

Mieterzeitschrift

DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V.

Ausgabe 148

Mai 2025



Lange gut leben!



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Inhaltsverzeichnis Mai 2025

- 3. Vorwort
- 4. Ostern: Bunte Eier und mehr
- 6. Ostern in der Marie
- 8. Backpapier und Alternativen
- 10. Ausflug ins Kino
- 11. Aktuelles
- 12. Rückseite

Villa Albrecht
Albrechtstraße 103/104
12103 Berlin
Tel.: (030) 600 300 - 42 01

Seniorenzentrum Marie
Mariendorfer Damm 106/108
12109 Berlin
Tel.: (030) 600 300 – 43 01

Impressum

Die Mieterzeitschrift erscheint im Auftrag des DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V. jeweils zum Monatsanfang.

Redaktionsleitung: Gudrun Sturm (V.i.S.d.P.)

Redaktionelle Mitarbeiter: André Spohn

Ausgabe: 05/2025

Auflage: 100 Stück.

Die Mieterzeitschrift erhalten Sie beim Concierge der „Villa Albrecht“ und im Seniorenzentrum Marie.

Seniorenzentrum „Villa Albrecht“ – Albrechtstr. 103/104, 12103 Berlin Tel: 600 300 4201
Seniorenzentrum Marie – Mariendorfer Damm 106/108, 12109 Berlin Tel: 600 300 4301

Die Artikel geben nicht unbedingt die Meinung von Herausgeber und Redaktion wieder. Mit der Annahme des Manuskriptes erwirbt die Redaktion das ausschließliche Verwertungsrecht. Eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks der in der Zeitschrift enthaltenen Beiträge oder Abbildungen sowie deren Verwertung und/oder Vervielfältigung z.B. durch Fotokopie, Übersetzung, Datenbanken, Mailboxen sowie für Vervielfältigungen auf CD-Rom ohne schriftliche Einwilligung der Redaktion sind unzulässig und strafbar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Bild auf der Titelseite: gefärbte und bemalte Eier in der Marie, Bild: Spohn

03 Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

der Mai 2025 fällt durch eine Besonderheit auf. Gleich drei Feiertage fallen in diesem Jahr auf einen Donnerstag, so dass wir das Wort „Brückentag“ wohl ziemlich oft hören werden.



Der 1. Mai wurde in der letzten Ausgabe bereits thematisiert. Ich denke auch, dass Sie über Christi Himmelfahrt gut Bescheid wissen. Der dritte Feiertag ist auch nur in diesem Jahr und auch nur in Berlin: 80. Jahrestag „Tag der Befreiung“

Der 8. Mai 1945 markiert das Ende von zwölf Jahren nationalsozialistischer Gewaltherrschaft, die Millionen Menschenleben forderte und Europa in Trümmer legte. Der 8. Mai wird als Tag der Befreiung vom Nationalsozialismus und des Sieges über das NS-Regime begangen. Er erinnert an das Ende von Unterdrückung, Verfolgung und Krieg in Europa sowie an den Beginn eines neuen demokratischen Deutschlands. Gleichzeitig dient er als Mahnung gegen Geschichtsrevisionismus und für den Schutz von Demokratie und Frieden.

Und was war im April bei uns so los? Natürlich stand Ostern im Mittelpunkt. Mit tollen Aktionen wurde das Hochfest der Kirche begangen.

In der Marie starteten wir die Osterzeit gemeinsam mit den Kindern der Kita. Wir bastelten und schmückten den Garten. Alles zu diesen zwei lustigen Tagen lesen Sie auf Seite 4.

Auch ein paar Tage später waren wieder Kinder im Hause. Sowohl Herr Spohn als

auch Frau Feldschau hatten ihren Nachwuchs dabei und so wurde die Ostereiersuche tatkräftig unterstützt. In der Woche darauf dürfte sich Frau Feldschau wieder auf die Unterstützung eines ihrer Kinder verlassen, bei der türkischen Kochgruppe.



Auf Seite 8 haben wir wieder ein Thema aus dem Bereich Gesundheit für Sie. Warum Backpapier nicht immer die beste Wahl ist und welche Alternativen es gibt.

Zum Abschluss dieser Mieterzeitschrift finden Sie auf Seite 10 den lustigen Ausflug ins Kino. Die Mieterinnen waren im Kino und haben sich den neuen Dokumentarfilm von Hildegard Knef angesehen.

Somit wünsche ich Ihnen viel Freude beim Entdecken dieser Mieterzeitschrift.

Ihr André Spohn

04 Ostern: Bunte Eier und mehr

Zur Osterzeit gibt es viele schöne Bräuche. Das Eierfärben ist wohl eine der schönsten Traditionen bei uns. Besonderen Spaß hatten dabei die Mieterinnen der Marie, denn in diesem Jahr durften sie die Eier gemeinsam mit einer Gruppe der benachbarten Kita bunt gestalten.



10 Tage vor dem Osterfest kamen 10 Kinder zu Besuch. Es galt Eier einzufärben, zu bemalen und zu bekleben. Denn die Sträucher im Garten waren zwar schon grün, aber die tolle Osterdekoration fehlte noch gänzlich.



Mit viel Liebe zum Detail wurde zwei Stunden lang gepinselt und gemalt. Ganze 60 Eier wurden von Jung und Alt für den Garten vorbereitet. Doch da die Mittagszeit bereits ran war, verabredeten wir uns für ein paar Tage später erneut zum gemeinsamen Schmücken.



Frau Mehrwald hatte für alle Kinder kleine Küken gebastelt



Am Freitag war es dann soweit. Gegen 10 Uhr kamen wieder unsere 10 bekannten Kinder vorbei. Bevor die Schmückerei starten konnte, ging es für die Kinder ersteinmal ans Suchen. Katharina Feldschau hatte für alle Kinder leckere Osterkekse gebacken und im Garten versteckt. Da habe sich alle sehr gefreut und einige die Kekse auch gleich verputzt.



Dann wurden die dekorierten Eier im Garten verteilt. Gemeinsam mit den Mieterinnen aus dem Hause und den Wohngruppen rannten die Kinder durch den Garten und verteilten die schönen Ostereier. Viele wurden in den Sträuchern aufgehängt, einige sogar an den

Bäumen und so manches Ei wurde auch unter den Sträuchern versteckt. So wurde aus unserem grünen Garten ein bunter Ostergarten.

Die Kinder blieben noch und hatten viel Spaß. In der Rikscha nahmen immer drei Kinder Platz und düstern über den kleinen Parcours im Garten. Frau Mehrwald spielte das Wurfspiel Cornhole mal mit den Kindern, aber auch mit den beiden begleitenden Erzieherinnen.



Zum krönenden Abschluss läuteten wir die Grillsaison ein. Zuerst wurden unsere kleinen Gäste mit Würstchen und Stockbrot versorgt. Diese saßen gern draußen auf der Bank beim Essen. Stück für Stück füllte sich auch der große Raum mit den Mieterinnen des Hauses. Wir servierten Würstchen, Steak und bunte Spieße mit Ananas, Grillkäse und allerlei Gemüse. Dazu gab es Rosmarinkartoffeln mit Frau Försters weltberühmtem Tsatsiki und Stockbrot. Die Vorosterzeit war also bereits sehr schön....was an Ostern selbst folgte lesen Sie auf der nächsten Seite!

06 Ostern im Seniorenzentrum Marie

Was wünschen wir uns an Ostern? Das war unsere Frage an die Mieterschaft in der Marie. Eigentlich nur ein nettes Beisammensein und gutes Essen. OK. Dann machen wir das. Doch das Essen sollte gut verdient sein....

Der Gründonnerstag startet ganz entspannt mit einem Treffen im Garten. Dort waren Anni und Matti zu Gast und hatten im ganzen Hof Osterhasen und bunte Eier versteckt.

Bevor es ans Suchen ging, luden die beiden zu Brettspielen und dem Klassiker Boule ein. Frau Mehrwald war gut dabei beim Kugelwerfen und gewann auch das ein oder andere Spiel.



Kurz vor dem Mittag fanden sich immer mehr Mieter im Wasch-Café zum Osteressen ein. Schnell erfuhren sie das Motto des Tages: „Eier gegen Essen.“



Zuerst sollten die Gäste also in den Garten und ihren Osterhasen sowie die bunten Eier suchen. Wohl dem der früh dran war, da gab es noch genug zu finden. Frau Grütt hatte als letzte Sucherin schon etwas zu tun einen Hasen zu finden. Gut das Matti sich alles gemerkt hatte und die Richtung vorgab.





Im Anschluss fanden sich alle zum Osteressen ein. Es gab, auch hier ganz klassisch, Lamnbraten. Dazu servierten wir gebackenen grünen Spargel, Rosmarinkartoffeln und eine Minz-Schmand Soße.



Vorneweg überrascht die Vorsuppe: Apfel-Pastinaken Suppe. Mit etwas

Skepsis, aufgrund der Kombination, kam sie sehr gut an. Und zum Abgang? Eierlikör im Becher und im süßen Dessert: Eierlikör-Tiramisu.



Nach der zweiten Runde des österreichischen Schnapses verabschiedeten sich die meisten in das lange Osterwochenende.

08 Darum sollte man auf Backpapier im Haushalt besser verzichten

Man sieht sie nicht, riecht sie nicht und schmeckt sie nicht. Chemische Stoffe, die unseren Alltag leichter machen, weil nichts anbrennt, weil Wasser abgewiesen wird oder sich Stoffe von anderen Materialien lösen lassen. Die Rede ist von PFAS. Was diese Chemikalie mit Backpapier zu tun hat, erfahren Sie hier.

PFAS ist ein chemischer Oberbegriff und steht für per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen – für Chemie-Laien: eine Kohlenstoff-Fluor-Bindung, die nahezu unzerstörbar ist. Genau das macht den Einsatz in verschiedensten Produkten des Alltags so interessant. PFAS kommen vor in wasserdichter Kleidung, auf beschichteten Pfannen, in Lebensmittelverpackungen, Teppichen, Kosmetik, Kabeln, Arzneimitteln und eben auch in Backpapier.

Da den PFAS allerdings nichts etwas anhaben kann, konzentrieren sich die Stoffe in Böden, auf Pflanzen und Lebensmitteln, in Flüssen, im Trinkwasser und am Ende im menschlichen Körper. Nur zum Verständnis: Die Verwendung beispielsweise im Backpapier erfolgt innerhalb der gesetzlichen Vorschriften. Das Problem ist die Konzentrierung über die vergangenen Jahrzehnte in der Umwelt. PFAS verteilt sich durch Wind und Wasser bis in die entlegensten Winkel der Welt. Forscher haben den Stoff auch in Naturregionen abseits jeglicher Zivilisation nachgewiesen.

Alle Menschen tragen PFAS-Konzentrationen im Körper – vom Säugling bis zum Erwachsenen. Die Fachleute auf der Plattform PFAS-Tox

Database berichten von Auswirkungen durch die Ansammlung von PFAS im Körper. Demnach könnte es in der Folge bei einer Schwangerschaft das Geburtsgewicht des Neugeborenen verringern, zu Fettleibigkeit, Diabetes, hohen Cholesterinwerten, einer verminderten Reaktion auf Impfstoffe oder Schilddrüsenerkrankungen führen. In einzelnen Fällen seien Leberschäden beobachtet worden. Zudem erhöhe sich das Risiko an Nieren-, Hoden- oder Brustkrebs zu erkranken.

Die Probleme, die mit der unzerstörbaren Chemikalie in Verbindung gebracht werden, sind inzwischen auf europäischer Ebene angekommen. Einzelne PFAS-Verbindungen sind bereits EU-weit verboten. Deutschland und weitere EU-Länder setzen sich für ein generelles PFAS-Verbot ein. Das gestaltet sich allerdings nicht so einfach, weil in wichtigen Bereichen noch keine funktionierenden Ersatzstoffe existieren. Die meisten Alternativen verursachen ähnliche Probleme. Daher hat die Europäische Chemikalienagentur (ECHA) einen Kompromiss vorgeschlagen. Demnach soll es je nach Einsatzbereich Übergangsfristen zwischen 18 Monaten und zwölf Jahren geben. Auf ähnliche Weise ist es vor einigen Jahren gelungen, das Schwermetall Cadmium bei der Herstellung von Bildschirmen aus dem Produktionsprozess zu verbannen.

Noch bestimmt PFAS den Alltag der Menschen. Doch es gibt Möglichkeiten, den Kontakt mit der Chemikalie im eigenen, häuslichen Umfeld zu verringern. Zwar muss ein Hersteller

den Einsatz oder die Verwendung von PFAS nicht kennzeichnen. Daher bringt der Blick auf die Inhaltsstoffe erst einmal nichts. Allerdings raten Experten der Umweltschutzorganisation BUND auf Hinweise zu achten wie „wasserabweisend“, „wasserdicht“, „fleckgeschützt“ oder „schmutzabweisend“.

Wer seinen Kaffee häufig „To Go“ trinkt, sollte vielleicht künftig seine Keramiktasse mit sich führen. In vielen Kaffee-Häusern gibt es inzwischen die Möglichkeit, Heißgetränke in mitgebrachte Behälter einfüllen zu lassen. Auch in den meisten Cremes, Duschgels oder Sonnenschutzmitteln steckt PFAS drin. Allerdings gibt es auch im Bereich der Hautpflege und -reinigung inzwischen Anbieter, die auf den Einsatz dieser Chemikalie verzichten.

Hier sollte nur darauf geachtet werden, was auf der Verpackung steht. Bei Informationen wie „PFOA/PFOS-frei“ oder „GenX-frei“ handelt es sich um reine Werbeaussagen. Denn diese chemischen Einsatzstoffe sind mittlerweile verboten, wie weiter oben im Text bereits erwähnt.

Und um auf das anfänglich erwähnte Backpapier zurückzukommen: Auf

das lässt sich problemlos mit ein paar Haushaltstricks verzichten. Ganz einfach geht es bei Keksen, mit unterlegten Back-Oblaten. Da haftet die Keksmasse an der Oblate und die wiederum nicht am Backblech. Eine wirkungsvolle, natürliche Antihaft-Beschichtung bilden ebenso Margarine, Öl, Mehl oder Paniermehl. Noch effizienter wirken die Lebensmittel in kombinierter Form, also Mehl mit Öl mischen und das Backblech damit gut einstreichen.



- Silikon-Backmatten als Alternative zu Backpapier
- Backpapier ohne Beschichtung
- Pergamentpapier anstatt Backpapier
- Backen ohne Backpapier, auf Glasbackblechen oder mit Glasbackformen
- Backen mit Edelstahl
- Backen ohne Backpapier, mit Silikonbackformen
- Backen mit Gusseisen (Töpfe, Formen) anstatt Backpapier

PFAS

Körperpflege Produkte Löschschaum Wasserabweisende Kleidung Farben Kosmetik

Pfannen mit Antihafbeschichtung Fotografie

Fastfood Verpackungen Fleckenabweisende Möbel Schmutzabweisende Produkte Mikrowellen Popcornbeutel Pflanzenschutzmittel

10 Ausflug ins Kino

Hildegard-Knef-Doku "Ich will alles" im Kino

Hildegard Knef war der erste deutsche Filmstar nach dem Zweiten Weltkrieg. Mit Wolfgang Staudtes frühem Nachkriegsfilm "Die Mörder sind unter uns" kam die Karriere der erst 19-Jährigen in Fahrt. "Sie war ihrer Zeit weit voraus", sagt Luzia Schmid, die Regisseurin des sehr sehenswerten Dokumentarfilms "Ich will alles. Hildegard Knef". Später gelang es ihr auch, Rollen im US-Kino zu erhalten. Allerdings sind originale Filmclips in der Kino-Dokumentation von Luzia Schmid kaum vorzufinden:

Sie konzentriert sich auf Hildegard Knefs Charakter. Knef wird aus dem Off von Nina Kunzendorf gesprochen und mithilfe von Auszügen aus ihren Autobiografien sowie Interviews gelingt es Schmid, ein umfangreiches Porträt von ihr zu zeichnen, das den Fokus auf ihre öffentliche Wirkung und ihren Umgang damit legt. Dazu zählen Knefs Schönheitsoperationen wie ihr Liebesleben, das heftig

diskutiert war. Der Dokumentarfilm ist eine Hommage an eine außergewöhnliche Künstlerin und eine Reflexion über den Preis, den Frauen bezahlen, um sich in einer von Männern dominierten Welt zu behaupten.

Die Mieterinnen der Marie wollten sich gern selbst ein Bild von diesem Film machen und freuten sich auf den gemeinsamen Ausflug. Frau Schneider übernahm die Organisation. Sie besorgte extra einen Kleinbus und so kamen alle ganz entspannt am Kino an.

So richtig konnte der Film unsere Kritiker aber nicht überzeugen. Die Töne gingen eher kritisch in Richtung der Krankheit und dem Fokus im Film darauf. Aber davon ließen sich die Ausflügler nicht abschrecken und verbrachten einen tollen gemeinsamen Ausflug bis in die frühen Abendstunden.

11 Aktuelles



VERANSTALTUNGEN:

	Villa Albrecht		Seniorenzentrum Marie	
jeden Mo 2. und 4. Montag im Monat	10:00 14:30	Qi Gong Malen nach Musik	10:00 14:00	Balance- & Krafttraining Gedächtnistraining
jeden Di	10:00 11:00	Sitzgymnastik Kochgruppe	10:00	Rückenschule
jeden 1. Do im Monat	14:30	Musik ist Trumpf	10:00 14:00	Qi Gong Kaffee und Kuchen im Café
jeden Do	14:00	Spielerunde & Ku- chen	12:30	Kochgruppe
jeden Fr	10:00 14:00	Balance- & Krafttraining Chor in der TP	10:00 14:00	Balance- & Krafttraining Spielnachmittag

Highlights:

Villa Albrecht:

15.05. & 22.05.	14:30 Uhr	Spielerunde
23.05.2025	14:00 Uhr	Spargelfest
12. & 26.05.	14:30 Uhr	Malen nach Musik
05. & 19.05.	14:30 Uhr	Basteln im Café

Seniorenzentrum Marie:

15.05.2025	12:30 Uhr	Spargelessen mit Schnitzel
22.05.2025	12:30 Uhr	griechische Kochgruppe
30.05.2025	11:00 Uhr	Malen nach Musik

Geburtstage:

Sa 10.05.	Geburtstag Frau Förster, Seniorenzentrum Marie
Do 29.05.	Geburtstag Frau Mulertt, Seniorenzentrum Marie
Do 01.05.	Geburtstag Frau Klar, Villa Albrecht
Mo 12.05.	Geburtstag Herr Anzelewsky, Villa Albrecht
Sa 17.05.	Geburtstag Frau Thiele, Villa Albrecht
Di 20.05.	Geburtstag Frau vom Hagen, Villa Albrecht

Mit einem kniffligen Rätsel möchten wir mit Ihnen in den Wonnemonat Mai starten. Die Auflösung erhalten Sie von den Mitarbeitenden am Concierge. Viel Spaß beim Rätseln!

1. Warum heißt der Mai Mai?
2. Welcher ist der nächste folgende Monat, der mit dem gleichen Wochentag wie der Mai beginnt?
3. Was ist die Maiandacht?
4. In welchem Land gab es die erste Massendemo von Arbeitern am ersten Mai?
5. Was forderten die Demonstranten damit?
6. Woher stammt die Bezeichnung "Wonnemonat" für den Mai?
7. Was ist jährlich in der Zeit vom 11. bis 15. Mai?
8. Wie nennt man die Nacht vom 30.04. auf dem 01.05.?
9. Gewitter im Mai?
10. Welche Rolle spielen Maikäfer in Wilhelm Buschs "Max und Moritz"?
11. Was sind die Zutaten der Maibowle?
12. Was sind Convallaria Majalis?
13. Wie nennt man einen speziellen Wohnungstyp mit zusammenhängendem Wohnraum mindestens zweistöckig in einem größeren Gebäude?
14. Wie heißt der erste demokratisch gewählte und zugleich letzter Ministerpräsident der DDR?
15. Welche Feiertage können im Mai liegen?
16. Was wird an Christi Himmelfahrt noch gefeiert?
17. Was ist das: Weißer Rum, brauner Rum, Triple Sec, Limettensirup, Mandelsirup, Limettensaft, Orangensaft, Ananassaft, crushed ice, Cocktailkirsche, Minze
18. Welche beiden Sternzeichen liegen im Mai?
19. Wer sind K'inich Janaab Pakal Chan Chak K'ak'nal Ajaw Tecun Uman Nachi Cocom, Rigoberta Menchu Tum?
20. Welche Maiblume wurde berühmt?