigt Centrumslleiter Heiko Nötzold diese Arbeit. Er und Pflegedienstchefin Ute Zacher setzen dabei im Einvernehmen mit Hedda Meilicke auf den Dreiklang Pflege, Ergotherapie und Alltagsbegleiter. Erst das Zusammenwirken bewirke die gewünschten Erfolge, sagt der Centrumslleiter. Die vier Ergotherapeuten sind auf dieser Grundlage zuständig. Stolz nennen sie sich auch ‚Böhmiener‘. Hedda Meilicke, seit Eröffnung 2013 im Haus, hatte die



Am Mittagstisch wird gern geplaudert

Böhm-Qualifikation als erste in der Tasche. Steffi Bauer und Kristian David Collera-Collera verfügen gleichfalls darüber. Die neueste im Team, Bianca Beyme, plant sie fürs kommende Jahr.

Von Beginn an die 1,0

Es ist das gesamte Kollektiv, das sich einbringt, und gemeinsam ziehen ‚Ergo‘ und Alltagsbegleiter/-innen an einem Strang. Harald Hartmann (übrigens gleichfalls ‚Böhmianer‘), Carmen Kraft, Christina Schulz und Conny Engel, Ingrid Pelzer, Petra Trittel, Carmen Heinemann, Sabrina Waldow und Susi Fitzlaff sind den Bewohnern bestens vertraut. Vom Zahnarztbesuch über Spazierengehen bis zum Einkauf reicht ihre Tätigkeitspalette. Sie müssen eine entsprechende Qualifikation vorweisen und vor allem eine positive Einstellung zu pflegebedürftigen Menschen mitbringen. „Ohne die neun Alltagsbegleiter/-innen könnten wir das alles gar nicht umsetzen“, sagt die Ergo-Team-



Petra Trittel mit einer Hausbewohnerin, die sich gern dem Fotografen stellt

leiterin, die auf eine 20-jährige Berufspraxis verweisen kann. „Das hier sei ein wunderbares und verantwortungsbewusstes Kollektiv“, fügt sie hinzu. Genau diese Atmosphäre im Haus, die von Bewohnern wie Mitarbeitern so sehr geschätzt wird, schafft Freude an der Arbeit und im Endeffekt noch mehr Engagement für die Hausbewohner. „Übrigens“, so Hedda Meilicke stolz „der MDK hat uns von Anfang an mit der Note 1,0 in Betreuung und Alltagsgestaltung bewertet.“



Im Garten ist es wunderschön, finden die Bewohner. Hier werden sie gerade betreut von den Alltagsbegleitern Christina Schulz, Carmen Heinemann, Conny Engel und Ingrid Pelzer sowie vom Ergotherapeuten Kristian David Collera-Collera



Tolles Fest im 5. Jahr

Als zum Schluss nochmal die Blasmusiker aufspielten, waren sich alle einig: Das Sommerfest 2018 war eines der schönsten bislang. Der Rummelplatz mit Karussell und Zuckerwatte, ein ‚Nana Mouskouri-Double‘, ein Brauereiwagen mit Ausschank, Kaffee und Kuchen sowie Leckeres vom Grill ließen die Herzen der Bewohner, Angehörigen, Mitarbeiter und Gäste höher schlagen. Der neue Springbrunnen wurde bewundert.

Dann wurde getanzt, geschunkelt und mitgesungen. Die Stimmung war bes-



Das Karussell fanden viele gut

tens, wurde doch zugleich das 5-jährige Bestehen des Vitanas Demenz Centrums gefeiert. Mit der ersten Leiterin, Christel Dost, gab es ein herzliches Wiedersehen. Die ehemalige Heimfürsprecherin Edda Raschke war aus Würzburg mit Tochter und Enkelin gekommen. Viele schauten in die Jubiläumsausgabe der ‚HausPost‘ mit zahlreichen Fotos aus den fünf Jahren. Centrumisleiter Heiko Nötzold und Pflegedienstleiterin Ute Zacher überreichten Mitarbeitern der ersten Stunde Präsentkörbe.



Getanzt wurde auch

Hausmeister Stopfenpropf und eine Sängerin erfreuten



Oktober

Elbe-Chor

Ende Oktober wurde im Vitanas Demenz Centrum der Elbe-Chor gegründet. Die Mitglieder sind Bewohner aus allen Wohnbereichen. Einmal die Woche singt man zusammen (mehr in der nächsten Ausgabe).

Viel Musik

Das Vitanas-Haus ist musikalisch. Eine von mehreren Veranstaltungen heißt ‚Musik am Nachmittag‘. Pianistin Petra Steinbring lud am 16. November dazu wieder Bewohner und Angehörige auf den ‚Marktplatz‘ ein.



Weihnachtsma

Lauschige Melodien von Blasmusikern waren schon von weitem zu hören, den Eingang dekorierten Tannenzweige, ein gewaltiger bärtiger Geselle aus Plastik grüßte und allen gefiel trotz Nieselregens die Weihnachtsmarkt-atmosphäre. Ein Feuerkorb wärmte, überall erstrahlten Lichter. Nikolaus alias Nick Engel stapfte mit vollem Geschenkesack durch die Menge und verteilte Süßigkeiten.

Die Budenstadt im Freigelände erfreute wieder Hausbewohner, Angehörige, Mitarbeiter/-innen und ‚Mandala‘-Kinder. Ehrenamtliche wie Ursula Kästner



Plätzchen in die Tüte

Die Küche hatte kiloweise Vanillekipferl, Zimtsterne, Kokosmakronen gebacken, am 4. Dezember hieß es dann „Plätz-

chen in die Tüten!“. Die Alltagbegleiterinnen Sabrina Waldow und Susi Fitzlaff tüteten ein. Karin Heutling, Sigrid Becker und Dorothea Streidt waren

dabei und kosteten: „Lecker.“ Bei den Weihnachtsfeiern auf den Etagen wird nun auf den Tellern eine Tüte stehen, verraten Ergotherapeutinnen Hedda Meilicke und Steffi Bauer.

Beim Eintüten: Dorothea Streidt, Sabrina Waldow, Karin Heutling, Susi Fitzlaff, Sigrid Becker (v. l.)



Markt mit Nikolaus, Grünkohl und Glühwein



und Margit Lüttge befanden sich unter den Besuchern.

Um 16 Uhr waren die Stände dicht umlagert. Margot Gehrke, Irmgard Krömer, Bärbel Lüdecke, Heinz Karnführ fanden es ganz toll. Ilse Brennecke schmeckten die Waffeln, die Sabrina Waldow, Carmen Heinemann und Ingrid Pelzer buken. Yvonne Vorwerk und Annett Kunze versorgten mit Glühwein,

Bianca Neumann und Martina Formalik mit Grünkohl und Kassler. Roland Schiller und Reinhard Sixdorf bewiesen wieder ihre Meisterschaft am Grill.

Als es zu nieseln begann, füllte sich das neue große Zelt. Weihnachtslieder wurden gesungen. Heiko Nötzold dankte Helfern und Organisatoren: „Bis zum nächsten Jahr – dann vielleicht mit ein bisschen Schnee.“



„Vater bastelte eine Puppenstube“

Weihnachten steht vor der Tür. Die ‚HausPost‘ plauderte mit Hausbewohnern über das größte Fest des Jahres: Wer weiß noch, wie es damals war? Und was wünschen Sie sich?

Die Miene von Helga Meißner hellte sich auf. „Ich wünsche mir Ruhe, Besinnlichkeit und Familie“, sagte sie. Auch für Ilse Brennecke und Sigrid Macholz gehört das zum Fest. Und es roch immer so gut. Was war das schönste Weihnachtsgeschenk in der eigenen Kindheit? Elfriede Baudach kam ins Schwärmen: „Eine Puppenstube war’s, Vater hatte sie gebastelt.“ Das neue Kleid für die Puppe ließ die Herzen höher schlagen. Mit der Mutter den Baum schmücken, bleibt unvergessen.

„Plätzchen“, hieß es einhellig, als es ums

beliebteste Gebäck ging. „Stollen aber auch“, sagen Gisela Lutz und Elsbeth Butz. „Elfriede Anter erinnert sich an Mohnklöße, sie kommt aus Schlesien. Ein großer Braten war nicht immer

selbstverständlich. Aber Ente oder eine halbe Gans gab es manchmal. Mit Rotkohl, meinte Anneliese Allert. Grünkohl schmeckte wie Stroh, sagte sie. Und alle lachten.

Zu Weihnachten ist jede Etage im Haus geschmückt. Der Festtagsbraten steht auch schon fest. Verraten wird noch nichts, Heimlichkeit gehört zur Weihnachtszeit.



Sigrid Macholz



Gisela Lutz



Elfriede Baudach



Elfriede Anter



Das Team Soziale Betreuung und sein

Erst fing es ganz harmlos an, aber dann ... Der gemeinsame Ausflug der Ergotherapeuten und der Alltagsbegleiter am 28. August endete mit einer Riesenüberraschung. Ab Elbuferpromenade ging’s an dem gemeinsamen freien Tag bestückt mit Picknickkörben zunächst fröhlich bis zum beliebten ‚Mückenwirt‘ in Buckau. Nach einer Rast mit Sekt oder Selters und kleinem Imbiss wurde der Yachthafen als Ziel angepeilt. Hier wartete ein nicht alltägliches

**BLICKPUNKT
PFLEGE**

„Sind gut aufgenommen worden, das motiviert“

Sie haben ihre Zuneigung zum Pflegeberuf entdeckt, sind hochmotiviert und haben eine gute Perspektive: Francesca Kahlo und Antonia Richter sind seit September 2018 Azubis im 1. Lehrjahr im Vitanas Demenz Centrum. Ihre Chance, übernommen zu werden, ist hoch, Fachkräfte sind knapp. Freilich werden von ihnen selbst solide Leistungen gefordert. Das wissen beide, zeigte ein Gespräch mit der ‚HausPost‘.



Francesca Kahlo



Antonia Richter

tung. Eine Aufgabe, die sie herausfordert. Nach Abschluss der Ausbildung würde sie gern im Haus weiterarbeiten, sagt sie.

Auch Antonia (23) sieht eine Perspektive im Vitanas-Haus. Sie habe sich für die Altenpflege entschieden, weil sie einen guten Draht zu älteren Menschen habe. Im Böhmbereich (2. OG) erhält sie ihre Ausbildung. Da bekam sie früh Einblicke in das im Vitanas-Haus favorisierte psycho-biografische Pflegemodell. Demenziell Erkrankten zu helfen, ist mitunter anstrengend, schwierig, aber auch schön. Zunächst aber geht es jetzt um die Ausbildung in der Grundpflege.

Francesca (19) kam mit großen Erwartungen in das attraktive Haus am Schleinufer. „Ich bin hier sehr gut aufgenommen worden“, sagt sie spontan und lächelt: Die Arbeit mit den Bewohnern bereite ihr Freude. Und immerhin ist das ein ganz besonderes Haus, hier leben Menschen mit Demenz. Die künftige Arbeit als Pflegefachkraft erfordere sehr viel Verantwor-

Von den Mitarbeitern der Teams könne man viel lernen, sagten beide. Und vor allem stimme das Zwischenmenschliche, fügten sie hinzu.

Abenteuer mit dem Floß auf der Elbe

Abenteuer auf die lustige Truppe - ein Motorfloß. Nach dem Ablegen rauchte bald der Grill, die Sektgläser klangen. Sehenswürdigkeiten am Ufer, Spiele, nette Gespräche, Getränke und Imbiss sorgten bei der Flussfahrt fürs Wohlfühlen in der Gemeinschaft. Bei Westerhüsen wurde umgedreht. Diese Kahnpartie auf der Elbe wird dem 13-köpfigen Team der sozialen Betreuung noch lange in bester Erinnerung bleiben.



Trümmer begruben die Mutter und die Sorglosigkeit eines Zehnjährigen

Erinnerungen sind Puzzleteile, aus denen sich unser Leben zusammensetzt – mit all seinen glücklichen Momenten, mit sorgenvollen Stunden und immer wieder Elan und Tatkraft. Wir halten Erinnerungen wach.

Manchmal kommen Manfred Döring die Tränen, wenn er zurückdenkt. Da waren diese schrecklichen Bombennächte in Magdeburg, die auch das Wohnhaus in der Kamelstraße im ‚Knattergebirge‘ in Schutt und Asche legten. Die Steine, die den vier Geschwistern der Familie bis dahin Schutz und Sicherheit boten, begruben die Mutter unter sich. Gerade mal zehn Jahre war Manfred Döring damals, als seine neue Heimat der kleine Ort Mose wurde. Doch Dorfidylle konnte er nicht empfinden. Da war die Stiefmutter, die ihn tagsüber zum Arbeiten auf einen Bauernhof schickte, auch Holz musste der Junge herschleppen. „Ich hatte es nicht gut.“ Der 14-Jährige ist zur Oma gezogen und später zu Bruder und Schwester, die 1945 in den Westen gegangen waren. „Ich hatte aber keine Papiere und der Vater hat sie mir nicht geschickt. Deshalb musste ich wieder zurück. Danach habe ich mich mit Gelegenheitsarbeiten durchgeschlagen bis ich bei der Energieversorgung gelandet bin.“ Freileitungen hat Manfred Döring gewartet und repariert, später war er hier Kraftfahrer. Es hat gedauert, bis der heute 86-Jährige seinen Platz im Leben gefunden hatte. Viel dazu beigetragen hat seine Frau. „64 Jahre sind wir schon verheiratet.“ Beide



Hat für den Geburtstag seiner Frau im Februar schon alles vorbereitet: Manfred Döring

haben drei Kinder, zwei Enkel und nun auch schon zwei Urenkel. Vor ein paar Wochen ist Manfred Döring ins Demenz Centrum zu seiner Frau gezogen.

„Nach meinem Schlaganfall 2017 konnte ich sie nicht mehr versorgen. Sie ist deshalb schon über ein Jahr hier. Nun sind wir wieder zusammen. Das ist gut, obwohl sie mich nicht mehr erkennt. Aber sie freut sich doch, wenn sie mich sieht.“ Schon heute hat Manfred Döring das Café im Demenz Centrum für den Geburtstag seiner Frau gemietet. „Wir wollen mit der ganzen Familie feiern.“

DZNE im Kampf gegen Angstzustände

EU fördert Forschungsprojekt in Magdeburg

Wissenschaftler am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE) in Magdeburg entwickeln ein neuartiges, auf virtueller Realität beruhendes Verfahren zur Behandlung sozialer Phobien. Der Europäische Forschungsrat stellt dafür rund 150.000 Euro zur Verfügung.

Das gab das DZNE vor einiger Zeit in einer Pressemitteilung bekannt. Nach dieser reagieren Betroffene in bestimmten Situationen mit Angstzuständen. Einige haben Angst davor, andere Menschen anzusprechen oder in der Öffentlichkeit zu reden. Sie befürchten, sich zu blamieren. Selbst das Bezahlen beim Einkaufen löse bei ihnen erheblichen Stress aus, heißt es in der Information.

Solche als soziale Phobien bezeichneten Zustände werden meist im Rahmen einer Verhaltenstherapie behandelt. Eine solche Therapie ist aufwändig, erfordert Personal für das Nachstellen von Rollenspielen.

Mit virtueller Realität lassen sich dagegen computergestützt viele Szenarien vergleichsweise einfach und realitätsnah simulieren. Hier setzt das Projekt des Teams von Prof. Thomas Wolbers im DZNE-Standort Magdeburg an. Der Schwerpunkt liegt dabei in der Software-Entwicklung. Dabei werden interaktive Szenarien programmiert, die mit Hilfe von Spezialbrillen und Monitoren sichtbar gemacht werden. Das Projekt gehört zu den Verfahren des DZNE zur Früherkennung von Demenz. Dazu haben sie in der Vergangenheit auch im Vitanas Demenz Centrum Am Schleinufer gemeinsam mit Unterstützung von Mitarbeitern und Bewohnern mehrere Projekte durchführt.



Das auf dem Campus des Uni-Klinikums, Leipziger Straße 4 neugebaute Forschungszentrum des DZNE für Magdeburg Foto: DZNE

Die große Fontäne, Pferde und im alten Rangierbahnhof

Magdeburg, die Stadt an der Elbe, ist über 1.200 Jahre alt. Hier gibt es viele schöne Parks, interessante Plätze und Gebäude, viele Denkmäler und liebenswerte Menschen. Einige davon stellt die ‚HausPost‘ auch in dieser Ausgabe vor.



Auch unser schönes Haus gehörte zu dem großen **Gelände des Elbbahnhofs**. Hier fand Eisenbahngeschichte statt. Das Haus selbst war der erste Bahnhof Magdeburgs überhaupt. Auf der anderen



Seite der Elbuferstraße, dem heutigen Schleinufer, entstand eine bedeutende Rangierstrecke. Hier dominierte bis

Anfang der 1990er-Jahre unwegsames Gelände, das von Zäunen umgeben war. Auf Schildern hieß es: Betreten verboten!

Nach der Deutschen Einheit wurde der Elbbahnhof stillgelegt. Geplant wurde ein Wohngebiet – bis heute ist hier eines der schönsten neuen Viertel am Elbufer entstanden.



Der **Hasselbachplatz** mit prächtigem Brunnen in der Mitte, der dem großen Oberbürgermeister Carl Gustav Hasselbach gewidmet

ist und 1890 eröffnet wurde. Damals war er Ziel von Magdeburgern beim Spaziergang. Heute ist der Platz so stark von Straßenbahnen und Autos befahren, dass ein gefahrloses Betreten und erst recht nicht ein Aufenthalt in der Mitte möglich sind. Heute steht der Brunnen dort nicht mehr, sondern am Haydnplatz. Ganz in der Nähe wohnt der Historiker und Postkartensammler Martin Wiehle, der die schöne Karte extra für die ‚HausPost‘ zur Verfügung stellte. Auf der Karte ist außerdem das Friesen-Denkmal zu sehen. Der Magdeburger Karl Friedrich Friesen (1784 bis 1814) war Mitbegründer der deutschen Turnkunst, Pädagoge und Freiheitskämpfer gegen Napoleon.



neue Häuser

1959 in Betrieb genommen, ist er seitdem eine Zierde der Innenstadt – der **Springbrunnen** auf dem einstigen Zentralen Platz. Heute heißt er **Ulrichplatz** und der Brunnen trägt den Namen des einstigen Oberbürgermeisters Ernst Reuter (1931 – 1933). Auf einer Postkarte von vor 40 Jahren (r.) hatte der Brunnen eine üppigere Fontäne. Die Menschen saßen schon damals dort gern.



Inzwischen wurde der Brunnen saniert und hat ein anderes Fontänenspiel erhalten, wie das neue Foto zeigt. Es stammt aus der Jahresarbeit der 14-jährigen Amelie Kaiser, Schülerin der Freien Waldorfschule. Thema: Springbrunnen Magdeburgs. Ihr Foto stellte sie der ‚HausPost‘ zur Verfügung.

Zu den neueren Kunstwerken in der Magdeburger Innenstadt gehört die **Plastik Halbkugelversuch**. Sie steht im Breiten Weg/ Ecke Julius-Bremer-Straße, ist acht Meter lang und fünf Meter hoch. Eingeweiht wurde sie am 15. Juni 2002. Der niedersächsische Bildhauer Thomas Virnich stellt damit auf besondere Weise das historische Experiment des großen Magdeburger Bürgermeisters und Naturwissenschaftlers Otto von Guericke dar.



1652 hatte Guericke mit 16 Pferden die Kraft des Luftdrucks demonstriert. Die Belgischen Kaltblüter schafften es nicht, zwei luftleer gepumpte Halbkugeln auseinanderzureißen. Der Versuch wurde auf der ganzen Welt bekannt und wird heute einmal im Jahr in Magdeburg wiederholt.

Helga Schettge: Verse-Schmieden ist ihre große Leidenschaft

Helga Schettge geht wieder ganz aus sich heraus vor Freude, als sie über ihre jüngste Lesung berichtet: „Es war eine richtig schöne und lustige Veranstaltung. Nicht nur lustig, auch besinnlich. Zwischendurch habe ich mit den knapp 30 Leuten Volkslieder gesungen: ‚Der Mond ist aufgegangen‘, ‚Sah ein Knab ein Röslein stehn‘. Hat prima geklappt. Die ältere Generation kann es einfach noch.“

Sicher kann sie das. Doch die Magdeburgerin selbst versteht es, mit ihrer Lyrik und ihrem Auftreten das Publikum in die richtige Stimmung zu versetzen. Heiter und lebensfroh oder besinnlich und nachdenklich, alles geschöpft aus dem Alltag der Menschen und aus der Natur – wer ihre Gedichte liest oder hört, der ist bald gefangen in dieser ganz besonderen Atmosphäre. Helga Schettge erschafft sie mit ihren in wunderbare Worte gekleideten Gedanken. In einem Zirkel schreibender Arbeiter hatte die heute

69-Jährige ihre Liebe und Leidenschaft zum Verseschmieden entdeckt. Das war vor einem halben Jahrhundert. Davon ist sie (zum Glück) nie wieder losgekommen.

Viele Hausbewohner haben sie übrigens indirekt schon kennengelernt. Bei einem musikalischen Nachmittag auf dem ‚Marktplatz‘ hat die Pianistin Petra Steinbring auch heitere Gedichte von Helga Schettge rezitiert. Mit der Pianistin verbindet sie ein neuer Höhepunkt ihrer

Eine Bibliothekarin im Unruhestand

Helga Schettge ist Jahrgang 1949, ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und vier Enkel. Außerdem ist sie eine stadt- und umlandbekannte (Un-)Ruheständlerin.

Sie erlernte zunächst den Beruf des Großhandelskaufmanns mit Abitur. 1977 wechselte sie das Fach, studierte Bibliothekswesen. Danach war sie als Diplom-Bibliothekarin in Bibliotheken in Stendal und Magdeburg tätig. Von 1993 bis 2009 leitete sie die wissenschaft-



Lyriker-Laufbahn: Diese hat inzwischen drei Schettge-Gedichte vertont. Beim Benefizkonzert in der Pauluskirche am 13. Oktober haben Petra Steinbring (Klavier) und Kammersängerin Undine Dreißig diese Lieder vorgetragen. In dieser Ausgabe stellt die Lyrikerin uns einige ihrer Verse vor. Lesen Sie selbst und lassen Sie sich bezaubern.



Helga Schettge bei einer Lesung

Verschneite Stadt

Die vielen Straßen sind bedeckt
mit strahlend-weißer Seide.
Die kleinen Bäume steh'n versteckt
in einem Hochzeitskleide.

Die Welt ringsum ist still und klar
wie einst im Paradiese.
Man glaubt an gute Geister gar
auf dieser Märchenwiese.

Der Frieden schwebt durch unsre Stadt.
Auf Dächern und auf Gauben
sind – weil der Wind geschlafen hat –
die Puderzuckerhauben.

Ich bin verzaubert, weiße Pracht,
und könnte dich stets lieben.
Doch wenn es Schnee gibt Tag und Nacht,
muss ich ihn leider schieben!

Großmutter

Sehr klein und freundlich war die alte Frau,
die mit uns in der engen Wohnung lebte –
gedanklich oft in alten Zeiten schwebte –
und ihre Haare waren dünn und grau.

Sie sang sehr viel und gern. Ich kenn' genau
noch dieses Lied von goldner Abendsonne.
Das brachte sie mir bei mit großer Wonne.
Es lebt in mir, wenn ich zum Himmel schau'.

Nun kann ich selbst mit meinen Enkeln singen,
mit ihnen lachen, tanzen und auch springen.
Noch sind es Jahre der Glückseligkeit.

Ich wünsche mir, dass auch sie später sagen:
„Schön war's mit ihr in unsren Kindertagen“,
wenn unbarmherzig uns getrennt die Zeit.

Dezemberstrophen

Weihnachtsplätzchen,
Weihnachtsplätzchen
hat gebacken
unser Schätzchen:
Marzipan und
Marmelade,
Nüsse, Mandeln,
Schokolade ...
Was wär' unsre
Weihnachtszeit
ohne solche
Herrlichkeit?

Weihnachtsbraten,
Weihnachtsbraten –
wieder tadellos geraten.
Noch ein Häppchen
von dem Krüstchen,
noch ein Teilchen
von dem Brüstchen.
Alles schmeckt so
wunderbar –
ebenso wie
jedes Jahr.

Glühweindüfte,
Glühweindüfte
ziehen durch die
Winterlüfte.
Noch ein Gläschen
auf die Feier,
noch ein Glas auf
Nachbar Meier ...
Und die Waage
lacht sich krumm:
Zehn Pfund mehr.
Oh, das ist dumm!

liche Fachbibliothek
des Kulturhistorischen
Museums.

„Kastanienblüten“ ist
ihr nunmehr sechstes
Buch, davor erschienen
u. a. „Robinienschnee“,
„Sommer-Sonett“ und
„Blattgold der Bäume“. Sie gestaltet zahlreiche Lesungen,
2016 war Helga Schettge auf der Leipziger Buchmesse
präsent.



Gönn dir mal 'ne Pause! Warum Verzicht zu mehr Lebensqualität führt

Prall gefüllte einladende Regale im Supermarkt lassen oft vergessen, welche Lebensmittel gut und gesund für uns sind. Sie verleiten dazu üppiger einzukaufen (und zu essen), als notwendig wäre. Das könnte sich rächen. Gewichtsprobleme sind das eine, gesundheitliche Folgen weitaus schlimmer. Liegt unser Schlüssel zu mehr Gesundheit also im Verzicht?

Nichts essen ist Medizin, meint der Chefarzt Prof. Dr. Andreas Michalsen, Facharzt für Innere Medizin und Naturheilkunde, der auch an der Charité in Berlin lehrt. Er meint damit natürlich nicht totalen Verzicht. Aber auch der Körper braucht mal seine Ruhe, zumal er vor Urzeiten gar nichts anderes kannte. Und so reicht denn die Tradition des Fastens, also des freiwilligen, bewussten Verzichts auf feste Nahrung und Genussmittel, Jahrhunderte zurück. Auch neue Erkenntnisse belegen, dass der menschliche Körper mit Verzicht sehr viel besser umgehen kann als mit ständiger Nahrungszufuhr. Fasten gibt dem Körper die Chance, Energie nicht aus Kohlenhydraten, sondern aus den Fettreserven zu gewinnen. Das geschieht, weil die Glykogenreserven in der Leber bereits nach etwa einem Tag aufgebraucht sind und so quasi zwangsläufig auf Fettreserven zurückgegriffen werden muss. Seinen gezielten medizinischen Einsatz findet Heilfasten heute u. a. bei rheumatischen Erkrankungen, Reizdarm, Übergewicht und chronischen Schmerzsyndromen.

Gesunde können mit regelmäßigem Fasten u. a. ihr Immunsystem stärken.



Dr. Evelyn Fabienschky,
Hausärztin im MVZ
,Herderstraße' in
Magdeburg

Wer seinen Zellen Zeit zum Regenerieren gibt, beugt gleichzeitig vielen Krankheiten vor. Damit einhergehende Stoffwechselveränderungen regulieren u. a. Blutdruck und Blutfettwerte, bewirken, dass eingelagerte Giftstoffe, Wasser, Eiweiße und Salze ausgeschieden werden. In der Folge verbessert sich auch das Hautbild, Bindegewebe

Fasten

Unsere Vorfahren schlemmten ungehemmt, konnten bei Mangel aber auch Stunden oder Tage darben. Das ist möglich, weil gespeicherte Energiereserven bei Hungerperioden mobilisiert werden.

wird gestrafft. Wir fühlen uns leistungsfähiger und wohler.

Es gibt verschiedene Formen des Fastens. Jeder sollte für sich ausprobieren, welche am besten passt. Ein paar Regeln aber sind allgemeingültig. So sollten Fastentage bewusst vorbereitet werden, damit Körper und Seele sich langsam darauf einstellen können. Ganz wesentlich sind zudem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (zwei bis drei Liter pro Tag) und viel Bewegung, idealerweise an der frischen Luft, denn der Körper braucht durch die Fettverbrennung beim Fasten rund zehn Prozent mehr Sauerstoff. Nach dem Fasten nicht unkontrolliert drauf los essen, dafür Essen mit Genuss und gesunden Ernährungsgewohnheiten neu erleben.

Fasten kann jeder und in jedem Alter. Doch gerade ältere, kranke Menschen sollten die angedachte Fastenzeit im Vorfeld immer mit ihrem Hausarzt besprechen.

Intervallfasten

- Das Intervall- oder intermittierende Fasten setzt auf kurzfristigeren Verzicht und lässt sich somit besser in den Alltag vieler Menschen integrieren.
- Art und Weise sollte jeder Fastende individuell austesten.
- So kann an einem oder auch an zwei Tagen pro Woche bzw. im 24-stündigen Wechsel gefastet werden.
- Intervallfasten ist bereits möglich, wenn der Essrhythmus verlagert wird. Konkret: Es wird nur in bestimmten Zeitabständen gegessen. Zum Beispiel von 8 bis 16 Uhr oder von 12 bis 18 Uhr. Nahrungsaufnahme ist in einem Zeitraum von vier bis acht Stunden möglich, 16- bis 20-stündiges Fasten schließt sich an. Bereits nach dieser kurzen Frist setzt der Körper seine innere Reinigung in Gang.



Beim Intervallfasten kommt es auf eine 16- bis 20-stündige Essenspause an

40 Mitarbeiter kamen in aller Frühe zusätzlich

Bei einer drohenden Evakuierung nach dem Bombenfund zeigte sich großartiger Teamgeist

Am 17. August musste eine 250-Kilo-Fliegerbombe aus dem Zweiten Weltkrieg in der nahen Elbe entschärft werden. Eine Evakuierung auch des Vitanas Demenz Centrums drohte. Nachfolgend die Chronik der Ereignisse.

Freitag, 17. August:

19.30 Uhr: Im Haus läuft der normale abendliche Betrieb. Niemand ahnt, dass sich alles dramatisch ändern wird.

20.30 Uhr: Das Telefon klingelt, Pflegefachkraft Yvonne Albust nimmt ab – die Feuerwehr: Bombenfund. Das Haus muss evakuiert werden. Räumung bis Sonnabend 10 Uhr.

20.35 Uhr: Schwester Albust informiert per Telefon den Centrumsleiter Heiko Nötzold und der entscheidet: Die Angehörigen sind

zu benachrichtigen. Wer es ermöglichen kann, sollte morgen seine Nächsten vorübergehend nach Hause holen.

22 Uhr: Inzwischen sind er und Ute Zacher vor Ort. Das Problem: Zur Evakuierung braucht es morgen viel Personal. Die meisten aber sind im verdienten Wochenende. Telefonate mit Mitarbeitern folgen.

23 Uhr: Der Nachtdienst mit Bianka Specht, Christin Hasse und Nicole Gretzke ist im Vollstress. Da stoßen Anita Streubel, Carmen Lübbe, Vanessa Daph hinzu, später auch Felix Anton. Willkommen!

23.30 Uhr: Heiko Nötzold telefoniert nochmals mit der Feuerwehr. Die bestätigt die Evakuierung bis 10 Uhr!

Samstag, 18. August:

4.30 Uhr: Das Küchenpersonal bereitet Frühstück vor, 127 Hausbewohner müssen bald versorgt werden. 150 Lunchpakete werden für jene gepackt, die in Ausweichquartiere kommen.

5 Uhr: Immer mehr Mitarbeiter treffen ein. 40 zusätzliche sind es um 8 Uhr.



Zeitungsbeitrag über die Evakuierung, von der rund 5 000 Menschen betroffen waren. In letzter Minute blieb das unserem Haus erspart



Insgesamt 62 sind nun vor Ort, eine riesige Hilfe. Pflegeüberleitungsbögen müssen erstellt, persönliche Sachen und Medikamente zum Transport verpackt werden.

6 Uhr: 26 Bewohner werden von den Familien abgeholt.

7 Uhr: Medienberichte lassen vermuten, dass das Demenz Centrum nicht mehr im Evakuierungsgebiet liegt. Stimmt der Informationsfluss nicht? Der Centrumslleiter fragt nochmals im Katastrophensstab nach. Nein, unveränderte Lage. Evakuierung!

8 bis 9 Uhr: Die Hausbewohner werden lückenlos betreut, auf die Abfahrt in Ausweichquartiere vorbereitet.

9.15 Uhr, die Kehrtwende: Statt der Busse kommt – Entwarnung. Nun doch keine Evakuierung. Das Haus liegt noch im sicheren Bereich. Erleichterung. Warum aber nicht früher diese Nachricht?, fragt so mancher.

9.30 Uhr: Die Verstärkung verlässt das Haus. Aber – gut 40 Mitarbeiter begeben sich freiwillig in Rufbereitschaft.

10 Uhr: Normalität zieht ein. In der

2. Etage ist Gemeinschaftssingen angesagt, das beruhigt.

17.20 Uhr, Aufatmen: Der gefährliche Blindgänger in der Elbe ist entschärft.

Mittwoch 5. September

Heiko Nötzold bestellt Gutscheine. Als kleine Anerkennung für die überwältigende Bereitschaft und Zuverlässigkeit in einer schwierigen Situation. Auf das Team können sich die Leitung und die Bewohner voll verlassen. Jeder hofft trotzdem, dass sich solche Situation nie wiederholt.

Rosi und die Katzenkörbchen

Als am 17. August das Haus evakuiert werden sollte, fiel auf: Ausreichend Transportkörbe für die sechs Vierbeiner gibt es nicht. Es war ja auch das erste Mal, dass Bewohner und die Tiere geschlossen das Haus verlassen sollten. Das Problem war zwar bald gelöst, weil gleich mehrere Mitarbeiter die Samtpfötchen zu sich nehmen wollten, jedoch wurde zum Glück dann doch nicht evakuiert... Trotzdem entschied die Centrumslleitung, für Charly & Co. weitere Transportkörbe anzuschaffen. Für alle Fälle. Auch Rosi kann also zufrieden sein.



Katze Rosi fühlt sich wohl



Zum Geburtstag alles Gute!

**Wir gratulieren recht herzlich den Jubilaren der Monate
September, Oktober, November und Dezember**

Gertrud Bartels
Karin Becker
Horst Borchert
Ilse Brennecke
Gudrun Bues
Elsbeth Butz
Renate Giera
Hannelore Ginko
Maria Gnade
Bärbel Hostmann
Christa Jürgens
Karin Knigge
Irmgart Krömer
Reinhard Krone

Helgard Lengert
Elisabeth Lucas
Barbara Lüdecke
Helma Mädler
Ludwig Menschner
Elisabeth Neumann
Bärbel Otto
Rita Pollin
Margit Pramme
Hildegard Priesing
Ilse Prochaska
Lieselotte Pußel
Margarete Röhr
Gerhard Rothmaler

Barbara Schädlich
Rolf Schmidt
Marianne Schuster
Günter Schwarz
Else Seidel
Charlotte Stettler
Ernst Ullrich
Dr. Helga Wassermann
Rolf Weiß
Renate Wenzel
Gudrun Wetzel
Ursula Wolff

Lieder zum Advent: Morgen kommt der Weihnachtsmann



Zu Geburtstagen wird gern ein Ständchen gesungen.
Überhaupt ist Singen ein schöner Zeitvertreib, den wir
intensiv pflegen. Lassen Sie uns heute ein Weihnachtslied
von Hoffmann von Fallersleben singen.

Morgen kommt der Weihnachtsmann,
Kommt mit seinen Gaben.
Trommel, Pflöck und Gewehr,
Fahn und Säbel und noch mehr,
Ja, ein ganzes Kriegesheer,
Möcht' ich gerne haben.

Bring' uns, lieber Weihnachtsmann,
Bring' auch morgen, bringe
Musketier und Grenadier,
Zottelbär und Panthertier,



Ross und Esel, Schaf und Stier,
Lauter schöne Dinge!

Doch du weißt ja unsern Wunsch,
Kennest unsere Herzen.
Kinder, Vater und Mama,
Auch sogar der Großpapa,
Alle, alle sind wir da,
Warten dein mit Schmerzen.

Tanzende Rollatoren

Nach den wissenschaftlichen Studien zu ‚Bewegung und Gedächtnisleistung‘ des Deutschen Zentrums für neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) und ‚Musik, Bewegung und Wohlbefinden‘ der Uni-Sportwissenschaft sind weitere gemeinsame Projekte mit dem Vitanas Demenz Centrum vorgesehen. Centrumleiter Heiko Nözdold hat dazu Gespräche mit der Universität und dem DZNE geführt.

Ein Schwerpunkt ist 2019 erneut die

Förderung körperlicher Bewegung bei den Hausbewohnern. ‚Tanzende Rollatoren‘ ist der ungewöhnliche Arbeitstitel eines der Projekte, wozu ein spezieller, für Tanzbewegungen unterstützender Rollator entwickelt wird. Hausbewohner sollen in eine Projektgruppe einbezogen werden. Die wissenschaftlichen Aktivitäten sollen Erkenntnisse zu Therapien bei Alzheimer bringen und beitragen, den Verlauf von demenziellen Erkrankungen zu stoppen.

Abschied

**Wir nehmen Abschied von den Bewohnerinnen und Bewohnern,
die wir auf einem Teil ihres Weges begleiten durften und
die sich nun für immer von uns verabschiedet haben.
Tief bewegt fühlen wir mit den Hinterbliebenen.**



Vitanas Demenz Centrum Am Schleinufer

Materlikstraße 1 - 10
39104 Magdeburg

Telefon: (0391) 544 57 - 100

Telefax: (0391) 544 57 - 199

E-Mail: am.schleinufer@vitanas.de

Internet: www.vitanas.de/amschleinufer



Impressum

Herausgeber: Vitanas Demenz Centrum Am Schleinufer

V. i. S. d. P.: Heiko Nötzold

Redaktion: MbKa Medienbüro Karl-Heinz Kaiser; AZ publica GmbH

Fotos: Karl-Heinz Kaiser; AZ publica GmbH; Demenz Centrum; Ingimage (5);
Tolle Tina/pixelio.de (1)

Gestaltung, Satz: AZ publica GmbH, Liebknechtstraße 48, 39108 Magdeburg

Druck: Max Schlutius Magdeburg GmbH & Co.KG