

Mieterzeitschrift

DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V.

Ausgabe 150

Juli 2025



Lange gut leben!



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Inhaltsverzeichnis Juli 2025

- 3. Vorwort
- 4. Sommerfest in der Marie
- 7. Aller Abschied fällt schwer
- 8. Fit im Sommer
- 10. Sommerquiz
- 12. Aktuelles

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: 07/2025

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: Sommerfest, Bild: Spohn

03 Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer zeigt sich in diesem Jahr von seiner schönsten Seite und bescherte uns zum Sommerfest allerbestes Wetter. Mit viel Programm und Leckereien haben wir den Sommer gebührend begrüßt. Auf Seite 4 lesen Sie alles rund um dieses schöne Fest.



Das wir so ein großes Fest auf die Beine stellen konnten lag in erster Linie an unserem großen Team aus Ehrenamtlichen, ehemaligen Mitarbeitenden und dem Team vor Ort. Zwei, die uns die letzten Monate so großartig unterstützt haben, feierten Anfang Juni ihren Abschied. Auf Seite 7 erfahren Sie, wo es die beiden hin verschlägt.



Auf der Seite 8 bleiben wir beim Thema Sommer. Hier erfahren Sie, wie Sie sich auf die hohen Temperaturen besser einstellen können. Ein paar Tipps rund um Ernährung, Sonnenschutz und vieles mehr.



Zu guter Letzt folgt auf Seite 10 das sommerliche Rätsel. Ein paar knifflige Fragen und schon erscheint das Lösungswort. Wer mit diesem im Wasch-Café vorstellig wird, den erwartet eine Überraschung.



Somit wünsche ich Ihnen viel Freude beim Entdecken dieser Mieterzeitschrift.

Ihr André Spohn

04 Sommerfest im Seniorenzentrum Marie

Am 17. Juni tauchten die Mieter und Gäste der Marie in die Vergangenheit ein. Zum Sommerfest drehte sich alles um das Thema Rock`n`Roll der 50er und 60er Jahre.



Zur Begrüßung wartete Karin Schneider mit einem leckeren Drink am Eingang. Doch so schnell ging es da nicht weiter, da Herr Spohn auch am Eingang wartete, mit einem Glücksrad. Je nachdem welche Zahl am Ende oben stand, gab es einen tollen Preis, u.a. DRK Stifte, ein Skatblatt, ein DRK- Beutel oder eine kleine Süßigkeit.



Ganz im Stile eines amerikanischen Dinners gab es eine Softeismaschine. Schoko, Vanille oder gemischt? Das war mal eine Besonderheit. Daneben fanden sich auf dem Kuchenbuffet Erdbeertörtchen, auch ohne Zucker, Käsekuchen, gesponsert von Familie Wendtland, Kasten Kuchen und Obst-Frischkäsekuchen, gesponsert von Familie Förster und russischer Zupfkuchen, den unsere ehemalige FSJlerin Mina mitgebracht hatte.



Nach der ersten Stärkung gingen wir zum musikalischen Highlight des Nachmittags über. Dirk Jüttner gab sich die Ehre mit amerikanischen Rock`n`Roll, aber auch mit Schlagern, einige auch auf Deutsch. Es gab also jede Menge Gelegenheit zum Mitsingen, Schunkeln und Tanzen, was einige Gäste auch gut genutzt haben.



Nebenbei gab es allerlei Unterhaltungsmöglichkeiten. Herr Spohn kam mit einem Mini- Süßigkeiten- Automat herum. Dabei musste, ganz wie auf dem Rummel, mit einem Greifarm die Süßigkeiten aus dem Automaten befördert werden. Das war eine richtige Herausforderung. Auch Mina war unterwegs, und spielte Magnetschach mit den Mietern und viele freuten sich, sie mal wieder zu Gesicht zu bekommen.



Direkt am Eingang stand ein kleines Basketballspiel. Dabei konnten immer zwei Personen gegeneinander antreten und in einer Minute die meisten Körbe versenken. Da wurde viel gelacht. Zu guter Letzt gab es noch kleine Holzpuzzle, die nur auf eine Weise wieder in den Rahmen einsortiert werden konnten. Ganz schön knifflig, sag ich Ihnen.



So waren alle Gäste bestens beschäftigt bis 17 Uhr. Mit seiner dritten Zugabe verabschiedete sich Herr Jüttner und wir gingen in den letzten Teil des Abends über: Das Grillbuffet.



Herr Schuwer war so nett, und hat sich für Sie an den Grill gestellt. Neben der klassischen Bratwurst servierte er uns Hähnchen, Köfte, und Grillkäse. Kati und Jule haben in der Küche bereits Kartoffeln, Couscous Salat und Fetacreme vorbereitet. Zusammen mit dem Fladenbrot und Frau Försters Tzatziki war es ein sehr reichhaltiges und vor allem leckeres Abendessen.



Stück für Stück leerten sich zuerst die Eierlikörbowle, der Sekt und der Aperol „Spritz“ und im Anschluss der Festsaal. Gemeinsam mit Herrn Müller bauten wir die Pavillons ab und verräumten die Balkonstühle und Tische wieder, und

somit endete gegen 18.30 Uhr das große Sommerfest. Ich bedanke mich an der Stelle für die viele Unterstützung von Ehrenamtlern und Mietern und auch für die vielen positiven Rückmeldungen aller Gäste. Es war uns eine Freude!



Frau Stahlberg und Barbara bei Vorbereitung für das Sommerfest

Übrigens: Die Schreibweisen "Zaziki", "Tsatsiki" und "Tzatziki" sind alle korrekt und im Duden verzeichnet. Die Hauptsache ist, dass das Gericht mit viel Knoblauch zubereitet wird.



Kati und Manfred: bestens gelaunte Helfer



07 Aller Abschied fällt schwer

Die letzten Monate haben in der Marie eine ganz neue Dynamik reingebracht. Im Januar verstärkte Katharina Feldschau unser Team. „Kati“ absolviert eine Umschulung und sollte bis Anfang Juni bei uns sein.



Mit der Übernahme unserer Auszubildenden Julia Heise waren wir von einem Moment auf den anderen stark besetzt und konnten neben spannenden Projekten auch Altgedientes überarbeiten. Wir nutzten die Zeit für abwechslungsreiche Veranstaltungen.

Besonders in Erinnerung dürfte den Mietern die besonderen Kochgruppen von Kati sein. Griechisch, Türkisch und deftige deutsche Küche. Es war einiges zum ersten Mal dabei in der Marie.

Doch nichts währt ewig....und so verabschiedeten wir Anfang Juni gleich beide. Für Kati geht es planmäßig weiter. Sie wird im Landesverband eine weitere Abteilung mit ihrem Können unterstützen und noch bis Ende November beim DRK ihr Praktikum absolvieren.

Auch Julia bleibt dem Roten Kreuz erhalten, aber in anderer Position. Sie wird in Zukunft das DRK Klinikum in Westend verstärken.



Ich möchte mich ganz herzlich für die tolle Zusammenarbeit bedanken. Wir waren immer ein Team auf Augenhöhe und das hat sich in den schönen Ergebnissen wiedergespiegelt. Auch die Mieter haben lobende Worte zum Abschied gefunden und sich in großer Runde zusammengefunden. Gut, dass sich gleich beide direkt zum Sommerfest wieder zurückgemeldet haben, diesmal ehrenamtlich!



08 Fit durch den Sommer



Mit den Sommermonaten kommt auch die Wärme zu uns. Die Tage werden länger und die Nächte kürzer. Da verlangt es uns natürlich mehr Zeit im Freien zu verbringen. Hier werden wir Ihnen kurz und knapp erklären, wie Sie fit durch den heißen Sommer kommen.

Bewegung

Im Laufe des Tages kann einem die Hitze zu schaffen machen. Daher ist es ratsam, sportliche Aktivitäten auf die kühlen Morgen- und Abendstunden zu verschieben, denn die Mittagshitze belastet nicht nur unseren Kreislauf, sondern kann auch zu starken Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Muskelkrämpfen führen. An Tagen mit hohen Temperaturen schlägt unser Herz 20-zig mal mehr als an kühleren. Damit Sie Ihren Kreislauf nicht strapazieren, senken Sie die Intensität des Trainings und legen Sie öfters Pausen ein. Am Ende sollten Sie immer auf Ihren Körper hören und das Training abbrechen, sobald genannte Symptome erscheinen. Auch die richtige Kleidung macht einen gewissen Unterschied aus. Schweiß verdunstet auf der Haut und kühlt den Körper. Um diesen Prozess zu unterstützen, wird geraten atmungsaktive Sportbekleidung zu nutzen. Geeignet sind am besten Stücke bestehend aus Funktionsfasern. Diese sorgen dafür, dass der Schweiß schnellstmöglich von der Haut nach außen abgeleitet wird.

Essen und Trinken

Eine weitere große Herausforderung besteht in der richtigen Ernährungsweise. In dieser Jahreszeit empfiehlt es sich, besonders leicht verdauliche Kost in kleineren Portionen tagsüber zu verteilen, wie zum Beispiel Obst, Gemüse und Salate. Waschen Sie es vor dem Gebrauch gründlich ab. Gemüse enthält einen hohen Anteil an Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, welche vor Umweltgiften und Sonnenstrahlen schützen.

Somit wird der Körper nicht vollkommen belastet. Wärmere Mahlzeiten sollten am kühlen Abend verzehrt werden. So eignen sich besonders Suppen und Brühen, denn diese enthalten Mineralstoffe, die wir tagsüber durch den Verlust von Körperflüssigkeiten verlieren. Braucht es mal einen schnellen Energieschub raten wir Ihnen kohlenhydrathaltige Nahrung, wie Brot, Nudeln, Reis, Müsli und Kartoffeln.



Der Konsum von Fleisch regt den Körper zur Produktion von Wärme an. Begründet wird dies durch das tierische Eiweiß. **Greifen Sie stattdessen zu magerem Hühnchen, Quark, fettarmen Käse, Ofenkartoffeln oder frischen Fisch.** Dieser hingegen enthält wichtige

Inhaltsstoffe wie Omega 3, welches das Herz und den Kreislauf stärkt. Daneben enthält der Fisch einen großen Anteil an Vitamin D, was das Immunsystem stärkt und die Gehirnfunktion unterstützen soll. Fleisch und Fisch sollten am besten durchgegart sein.

Eine ausreichende Zunahme von Flüssigkeiten ist dringend empfohlen. Unser Körper neigt bei hohen Temperaturen dazu Flüssigkeit zu verlieren, die es auszugleichen gilt. Geraten wird stündlich ein Glas **Wasser** zu sich zu nehmen, so dass Sie am Ende des Tages auf **zweieinhalb Liter** kommen. Jedoch gilt immer stets die Regel zu trinken, bevor der Durst eintritt. Leitungswasser ist wegen dem hohem Gehalt an Kalk und Chlor nicht uneingeschränkt empfehlenswert. Mineralwasser gleicht den Salzgehalt am besten aus, da es Spurenelemente enthält. Als gute Alternative zum Mineralwasser, um den **Flüssigkeitsverlust auszugleichen, sind Melonen, Birnen, Gurken und Tomaten** auch oft eine beliebte Wahl.

Das wirkt sich sehr anregend auf den Körper aus. Dabei muss trotz all dem auf die Qualität der Getränke geachtet werden. So gewährleisten zum Beispiel Fruchtsäfte und Früchtetees uns eine schnelle Zunahme an Kalorien. Gekühlte Getränke hingegen verbrauchen einen weitaus größeren Energieaufwand, denn sie stellen für unseren Magen eine zusätzliche Belastung dar.

Auf die Haltbarkeit der Lebensmittel sollten Sie mehr acht nehmen, denn diese verderben im Sommer schneller als zu anderen Jahreszeiten. So ist es wichtig Lebensmittel gekühlt und abgedeckt aufzubewahren. Den Verzicht auf

Eiergerichte befürworten wir Ihnen, da Salmonellengefahr besteht. Gehen Sie lieber kleinere Mengen einkaufen, so bleiben die Produkte länger frisch und schmecken auch besser. Gern unterstützen wir Sie auch beim Einkauf schwerer Dinge.



Für Herz- und Kreislauferkrankte sind kalte Umschläge im Nacken besser als eine eiskalte Dusche zwischendurch. Außerdem sind im Sommer ausreichende Mengen an Licht und Sauerstoff wichtig. Diese natürliche therapeutische Wirkung wird von vielen Menschen oft unterschätzt. Eine **Kopfbedeckung, helle Kleidung und eine starke Sonnenschutzcreme** mit Lichtschutzfaktor 30 ist bei älteren Menschen, die aufgrund von Haarausfall sowie Sonnenschäden aus der Kindheit erfahren haben, notwendig.



Unser kleines Sommerquiz! Viel Spaß dabei und nicht vergessen, Ihren Preis im Wasch-Café abzuholen.

1. Naschkatzen kommen im Sommer voll auf ihre Kosten: Eis in zahlreichen Sorten erfreut den Gaumen und kühlt die Sinne. Wie viele Kalorien hat wohl eine mittelgroße Kugel Milcheis?

- | | | |
|---|-------------------|---|
| A | rund 50 Kalorien | S |
| B | rund 100 Kalorien | H |
| C | rund 150 Kalorien | V |

2. Die Anwendung von Sonnenmilch ist eine wichtige Maßnahme zum Schutz vor der Sonne. Wie viel Creme sollten Erwachsene beim Einsmieren jeweils mindestens auf den Körper auftragen?

- | | | |
|---|-----------------------|---|
| A | etwa drei Teelöffel | C |
| B | etwa drei Esslöffel | A |
| C | etwa eine Suppenkelle | U |

3. Bei Hitze braucht der Körper viel Flüssigkeit. Doch nicht jedes Getränk ist zum Durstlöschen gleichermaßen empfehlenswert. Wozu greift man an warmen Tagen am besten?

- | | | |
|---|------------------|---|
| A | Zitronenlimonade | J |
| B | Tee und Wasser | N |
| C | Kaffee und Wein | H |



4. Das sogenannte Schwimmerohr hat im Sommer Hochsaison. Was versteht man darunter?

- | | | |
|---|---|---|
| A | Eine feuchtigkeitsbedingte Aufweichung der Ohrmuschel | O |
| B | Eine Beeinträchtigung des Hörens nach dem Baden | F |
| C | Eine Entzündung im äußeren Gehörgang | I |

5. In den Schuhen kann es im Sommer ganz schön heiß hergehen: Welchen Temperaturen sind die Füße im Schuhwerk mitunter ausgesetzt?

- | | | |
|---|------------------------|---|
| A | Bis zu 33 Grad Celsius | K |
| B | Bis zu 49 Grad Celsius | L |
| C | Bis zu 78 Grad Celsius | W |

6. Schützt Vorbräunen mit Selbstbräuner oder im Solarium vor Sonnenbrand durch die echte Sonne?

- A Ja, eine leichte Bräune bewahrt vor Hautschäden
 B Nein. Vorbräunen beeinflusst das Sonnenbrandrisiko nicht

O
 L



7. Sommer ist Grillsaison: Wodurch können unter anderem krebserregende Stoffe beim Grillen entstehen?

- A Durch das Tropfen des Fleischsaftes in die Kohleglut
 B Durch Grillen von Gemüse auf demselben Rost
 C Durch Aschepartikel im Fleisch

E
 L
 D

8. Flipflops, Sandalen und andere leichte Sommerschuhe werden in der Regel barfuß anprobiert. Was kann man sich dabei „eintreten“?

- A Fremde Hautschuppen können Allergien auslösen
 B Auch in neuen Schuhen warten Keime und Pilze
 C Nichts. Neue Schuhe sind absolut sicher

I
 E
 A



9. In welchem Jahr und wo wurde Deutschlands erste Eisdiele eröffnet?

- A 1799 in Hamburg
 B 1833 in Berlin
 C 1890 in Mainz

I
 L
 D

10 Und wo wurde überhaupt das Eis erfunden?

- A in Italien
 B in China
 C in Schweden

E
 S
 G

LÖSUNGSWORT

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Aktuelles

VERANSTALTUNGEN:

	Villa Albrecht		Seniorenzentrum Marie	
jeden Mo	10:00	Qi Gong	10:00 14:00	Balance- & Krafttraining Gedächtnistraining
jeden Di			10:00	Rückenschule
jeden 1. Do im Monat	10:00	Sitzgymnastik	10:00 14:00	Qi Gong Kaffee und Kuchen im Café
jeden Do	14:00	Spielerunde & Kuchen	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:

07. & 21.07.	14:00 Uhr	Malen nach Musik
14. & 28.07.	14:00 Uhr	Basteln im Café

Seniorenzentrum Marie:

21.07.2025	10:00 Uhr	Geburtstagsfrühstück
25.07.2025	11:00 Uhr	Malen nach Musik

Geburtstage:

Do 10.07.	Geburtstag Frau Schmechel, Seniorenzentrum Marie
So 20.07..	Geburtstag Herr Förster, Seniorenzentrum Marie
Do 03.07.	Geburtstag Frau Krüger, Villa Albrecht