WUP. aktuell

Wohnen und Pflegen Magdeburg gGmbH | www.WUP-magdeburg.de

Das Magazin | Ausgabe 41 | 1. Quartal 2023

WUP. magdeburg

Frühlingsgefühle

Liebe und Zärtlichkeit im Alter

Großes Lob
Für Frisur und Küche

Große Hilfe
Aktivkatze auf Probe

Große Liebe
Hochzeitsjubiläen

ottostadt magdeburg

WUP.tipp: Berührt im Alter

Berührung spielt für unsere Gesundheit eine zentrale Rolle. Wir brauchen sie als tägliche Dosis in jedem Alter. Schließlich geben Berührungen Trost, Sicherheit, Liebe und das Gefühl, mit anderen verbunden zu sein. So empfinden wir eine Behandlung als weniger unangenehm, wenn uns eine Krankenschwester dabei die Hand hält. Berührungen bieten aber nicht nur emotionalen Halt, auch die geistige und körperliche Gesundheit profitieren von positivem Hautkontakt.

Doch gerade ältere Menschen leiden häufig an einem Mangel an körperlicher Zuwendung. Ideal ist es, wenn man auch im hohen Alter einen Partner hat. Ist das nicht der Fall, dann sollten Sie sich Berührung durch Außenstehende holen. Unbewusst gehen viele alte Menschen häufig zum Arzt, damit ihr Körper Aufmerksamkeit und Berührung erhält. Denn den Kopf streicheln, den Arm kraulen, das reicht oft aus, um große Wirkung zu erzielen.

IMPRESSUM

Herausgeber:
WUP Magdeburg gGmbH
Leipziger Str. 43, 39120 Magdeburg
Tel.: 03 91 / 28 04 11 00

Verantwortlich i. S. d. P.:
Martin Danicke
Geschäftsführer WUP Magdeburg

Redaktion: Redaktionsbeirat WUP Magdeburg gGmbH & Carina Emig

Auflage: 1.000 Exemplare

Erscheinungsweise: vierteljährlich

Satz und Gestaltung:
die initialzünder | agentur für innovation und ideen | Beatrix Vogel
www.dieinitialzuender.de

Druck: Druckhaus Gera GmbH
Jacob-A.-Morand-Straße 16 · 07552 Gera

Bildnachweis (Seite/Foto):
Carina Emig (1/1; 3/1; 5/1;17/2), Adobe Stock (2/1), 4/1; 5/2; 6/1; 7/1; 8/1; 9/1; 13/1; 19/1; 19/2), Ursula Türk (9/2; 12/1+2), Sophie Oelker (10/1+2+3), Matthias Ruhbaum (11/1+2+3+4+5+6), Judith Beier (13/2), Rico Thiele (14/1), Katrin Brauer-Schmoldt (14/2+3+4), Steffi Thomeyer (15/1), Simone Schuldt (15/2), Shannon Müller (15/3), Stefanie Stahl (16/1; 18/2), Beate Nienhaber (16/2), Korinna Grey (16/3; 17/1), Yvonne Rößler (18/1), pixy foto (18/3), Evelien Vermue (18/4), Beate Smiatek (19/3), Peter Moschall (20/1)

Alle Geschlechter sind uns gleichwichtig. Einzig aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir im Folgenden das generische Maskulinum und verzichten auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher, männlicher und diverser Sprachformen. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Redaktionsschluss: 13. März 2023

Blitzlicht

Was ist ein zweiter Frühling?

Umgangssprachlich und auch scherzhaft meint man damit, dass man sich besonders leicht zu anderen Menschen hingezogen fühlt. Ihren zweiten Frühling erlebt eine Person, die sich – meist in höherem Alter – noch einmal verliebt.

Der 1. Mai

Er wird auch „Tag der Arbeit“ oder Maifeiertag genannt. In Deutschland ist er ein gesetzlicher Feiertag. Seine politischen Wurzeln hat er allerdings in den USA in der amerikanischen Arbeiterbewegung. Am 1. Mai 1886 riefen Handel- und Arbeitergewerkschaften zu einem mehrtägigen Generalstreik auf. Hauptgründe waren die schlechten Arbeitsbedingungen und die miese Bezahlung der Industriearbeiter. Hauptsächlich ging es den Streikenden darum, dass die tägliche Arbeitszeit von zehn auf acht Stunden verkürzt wird. Ursprünglich waren es 13 Stunden gewesen. Das blutige Ende des Streiks führte letztendlich dazu, dass ein Teil der Forderungen umgesetzt wurde. Seit dem 1. Mai 1890 haben die US-Amerikaner nach acht Stunden Arbeit frei.

Die Osterfeiertage

Die Kirche hat im 4. Jahrhundert festgelegt, dass Ostern auf einen bestimmten Sonntag fällt, nämlich den ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Früh-

Titelthema:

Verlieben wir uns im Frühling wirklich leichter? Welche Bedeutung haben eigentlich Berührungen? Wie verändern sich unsere Beziehungen, wenn wir älter werden und warum sind Liebe und Körperkontakt bis ins hohe Alter wichtig? Erfahren Sie in dieser Ausgabe, was passiert, wenn die Frühlingsgefühle oder gar der zweite Frühling anklopfen.

Lesenswert:

Noch in den 50er und 60er Jahren herrschte ein anderes Rollenverständnis. Da machte er den ersten Schritt und sie ließ sich schüchtern auf seine Annäherungen ein. Doch funktioniert das heute auch noch so? Und wie schaffe ich es, die Liebe über viele Jahre hinweg frisch zu halten? Wir haben uns bei Jung und Alt in den WUP-Einrichtungen umgehört.

Editorial: Teamwork

Liebe Mitarbeiter und Bewohner, seit etwas mehr als einem Jahr arbeite ich als Finanzsachbearbeiter am nigelnagelneuen Standort der WUP im Domviertel. Die Wohnungen und das ganze Areal sind hell, freundlich und sehr modern. Mein Hauptaufgabengebiet liegt darin, sämtliche finanzielle Angelegenheiten zu verantworten und zu verwalten. Zudem durfte ich beim Vermieten der gemütlichen Zimmer in den betreuten Senioren-WGs und bei der Vergabe der Tagespflegeplätze mitwirken. Das heißt, sämtliche vertragliche Angelegenheiten zu managen. Die ersten WG-Zimmer wurden im Februar 2022 bezogen und sind seit letztem Oktober ausgebucht. Nach acht Monaten haben wir es geschafft, alle 24 Zimmer zu vermieten, worauf wir als gesamtes Team des Domviertels stolz sind. Auch unsere Tagespflege ist seit Anfang dieses Jahres so gut wie ausgelastet. Wir kommen fast jeden Tag auf 12 bis 13 Tagesgäste, denen wir verschiedenste Beschäftigungen bieten, um einen schönen Alltag zu gestalten. Herzlichst, **Ihr Kenny Kreiser**

Kenny Kreiser

lingsanfang. Deshalb feiern wir Ostern mal im März, mal im April, in diesem Jahr fällt der Ostersonntag auf den 9. April 2023. Los geht es am Palmsonntag, also dem Sonntag vor Ostern. Mit ihm beginnt die Karwoche. Das Neue Testament berichtet, dass Jesus Christus an diesem Tag auf einem Esel in Jerusalem einritt. Der Gründonnerstag erinnert an das Abendmahl, das Jesus am Vorabend seines Todes mit seinen zwölf Jüngern gefeiert hat. Am Tag darauf, dem Karfreitag, wurde Jesus Christus ans Kreuz genagelt. Die 15. Stunde des Tages gilt als seine Todesstunde, daher werden karfreitags um 15 Uhr Gottesdienste abgehalten. Der Karsonnabend, auch Ostersonnabend genannt, ist der Tag der Grabesruhe. Am Ostersonntag feiern Christen dann die Auferstehung Jesu und den Sieg des Lebens über den Tod. Am Ostermontag begegneten zwei der Jünger ihrem Herrn, so berichtet das Neue Testament. Sie hatten bis dahin an seiner Auferstehung gezweifelt, verbreiteten die Nachricht nun aber mit Freude. Damit ist die Osterzeit aber noch nicht zu Ende. 40 Tage nach dem Osterfest, also immer an einem Donnerstag, wird Christi Himmelfahrt gefeiert. Die Apostelgeschichte berichtet davon, dass Jesus mit seinen Jüngern zusammen war, als ihn eine Wolke erfasste und in den Himmel trug. 50 Tage nach Ostern findet das Pfingstfest statt. An Pfingsten wird die Entsendung des Heiligen Geistes gefeiert. Dieses Ereignis war der Ausgangspunkt für das missionarische Wirken der Jünger Jesu. Erst damit endet die Osterzeit.

„Vom Eise befreit sind Strom und Bäche;
Durch des Frühlings holden, belebenden Blick;
Im Tale grünet Hoffnungsglück;
Der alte Winter, in seiner Schwäche,
Zog sich in rauhe Berge zurück.“
Johann Wolfgang von Goethe

Streiflichter:

Wir berichten über Dankbarkeit im Heideweg und Hüttenzauber in der Lerchenwuhne. Wir verraten Ihnen, was die Aktivkatze in Mechthild treibt sowie vom Beauty-Tag im Haus Lerchenwuhne. Wir haben Frühlingsbräuche für Sie zusammengestellt, berichten über Sinnesanregungen für Körper und Geist sowie Sternsinger, Klavierspieler und Zirkusluft.

Pinnwand:

Nach mehr als 30 Jahren in unserem Unternehmen verabschieden wir Monika Bartsch in ihre vollverdiente Rente. Dafür begrüßen wir Sabrina Sonnemann als Pflegedienstleiterin unseres ambulanten Pflegedienstes WUP mobil, Mario Wolff als technischen Sachbearbeiter und Lucas Dudek als IT-Sachbearbeiter in der Geschäftsleitung im Bereich IT.

Gehirnjogging:

Lesen Sie in unserem Gehirnjogging-Tipp, wie belebend Kräuter und Gewürze für unsere Gehirnleistung sind. Lösen Sie das Kreuzworträtsel. Kennen Sie sich mit Frühlingsboten aus? Testen Sie Ihr Wissen in unserem Frühblüher-Quiz. Geben Sie das Lösungswort bis zum 1. Mai 2023 bei Ihrer Einrichtungsleitung ab. Wir drücken Ihnen die Daumen. Vielleicht gewinnen Sie.

Frühlings
Liebe und Zärt

von Carina Emig

> „Berührung ist kostenlose, rezeptfreie Medizin für die Seele.“
> (Helmut Glaßl, Aphoristiker aus Thüringen)

Im Frühling flattern Schmetterlinge nicht nur durch die Lüfte. Der ein oder andere spürt sie auch ziemlich heftig in seinem Bauch. Aber verlieben wir uns im Frühling wirklich leichter? Welche Bedeutung haben eigentlich Berührungen? Wie verändern sich unsere Beziehungen, wenn wir älter werden und warum sind Liebe und Körperkontakt, auch Sex, bis ins hohe Alter wichtig? Erfahren Sie in dieser Ausgabe, was passiert, wenn die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht und auch bei uns Menschen die Frühlingsgefühle oder gar der zweite Frühling anklopfen.

Nicht nur optische Reize, wie helle und kräftige Farben und der Duft von Gras, Erde und Moos heben die Laune. Vor allem das Sonnenlicht übt eine starke Wirkung auf unser Befinden aus. So sinkt durch die länger werdenden Tage die Konzentration des Schlafhormons Melatonin und macht uns wacher. Gleichzeitig steigen Serotonin und Dopamin, wodurch wir uns glücklicher und vitaler fühlen. Zahlreiche Studien haben nachgewiesen, dass Sonnenschein unser Verhalten beeinflusst und uns unter anderem spendabler und hilfsbereiter macht.

Zweifellos heben Frühlingsgefühle unsere Stimmung, aber einen tatsächlich messbaren Einfluss auf die Paarbildung haben sie nicht. Dafür, dass wir uns im Frühling öfter verlieben oder den Partner fürs Leben finden, gibt es keine wissenschaftlichen Belege oder Statistiken. Auch die Geburtenrate spricht gegen die These: Die meisten Kinder kommen im September auf die Welt und werden also nicht im Frühling, sondern im Dezember gezeugt.

Berührungen: Das Leben be-greifen

Ohne Berührungen kann der Mensch nicht leben, denn durch den Tastsinn vergewissern wir uns, dass wir überhaupt am Leben sind. Selbiges gilt übrigens auch für Tiere. Mit jeder Berührung leiten Millionen von Tastsensoren im ganzen Körper unzählige Signale an das Gehirn weiter. Das ist die entscheidende Grundvoraussetzung dafür, damit unser Hirn reifen kann – bis ins hohe Alter. Der Tastsinn ist der erste Sinn, der sich bei uns Säugetieren aktiviert. Bekommt ein Mensch keine Berührungen, können eigene Berührungen diesen Mangel nur teilweise kompensieren.

Gesund in den Frühling – durch Streicheleinheiten

Küssen, Streicheln, Umarmen und Händchenhalten tuen unserer Seele gut und wirken wie ein Puffer gegen Stress. Bei sanfter Berührung produziert der Körper ein so genanntes Wohlfühlhormon, das Oxytocin. Dieses Hormon reguliert den Stoffwechsel, der Stresspegel sinkt und sogar Ängste schwinden. Für Babys ist die fürsorgliche, sanfte Berührung sogar überlebenswichtig. Sie ist ihr erster Kontakt zur Umwelt und bedeutet vor allem Sicherheit, Wärme und Bindung. Auch Erwachsene verkümmern, wenn sie unberührt und isoliert sind. Also tun Sie sich und Ihren Mitmenschen ruhig etwas Gutes, indem Sie sie berühren.

Wenn Menschen, denen wir vertrauen, uns streicheln oder umarmen, hat das nachweisbare Effekte. Wir fühlen uns wohler, erleben in stressigen Situationen weniger Angst und Schmerz und bleiben entspannter. Dabei reichen oft schon kleine Berührungen aus. Langsame, sanfte Körperkontakte reduzieren Schmerzen und lindern das Gefühl, ausgeschlossen zu sein. Häufiger Umarmte werden zudem seltener krank und

sgefühle
tlichkeit im Alter

leiden viel weniger an Depressionen. Noch ein berührender Vorteil: Wenn Sehkraft oder Hören nachlassen, auf unseren Tastsinn ist bis ins hohe Alter Verlass. Unsere Fähigkeit, Berührung zu erleben, nimmt im Vergleich zu den anderen Sinneswahrnehmungen am wenigsten ab. Menschen, die sich bis ins hohe Alter viel berühren oder berührt werden, sind insgesamt friedfertiger, diplomatischer und gelassener.

Zweiter Frühling

Die Liebe ist nicht an ein bestimmtes Alter geknüpft. Ganz gleich, wie alt wir auch sind, wir können uns in jedem Alter in einen anderen Menschen verlieben. Immer wieder zeigen Studien, dass sich die Sexualität positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirkt – insbesondere im Alter. Sex im Alter war lange Zeit ein Tabu-Thema – ein Glück, dass sich das in den vergangenen Jahren geändert hat. Denn viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte erleben Intimität und Zärtlichkeit nochmal ganz neu. Den eigenen Körper besser zu kennen, mehr Zeit zu haben und um viele Erfahrungen reicher zu sein als in jungen Jahren bereichern die eigene Sexualität. Und schließlich hört das Bedürfnis nach körperlicher Nähe nicht einfach ab einem gewissen Alter auf.

So gelingt die Liebe im Alter

Wer bereits eine Beziehung führt, sollte aktiv daran arbeiten, dass diese nicht einschläft. Wer Single ist, sollte aufgeschlossen und locker bleiben. Für eine liebevolle Partnerschaft ist das Äußere nicht entscheidend. Und sowieso hängt Attraktivität keineswegs von ein paar Fältchen oder grauen Haaren ab, sondern vielmehr von der Einstellung zum Leben. Bleiben Sie zudem authentisch und verbiegen Sie sich nicht für andere! Mit der Liebe kann es nur klappen, wenn Sie sich selbst die Möglichkeit geben, neue Menschen kennenzulernen. Nehmen Sie die vielen interessanten Angebote Ihrer WUP-Einrichtung wahr und probieren Sie vielleicht sogar mal etwas ganz Neues. Es müssen gar nicht immer neue Bekanntschaften sein. Vielleicht gibt es da jemanden von früher, den Sie gern mal wiedertreffen würden? Gerade Menschen, die lange kein Rendezvous hatten, fallen Treffen mit Bekannten zunächst leichter. Und wer weiß, was sich daraus ergibt?

Glücklich seit 70 Jahren: Annelies und Hennry Beyer aus WUP Domviertel.

Fortbildung Sexualität im Alter – (K)ein Tabuthema

Von Mike Bleistein

Ich war anfänglich recht irritiert, dass an der Fortbildung am 9. Dezember 2022 lediglich vier Mitarbeitende teilnahmen, obwohl es ein Thema ist, das alle Pflegenden angehen sollte. Rückblickend war es aber gut, dass wir nur eine kleine Gruppe waren. So blieb genügend Raum, um Fragen zu stellen und Probleme anzusprechen.

Die Fortbildung war meiner Meinung nach sehr informativ, hilfreich und es gab immer mal wieder einen Aha-Effekt. Wir sprachen anfänglich über die allgemeinen Dinge zur Sexualität im Alter. Dazu gehörten Statistiken, jeweilige Einflussfaktoren und die gesellschaftlichen Vorurteile und Normen. Schließlich kamen wir zu den interessanten und aufschlussreichen Dingen, wie sich zum Beispiel Sexualität bei einer Demenz verändert und/oder es zur sexuellen Enthemmung kommt.

Für uns Pflegende ist es sehr wichtig zu wissen, wie wir uns bei sexuellen Übergriffen verhalten sollten, bei herausforderndem Verhalten und wie wir die Intimsphäre wahren. So finden sexuelle Belästigungen überwiegend bei direktem Kontakt statt. So zum Beispiel beim Waschen und Kleiden, wenn man mit dem Bewohner allein im Zimmer ist. Deshalb erhielten wir wertvolle Tipps, wie wir dem Bewohner bei direktem Kontakt gegenübertreten sollten.

Manchmal kommt es vor, dass ein Bewohner einen Pflegenden umarmen möchte. Das zum Beispiel sollte nur von der Seite her erfolgen und niemals frontal, da der Bewohner das missverstehen könnte. Sehr aufschlussreich waren für mich auch alle Themen rund um die sexuellen Rechte des Menschen und das Recht auf Partnersexualität. Leider sind die Möglichkeiten, sie zu gewährleisten und umzusetzen, sehr begrenzt. Ratsam ist es, zum Beispiel Übernachtungsbesuche zu ermöglichen oder auch eine Art Snoezelraum anzubieten. Einige Pflegeeinrichtungen in Berlin, Frankfurt und der Schweiz arbeiten bereits mit Sexualbegleitern zusammen. Leider werden diese Dienstleistungen noch immer als Prostitution eingestuft und nicht von den Krankenkassen übernommen, obwohl keine rein sexuellen Handlungen durchgeführt werden.

Ich kann abschließend nur jedem Pflegenden, aber auch Angehörigen empfehlen, diese Fortbildung zu besuchen.

Kennenlernen damals und heute

Treffpunkt

damals: Früher war es selbstverständlich, dass der Mann die Frau zu Hause abgeholt und später auch wieder zurückbegleitet hat. Der magische Gute-Nacht-Kuss an der Haustür galt als krönender Abschluss eines gelungenen Abends.

heute: In der heutigen Zeit wird in der Regel ein Treffpunkt vereinbart, zu dem beide eigenständig hinkommen. Dort trennt man sich dann auch wieder.

Kommunikation

damals: Der Brief. Er war romantisch, persönlich und handgeschrieben und zeigt den Einsatz des Verfassers.

heute: Die Textnachricht. Auch die können romantisch und emotional sein. Einen Brief würde heutzutage kaum noch jemand nutzen, um auf ein Date einzuladen.

Pünktlichkeit

damals: Es stand früher außer Frage, dass man eine Frau nicht warten lässt. Das gehörte einfach zur Etikette.

heute: Die Pünktlichkeit hat in der Hektik unseres Alltags für viele an Bedeutung verloren. Gleichzeitig will man den anderen natürlich nicht zu sehr hofieren, daher kommen viele gern – und manchmal auch beabsichtigt – einige Minuten später.

Kleine Aufmerksamkeiten

damals: Um der Dame des Herzens eine Freude zu bereiten, wurde sie in der Regel mit einem Strauß Blumen oder Pralinen überrascht.

heute: Auch heute freut Frau sich selbstverständlich über Blumen, aber viel häufiger erhält sie diese in Form von Emojis. Die mögen zwar auch süß sein, von besonders viel Einsatz zeugen sie allerdings nicht. Selten taucht das Date mit einem echten Strauß Blumen am Treffpunkt auf.

Berührungskultur in aller Welt

Es existieren viele Klischees um das Thema Berührung und Umarmung in der Welt. So seien die Deutschen eher distanziert, die Italiener und Spanier hingegen aufgeschlossen und kontaktfreudig. Generell gelten Lateinamerikaner, Araber, Griechen, Türken und einige afrikanische Kulturen als sehr kontaktreich, wohingegen Nordeuropäer, US-Amerikaner, Kanadier und Asiaten zu den kontaktärmeren Kulturen zählen. Dabei können scheinbar gleiche Berührungen in der einen Kultur verbinden, in der anderen verletzten.

Da die Deutschen bei Gesprächen weniger Dynamik im Vergleich zu europäischen Südstaatlern zeigen, bleibt, laut Studien, mehr Zeit Mund, Stimme, Augen und Hände zu beobachten und aufgrund der Atmung des anderen auf die Gesprächsdynamik zu schließen. So senken wir zum Beispiel die Stimme, wenn wir einen Satz beenden. Man erkenne auf diese Weise, wann man an der Reihe ist, etwas zu sagen. Man wartet oft bis der andere ausgeredet hat und wechselt sich ab. Dies wird auch als Zeichen von Respekt verstanden.

Die Italiener zum Beispiel sind dabei anders. Sie unterbrechen sich ständig im Gespräch. Das Gespräch ist sehr dynamisch, was es schwerer macht, Atmung und Körpersignale zu verfolgen und zu vermitteln. Dies mache es notwendig, dass sich Südstaatler meist öfter während eines Gespräches berühren. Sie tun das zum Beispiel an der Schulter, um das gegenüber zu unterbrechen und so einander die wichtigsten Botschaften zu vermitteln. Dieses Nord-Süd-Gefälle bei Berührungen und Umarmungen ist jedoch nicht allein in Nord- und Südeuropa zu beobachten. Selbst innerhalb Deutschlands berühren sich die Menschen öfter im Süden als im Norden des Landes. Ein Phänomen, dass auch zwischen Nord- und Südamerika hinlänglich bekannt ist.

Während das Händeschütteln in unseren Kreisen üblich ist, klatscht man in einigen Gebieten Afrikas in die Hände, in anderen wird mit den Ellenbogen auf die Rippen getrommelt. Nigerianer lassen ihre Finger schnalzen, Araber küssen den Handrücken oder Bart des anderen und Polynesier streichen mit den Händen des anderen über das eigene Gesicht. Mongolen, Malayen oder Lappen beriechen einander und berühren dabei ihre Wangen und Nasen und auch in lateinamerikanischen Ländern war der Handkuss in der Vergangenheit eine anerkannte Grußformel. Dennoch gilt auch in vielen südlichen Kulturen, dass man beim Erstkontakt etwa eine Armlänge Abstand nimmt. Südländer geben diesen Abstand jedoch nach kürzerer Zeit wieder auf. Zudem kämen sich die Menschen in Kulturen wärmerer Länder näher, um den Schweiß des anderen als Maß für dessen Körperpflege besser riechen zu können.

Belletristische Frühlingsgefühle

„Und jetzt lass uns tanzen“ von Karine Lambert erzählt vom zweiten Frühling von Marcel und Marguerite. „Es gibt sie doch, die zweite große Liebe. Karine Lambert erzählt warmherzig vom großen Glück, das zu dem kommt, der es zulässt – klug, nicht kitschig.“ (PETRA)

Frank Wedekinds Drama **„Frühlings Erwachen“** handelt von mehreren Jugendlichen, die alle auf unterschiedliche Weise mit der spießigen Sexualmoral und den Erziehungsmethoden der Gesellschaft zu kämpfen haben. Das Werk spielt um die Jahrhundertwende und wurde 1906 uraufgeführt. Es war das erste Theaterstück, in dem Kinder die Hauptrollen spielen.

Howard Jacobsons Roman **„Rendezvous und andere Alterserscheinungen“** handelt von der über 90jährigen Beryl, die alles Mögliche vergisst. Ihr Verstand ist jedoch scharf wie eh und je, sehr zum Leidwesen ihrer Pflegerinnen. Auch in hohem Alter ist Shimi Carmelli noch in der Lage, seine Jacke selbst zuzuknöpfen, was ihn zum begehrtesten Junggesellen über achtzig macht. Für beide scheint die Zukunft nicht mehr viel bereitzuhalten – ein perfekter Zeitpunkt also, um sich nochmal auf alles einzulassen, was das Leben bietet.

Die Kunst des Kennenlernens gestern und heute

Ein guter Flirt ist wie ein spannendes Match. Sie spielen sich gegenseitig die Bälle zu und sind darauf angewiesen, dass Ihr Gegenüber mitmacht. Gleichberechtigung beim Flirten? Noch in den 50er und 60er Jahren herrschte ein anderes Verständnis von der Rolle der Frau. Da machte er den ersten Schritt und sie ließ sich schüchtern auf seine Annäherungen ein. Doch funktioniert das heute auch noch so? Wie schaffe ich es, die junge Liebe über viele Jahre hinweg frisch zu halten? Und wie fühlt es sich eigentlich an, wenn ich mich im Alter noch einmal verliebe? Wir haben uns bei Jung und Alt in den WUP-Einrichtungen umgehört.

Haus Olvenstedt

„Es ist natürlich möglich, eine neue Liebe im Alter zu erfahren. Für mich ist es eine der schönsten Begegnungen, denn ich spreche aus Erfahrung“, strahlt Bewohnerin Adelheid Primus. Wenn man jung ist, spielten Äußerlichkeiten oft eine große Rolle. Im Alter sei das anders, gesteht die Seniorin. „Dann kann man sich oft nicht mehr so gut von seiner besten Seite zeigen.“ Das aber gilt eben für beide Partner. Krankheit, Verlust, Trauer – es tut gut, sich darüber auszutauschen. „Sie sehen den neuen Partner so, wie er ist, mit all seinen Schönheiten und Fehlern.“ Sehnsüchtig blickt Adelheid Primus zu einem Foto auf dem Tisch. Während sie weiterspricht, hängt ihr Blick an diesem Foto. „Es war wirklich schön mit ihm. Könnte ich doch die Zeit nur zurückdrehen. Die Liebe im Alter macht Ihnen die Endlichkeit des Lebens so richtig bewusst. Ich lebe nicht mehr in den Tag hinein und schaue mal, was auf mich zukommt. Das macht man, wenn man jung ist. Jede Sekunde, jede Stunde möchten Sie auskosten und genießen. Und dieses Gefühl gibt Ihnen Kraft, die sie eventuell gar nicht mehr hätten ohne diese andere Person. Als ich mich verliebte, habe ich mich voller Energie gefühlt.“ Noch immer strahlt Adelheid Primus, wenn sie an diese Zeit zurückdenkt. Abschließend rät sie: „Für die Liebe ist es nie zu spät: Gerade im Alter, wenn man sein Leben ja eigentlich schon gelebt hat, dann kann die Liebe einen sich wieder jung und glücklich fühlen lassen.“

Haus Heideweg

Bewohnerin Eva-Maria Jordan gesteht, die Bewunderung ließ nie nach. Ende der 50er Jahre lernten wir uns an meinem 20. Geburtstag bei einem gemeinsamen Praktikum kennen. Mir fiel mein jetziger Ehemann, der im Gegensatz zu mir als Stadtmädchen auf dem Dorf groß geworden ist, sofort auf. Ich bewunderte seine damalige Leistung bei der Arbeit sehr. Diese Bewunderung ließ in der gesamten Ehe nie nach. Mittlerweile sind wir nun schon 64 Jahre zusammen und waren fast nie getrennt.

Finanzsachbearbeiterin Sophie Oelker erklärt, aus Liebesbriefen werden WhatsApp-Nachrichten. Früher musste man das Haus verlassen, um Menschen kennenzulernen. Heutzutage lernt man sich meistens zu Hause auf der Couch über die sozialen Medien kennen. Hierfür gibt es tausende Plattformen. Im Gegensatz zu früher wird so etwas zur Normalität. Auch ich habe meinen Partner über so eine Plattform kennengelernt und wir sind mittlerweile sechs Jahre zusammen.

Haus Reform

Eine interessante Gruppenrunde wurde aus dem Thema „Frühlingsgefühle“. Ungezwungen sprachen wir über das Thema „Kennenlernen“. Einige haben sich beim Tanzen oder Gartenfest kennengelernt, aber auch bei Betriebsfeiern. Frü-

her dauerte es meist sehr lange, bis eine Partnerschaft öffentlich wurde, vieles wurde heimlich gemacht. Außerdem ging es nicht gleich „ins Bett“. Der Partner wurde sozusagen auf „Herz und Nieren“ getestet. Die Zeit war schön und auch romantisch, man ging viel spazieren. Beim Betrachten von Fotos des verstorbenen Partners erzeugt das bei manchen Bewohnern noch immer ein Kribbeln im Bauch. Früher gab es keine modernen Medien wie heute, sondern man unterhielt sich oder schrieb Briefe. Es wurde geheiratet und auftretende Probleme wurden gemeinsam bewältigt. Die Teilnehmer in der Runde möchten den jungen Leuten daher auch Ratschläge mitgeben: Probleme sollen gemeinsam gelöst werden, also muss man miteinander reden und nicht nur alles mit dem Handy machen. Wichtig ist auch, einander zuzuhören und Probleme anzusprechen, da viele bei auftretenden Problemen diese nicht lösen, weil sie nicht miteinander kommunizieren.

Haus Mechthild

Schmunzelnd erzählt Bewohnerin Erika Lehmann, dass sie ihren Mann beim Tanzen kennengelernt hat und nicht wie heutzutage per Dating App. Sie erinnert sich, wie er sie angesehen habe und wie sie ihm gleich gefiel. So konnte er gar nicht anders, als sie zum Tanzen aufzufordern. „Mit der Frage: ‚Darf ich bitten?‘ stand er vor mir und forderte mich auf. Natürlich kam ich seiner Bitte nach und so lernten wir uns kennen. Bis ich ihn aber meinen Eltern vorstellte, folgten noch viele Tanzabende, Kino- oder Theaterbesuche.“ Als es dann endlich soweit war, sagten ihr ihre Eltern, dass er gut zu ihr passe. Ihr erster Freund wurde auch ihr Mann, mit dem sie schon 62 Jahre glücklich verheiratet ist. Von wechselnden Beziehungen hält sie nichts. Am wichtigsten sind ihr Vertrauen und Treue in einer Beziehung.

Unser Mitarbeiter Danny Krüger weiß zu berichten, dass die Partnersuche meistens über Dating Apps, Discobesuche oder Annoncen in der Zeitung erfolgt. Da es sich oft um One-Night-Stands handelt, empfiehlt er, besser gleich zu sagen, was man möchte. Allerdings suche er selbst jemanden fürs Leben und bevorzugt längere Beziehungen. Auch ihm sind Treue, Vertrauen und gemeinsame Interessen wichtig. Zudem sollte man Verständnis für seinen Partner haben und nie seine eigenen Interessen verlieren. „Am Anfang ist man noch frisch verliebt und schaut durch die rosarote Brille. Später freut man sich einfach mal auf ein gemeinsames Essen oder über einem Blumenstrauß.“

Erika Lehmann und Danny Krüger

Ausschnitt aus der Vielfalt an Aktivitäten unserer WUP-Einrichtungen

Heideweg

Dankbarkeit zaubert ein Lächeln in Deine Seele!

Von Sophie Oelker

Ruth Serick wohnt seit 2003 im Haus Heideweg und kennt die täglichen Herausforderungen und Tätigkeiten aller Bereiche sehr gut. Einen besonderen und großen Dank möchte sie auf diesem Weg unserer Friseurin Sina Wißmach sowie unserem Küchenpersonal, Andy Kunze und Nadine Albrecht, ausrichten. „Frau Wißmach ist jeden Tag aufs Neue sehr hilfsbereit und freundlich zu ihren Kunden. Alle Bewohner fühlen sich sehr wohl und gut aufgehoben während ihrer Friseurbesuche.. Andy Kunze und Nadine Albrecht meistern oft zusammen die Spätschicht und geben sich dabei sehr viel Mühe. Dabei verlieren Sie nie ihr Lächeln und ihre gute Laune“, schwärmt Ruth Serick.

Sina Wißmach mit Ruth Serick

Andy Kunze und Nadine Albrecht

Heideweg

Heutzutage sind die Verlockungen sehr groß!

Von Eileen Künstler und Frieda Wagner

Jung oder Alt: Wer ist sparsamer und wer kann was von der jeweils anderen Generation lernen? „Um sparen zu können, benötigt man in der heutigen Zeit viel Disziplin. Durch zahlreiche Werbung im Alltag sind die Verlockungen beim Einkauf sehr groß. Ich versuche vor dem Einkauf zum Beispiel auf Wochenangebote zu schauen und weniger Markenprodukte zu kaufen“, erklärt Eileen Künstler. „Früher war alles anders!“, sagt Bewohnerin Frieda Wagner. Damals waren wir eine große Familie mit sechs Kindern, wo Sparen an erster Stelle stand. Wir konnten nicht einfach in einen Einkaufsladen gehen und uns nehmen, was uns gefällt. Für den Einkauf erhielten wir Marken, die für den ganzen Monat ausreichen mussten. Eine Heizung gab es damals auch nicht. Wir holten Wasser und Feuerholz aus dem Wald, damit wir das Haus heizen konnten.

Lerchenwuhne

Hüttenzauber

Von Matthias Ruhbaum

Zum Start in das neue Jahr bauten wir unsere Holzhütten auf, um den Bewohnern typische Winterleckereien an unserer Feuerstelle anbieten zu können. So bereiteten wir frischen Langos zu, frittierten Schmalzkuchen direkt vor den Augen der Bewohner oder servierten eine winterliche Champignonpfanne. Natürlich musste auch der Körper bei der Jahreszeit von innen gewärmt werden. Deshalb gab es immer einen warmen Trunk dazu. So ließen es sich unsere Bewohner am Feuer gut gehen.

Lerchenwuhne

Beauty-Tag

Von Matthias Ruhbaum

Am 23. und 24. Januar 2023 war es mal wieder soweit. Die Bewohner ließen sich verwöhnen, denn der Beauty-Tag war nur eine Armlänge Abstand entfernt. Gesichtsmasken, Rückenmassagen und auch Handmassagen boten die Mitarbeiter der sozialen Betreuung an. Entspannende Musik untermalte die Aktivität. Ebenso durchstreiften wohlriechende Düfte von Zitronengras die Räumlichkeit. Um dem Schönheitsambiente gerecht zu werden, wurde mit einem Glas Sekt oder mit einem Gurken-Cocktail angestoßen. Die Bewohner nahmen den Beauty-Tag wieder sehr gut an und freuen sich auf zukünftige Schönheits-Kuren.

Lerchenwuhne

Schlachte-Tag

Von Matthias Ruhbaum

Im Februar fand unser alljährlicher Schlachtetag im Haus statt. Zum Frühstück verteilten wir frisches Hack mit Zwiebelstückchen vom naheliegenden Fleischer. In der nachfolgenden Gruppenbeschäftigung sprach man über die allgemeine Hausschlachtung und ihre geschichtlichen Ursprünge. Der ganztägige Thementag wurde mit einer Hausschlachterplatte zum Abendbrot beendet. Insgesamt schmeckte es den Bewohnern sehr gut. Sie freuten sich über die deftige Abwechslung.

Mechthild

Schach tut gut

Von Ursula Türk

Brettspiele sind bei unseren Bewohnern sehr beliebt. Momentan kommen montags, zunächst für sechs Wochen, Studenten zu uns ins Haus, um mit den Bewohnern Schach zu spielen. Egal ob Neuling oder Profi – alle sind willkommen. Sie nehmen die Herausforderung dankend an und manch einer gönnt sich dazu gern ein Bier. Gerade im Alter ist es wichtig, das Gehirn zu beanspruchen. Es reagiert genau wie jeder andere Muskel, der nur durch Training fit bleibt. Forscher fanden heraus, dass Menschen, die älter als 75 Jahre sind und regelmäßig Strategiespiele wie Schach spielen, seltener an Demenz erkranken als Personen, die keine Brettspiele spielen. Die Studie wurde im „The New England Journal of Medicine" veröffentlicht. Läuft das Gehirn auf Sparflamme, verliert es an Leistung. Also ein Grund mehr, schon vor dem 75. Geburtstag Schach zu spielen.

Mechthild

Aktivkatze auf Probe

Von Ursula Türk

Die Aktivkatze ist ein interaktives Therapie-Hilfsmittel, welche sich für eine Aktivierung und Beschäftigung von demenzkranken Menschen eignet. Dabei werden sensorische, kognitive und motorische Fähigkeiten stimuliert. Unsere Bewohner waren ganz erstaunt, als sie ein Mauzen auf dem Wohnbereich hörten. Sie fragten sich, ob sich wohl eine Katze verlaufen hätte, so echt klang die Aktivkatze. Unser Haus durfte sich diese Aktivkatze für einige Zeit ausleihen, was sehr gut bei unseren Bewohnern ankam, so dass sie gleich jeder haben wollte. Es wurde viel gestreichelt und gekrault. Die Aktivkatze schnurrte, mauzte und hob die Pfötchen wie eine richtige Katze.

Mechthild

Frühlingsbräuche

Von Ursula Türk und Yvonne Rößler

Keine Jahreszeit ist so reich an Bräuchen wie das Frühjahr. Bereits vor tausenden Jahren entwickelten die Menschen Bräuche und Rituale, um die Sonne nach dem Winter wieder hervorzulocken. Auch heute haben viele Bräuche noch eine gesellschaftliche Bedeutung. Aprilscherze: Am 1. April sollte man nicht alles glauben, denn sonst könnte man in den April geschickt, also reingelegt werden. Man versucht sich gegenseitig zu veräppeln. Der Ursprung lässt sich leider nicht wirklich feststellen, vermutlich könnte dieser aber in Deutschland oder Frankreich liegen. Zur Herkunft gibt es unterschiedliche Erklärungen, wie die Kalenderreform vom französischen König Karl IX, das Aprilwetter, die Bibel oder der Narrenball.

Osterfeuer: Dahinter verbirgt sich ein heidnischer Brauch. Der Sieg der Sonne über den langen Winter wird mit den Flammen heraufbeschworen. Der Frühling schreitet schneller voran, je größer und heller das Feuer ist.

Ostereier: Im Mittelalter wurden die Eier hauptsächlich rot bemalt, als Zeichen für den Opfertod Jesu Christi. Heutzutage sind alle Farben erlaubt. Das Schmücken der Wohnung und das Bemalen der Ostereier haben es zu einer echten Familientradition gebracht.

Osterspaziergang: Er ist die moderne Interpretation des Emmausgangs. Früher wurde der sogenannte Emmausgang mit Gesang und Gebeten begleitet. Er erinnert an den Marsch zweier Jünger Jesu Christi in die Stadt Emmaus, nachdem sie die Auferstehungsschilderung Maria Magdalenas zunächst nicht zu glauben vermochten.

Maibaum: Der Frühling wird endgültig durch den Maibaum begrüßt, welcher am 30. April oder am 1. Mai, geschmückt mit bunten Bändern, aufgestellt wird. Dieser gilt als Symbol des Frühlings, der Fruchtbarkeit und des neu erwachten Lebens.

Tanz in den Mai: Gemeint sind Veranstaltungen, die in jedem Jahr am 30. April stattfinden. Das geht zurück auf die Walpurgisnacht, in der die Ankunft des Frühlings gefeiert wird und alle bösen Geister abgeschüttelt werden.

Olvenstedt

Seltener Osterbrauch im Süden Sachsen-Anhalts

Von Judith Beier

Neben Osterfeuer und Eier bemalen gibt es in der Dübener Heide im Süden Sachsen-Anhalts den Osterwasser-Brauch. Als Osterwasser wird Wasser bezeichnet, das nach einem alten Volksbrauch in der Osternacht oder am Ostermorgen vor dem Aufgang der Sonne aus einer Quelle, einem Bach oder einem Fluss geschöpft wird. Dem Volksglauben nach soll dieses Wasser, ähnlich wie das Märzwasser, besonders lange halten und nicht verfaulen. Es soll zudem, wenn man sich damit wäscht, besonders feine Haut geben und bei Augenkrankheiten helfen. Das Wasser wurde vorwiegend von jungen, unverheirateten Frauen geschöpft. Der Weg zur Wasserschöpfstelle und zurück musste stillschweigend und unbeobachtet zurückgelegt werden, damit das Wasser nicht seine Wirkung verlor. Die belebende Wirkung des Wassers sollte auch dadurch zum Tragen kommen, dass man sich in diesem Wasser an der Quelle, dem Bach oder Fluss wusch. Weit verbreitet war der Brauch im früheren Pommern. Sogar Vieh wurde am Ostermorgen in die Wasserstellen getrieben, damit es sich waschen und so von Krankheiten verschont bleiben konnte. Alternativ besprengte man Personen und Vieh mit dem Wasser. Der Brauch stammt aus heidnischer Zeit.

Olvenstedt

Sinnesanregung für Körper und Geist

Von Judith Beier

Um den tristen und grauen Wintertagen ein wenig zu entfliehen, fand für unsere Bewohner, ein Rundum-Wohlfühlprogramm statt. Unter dem Motto Sinnes-Erwachung wurde das Bewusstsein für den eigenen Körper und Geist gestärkt. Als alle den Raum betraten, äußerten einige ihre Verwunderung aber auch gleichzeitiges Erstaunen. Der Raum war sehr dunkel, nur LED-Kerzen und an die Decke projizierte, sich langsam bewegende bunte Blasen, leuchtenden den Raum aus. Der ganze Raum war erfüllt von einem leichten Lavendel-Duft. Im Hintergrund vernahm der ein oder andere leise Töne von plätscherndem Wasser und Vogelgesang. Das Ambiente lud förmlich zur Entspannung ein. Jeder Bewohner wurde mit einem heißen Cappuccino mit Sahne und einer kleinen Süßigkeit an seinem Platz empfangen. Als alle saßen und das Gefühl vermittelten, jetzt angekommen zu sein, erhielt jeder der Teilnehmer ein aromatisiertes, warmes Fußbad. Neben den plätschernden Geräuschen des Wassers, vernahm man immer wieder ein zufriedenes ‚Ahhh' oder das leise Schlürfen am Cappuccino. Alle Bewohner wurden nun gebeten, ihre Augen zu schließen und eine für sie angenehme Position zu finden. Jeder lauschte, lauschte und lauschte. Langsam verklangen die Vogelgeräusche und es wurde still. Eine Stimme fing an zu erzählen, anfangs ganz leise, dann immer lauter werdend. Sie berichtete von einer Schlittenfahrt durch einen weißen Winterwald. Sie beschrieb, wie die Pferde im Takt trabten und die Eiszapfen sich gegenseitig in ihrer Größe überboten. Sie erzählte von den Eindrücken, die jeder auf dieser Schlittenfahrt sammelte und von der Schönheit der Ruhe im Winter. Die Stimme verklang und es wurde still. Die Vögel fingen wieder an, leise zu zwitschern. So langsam öffnete jeder die Augen und kam zurück in die Wirklichkeit. Alle brauchten einen Moment, um erst einmal wieder richtig anzukommen. Im Raum vernahm ein jeder ein Gefühl von innerer Ruhe und Zufriedenheit. „Wann machen wir das das nächste Mal?", lautet die Rückmeldung.

Peter Zincke

Zum 70. Hochzeitstag

Von Nicole Wagner

Ein chinesisches Sprichwort lautet: „Eheleute, die sich lieben, sagen sich tausend Dinge, ohne sie auszusprechen." So ist es auch bei Gerda und Bernhard Wolff, die am 17. Januar 2023 Gnadenhochzeit feierten. Sie ist 91, er 93 Jahre alt. Wir gratulieren den Eheleuten Wolff ganz herzlich zu ihrem 70. Hochzeitstag. Auf ein langes und ereignisreiches Leben blickt das Ehepaar zurück. Vor allem zu Kriegszeiten gab es im Leben der beiden viele kleine Stationen. Nach über einem halben Jahr Flucht aus der schlesischen Heimat ist Gerda in Barleben gelandet. Nach dem Magdeburger Bombenhagel am 16. Januar 1945 und einem Gestellungsbefehl flüchtete sich Bernhard zu Verwandten nach Barleben und erinnert sich: „Ich habe jahrelang in einer Gartenlaube gelebt, aus Mauerwerk zwar, aber die Ausstattung war primitiv." Zunächst lernte Bernhard Wolff 1947 über seine Arbeit als Maschinenbauschlosser den Vater seiner späteren Gattin kennen. Beide waren sich von Beginn an sympathisch. Später dann trafen sich Bernhard und Gerda Wolff regelmäßig beim Tanzen, zum Beispiel im Braunen Hirsch und Schwarzen Adler. Am 17. Januar 1953 heirateten die beiden schließlich in kleiner Gesellschaft. „Es war ein schöner Tag. Ich habe ein blaues Seidenkleid aus dem Westen getragen und es gab weiße Chrysanthemen." blickt Gerda Wolff zurück.

Die Liebe war fruchtbar: Bereits zwei Jahre später erblickte Tochter Barbara das Licht der Welt. „Wir haben auch zwei Enkelkinder und einen Ur-Enkel, auf die wir ebenfalls sehr stolz sind." Die Familie war schon immer groß und hielt stets zusammen. Füreinander und Miteinander, das ist etwas, dass in jeder Familie über den Dingen stehen sollte. Auch in ihrer Hausgemeinschaft in der Magdeburger Brunnerstraße, wo die Wolffs von 1959 bis 2019 wohnten, wurde das Miteinander großgeschrieben. Nach einem Studium in der Elektrotechnik hat Bernhard Wolff von 1950 bis 1990 als Ausbilder bei der VEM Starkstrom-Anlagenbau gearbeitet. Dort lehrte er rund 150 Lehrlinge pro Jahr verschiedene technische Berufe. Neben der Familie war für Gerda und Bernhard Wolff das Reisen schon immer eine große Leidenschaft. Zu DDR-Zeiten ging es ins Ferienheim nach Wustrow an der Ostsee, in die Tatra oder nach Polen. Nach Öffnung der Grenzen stand ihnen die Welt offen und so bereisten sie viele verschiedene Orte, darunter Israel, Moskau, Leningrad und Südafrika. Bis heute ist die starke Verbundenheit und das gegenseitige Vertrauen zwischen den Eheleuten spürbar, obwohl oder gerade weil es das Leben nicht immer gut mit ihnen meinte. „Vielleicht sind wir so alt geworden, weil auch viel Schlechtes passiert ist, wir aber am Guten immer mehr erfreuen konnten", ist Gerda Wolff überzeugt.

Peter Zincke

Eulen

Von Katrin Brauer-Schmoldt

Am 2. Februar 2023 besuchte uns der Bernburger Eulenmann Jens Haberlandt. Ein besonderer Höhepunkt war das Streicheln der Nachtjäger, die sich erstaunlich weich anfühlten und sehr zutraulich waren. Auch unsere Bewohner auf den verschiedenen Wohnbereichen wurden besucht. Es zeigt sich immer wieder, dass Tiere, egal welcher Art, ganz viele Emotionen hervorbringen können.

Reform

Lernen-Helfen-Feiern

Von Steffi Thormeyer

Ein gemeinsamer Spielevormittag mit dem Rotaract-Club Magdeburg fand am 3. Dezember 2022 im Haus Reform statt. Im Rotaract-Club engagieren sich vornehmlich junge Leute mit der gemeinsamen Leidenschaft, soziale Projekte anzustoßen, sich persönlich weiterzuentwickeln und gemeinsam Party zu machen. Daher lautet das Motto des gemeinnützigen Vereins: „Lernen-Helfen-Feiern". Unter diesem Credo spielten die Rotaract-Mitglieder mit einigen Bewohnern verschiedene Karten- und Gesellschaftsspiele wie „Mensch ärgere dich nicht", „Uno" oder „Lotti Karotti". Für die Bewohner war es eine schöne Abwechslung mit viel Lachen und netten Gesprächen.

Reform

Klavierspieler gesucht

Von Simone Schuldt

Der Sohn von Martin Schindler hat die MDR-Sendung „Mach dich ran" gesehen und machte seinen Vater darauf aufmerksam, dass im Haus Reform noch ein Klavierspieler benötigt wird. Seit Oktober 2022 kommt Martin Schindler regelmäßig zwei Mal im Monat zur Freude der Bewohner zu uns. Dabei hat er das Klavierspielen im Alter von 17 Jahren durch Privatunterricht erlernt. Später geriet das Musizieren durch Familie und Beruf (Wartungsmechaniker) etwas in Vergessenheit. Jetzt, im Alter von 83 Jahren, sind ihm Kontakte wieder sehr wichtig, die er auch durch das Klavierspielen knüpfen kann. Er freut sich auf die Besuche in unserem Haus, wenn er anderen Menschen mit seinem Klavierspiel Freude bereiten kann.

Reform

Sternsinger segnen das Haus Reform

Von Simone Schuldt

Eine Sternsinger-Gruppe vom Bonifatius-Werk der Caritas in Magdeburg erfreute am 4. Januar 2023 die Senioren im Foyer des Hauses. Mit ihren vorgetragenen Liedern brachten die Sternsinger zudem den Segen in unser Haus. Die Sternsinger sammelten in diesem Jahr Spenden für Kinder in Indonesien. Zum Abschluss erfolgte das Anbringen des Segensspruchs über dem Hauseingang „20 C+M+B 23", der übersetzt bedeutet: „Christus segne dieses Haus".

Reform

Warum nicht mal wieder in den Zirkus gehen?

Von Simone Schuldt

Endlich mal wieder Zirkusluft schnuppern, hieß es am 4. Januar 2023 für einige Bewohner. Der Weihnachtszirkus „Busch“ war in der Stadt und so nutzten unsere Senioren die Möglichkeit, ihn zu besuchen. Bei den meisten Bewohnern lag der Besuch einer Zirkusvorstellung schon etliche Jahre zurück. Schon das Aufsuchen der Plätze im Zirkuszelt war eine Herausforderung und aufregend zugleich, weil einem Zirkusluft in die Nase stieg. Dann begann die Vorstellung mit atemberaubender Artistik und ebenso interessanter Tierdressur. Alle waren von der mehr als zweistündigen Vorstellung begeistert und so war der Besuch noch lange Gesprächsthema, ließ er doch viele Kindheitserinnerungen wieder wach werden.

Salbke

Jubiläum

Von Korinna Grey

Christa und Horst Plettenberg feierten am 1. Februar 2023 ihren 65. Hochzeitstag. Die beiden kennen sich seit ihrem achten Lebensjahr und haben bereits als Kinder im Schrebergarten der Eltern gespielt. Später haben Sie sich ineinander verliebt und sich am 1. Februar 1958 das „Jawort“ gegeben. Von ihren zwei Kindern haben sie mittlerweile zwei Enkelkinder und sechs Urenkel. Ihr großer Tag wurde mit Sekt und Kuchen gebührend gefeiert. Sebastian Bartels, unser Assistent der Einrichtungsleitung, gratulierte dem Brautpaar und überreichte einen Blumenstrauß.

Salbke

Über den Tellerrand hinaus

Von Sebastian Bartels

Ein weiteres Jubiläum, zwar keine Hochzeit, aber dennoch erwähnenswert. Unsere Küchenchefin Heidi und unser Koch Wolfgang (Wolle) kennen sich seit 40 Jahren. Die beiden lernten sich im Jahr 1983 im damaligen Interhotel, jetzt Maritim Hotel, in Magdeburg kennen. Heidi war damals zarte 16 Jahre und Wolle 27 Jahre alt. Die Frau von Wolfgang war zu dieser Zeit die Lehrausbilderin von Heidi und so nahm alles seinen Lauf. Über die Jahre entwickelte sich ein eingespieltes Team und eine enge Freundschaft. Bis heute wirbeln die beiden zusammen durch unsere Küche in Salbke, denn als Heidi die Hotellerie verließ, musste Wolle ihr sofort folgen. Mit einem Zwinkern im Gesicht: „Unsere Kollegenbeziehung hält länger als manche Ehe“. Die beiden meisterten zusammen unzählig viele Highlights wie zum Beispiel ein Catering für die Landesregierung in Brüssel, Sportpressebälle oder die Silvester-Gala. Heute ist das Leben nicht mehr ganz so stressig, aber die Liebe zum Beruf bleibt bestehen. So dürfen unsere Bewohner täglich ihr Können probieren und sich rundum kulinarisch verwöhnen lassen. Vielen Dank dafür und wir wünschen Euch noch viele schöne Jahre zusammen.

Salbke

Der Frühling kommt in großen Schritten

Von Sebastian Bartels

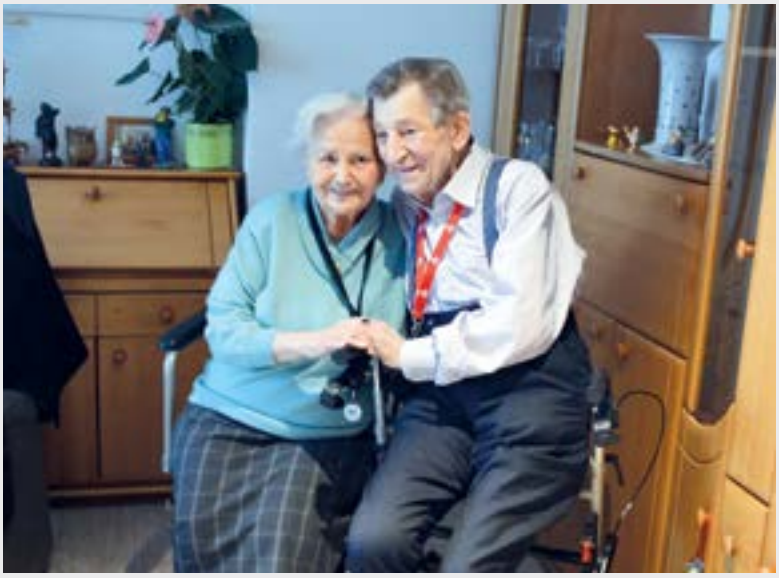
Auch im Haus Salbke zieht immer mehr der Frühling ein. Draußen im Garten stecken die ersten Blumen ihre Köpfe aus dem Boden. So dürfen sich unsere Bewohner bald wieder an Krokussen, Narzissen und bestimmt 500 Tulpen erfreuen. Unsere Bewohner sehnen vieles im Frühling herbei. So schallt es des Öfteren durchs Haus: „Endlich wird es wärmer und man kann die dicken Sachen im Schrank lassen." oder „Bald können wir uns wieder auf die Terrasse setzen und die Sonne genießen." Aber auch unseren Haustechniker Mario juckt es schon in den Fingern und er freut sich darauf, endlich im Garten loslegen zu können. Sei es Rasenmähen, die Grillstation zu bauen oder aber dieses Jahr unser erstes eigenes Beet mit verschiedenen Gemüsesorten anzulegen. Generell lässt sich sagen, dass der Lenz sehnsüchtig erwartet wird und alle sich auf ihn freuen. Deshalb wurde bei uns der Frühling am 8. Februar 2023 gebührend bei einem großem Faschings-Frühlingsfest im Haus Salbke empfangen. Das Haus Salbke wünscht allen Bewohner der Wohnen und Pflegen eine wundervolle Frühlingszeit.

WUP Domviertel

Glücklich zusammen seit sieben Jahrzehnten

Von Carina Emig

Hennry und Annelies Beyer wissen, wie Beziehung funktioniert. Seit 70 Jahren gehen sie gemeinsam durchs Leben, haben es sich nun im WUP-Domviertel gemütlich gemacht. Zum Wohlfühlklima tragen nicht zuletzt die vielen Fotos an den Wänden bei. Sie stammen aus der eigenen Kindheit, erinnern an den Hochzeitstag, als wichtigsten Tag des Lebens, oder zeigen die Früchte ihrer glücklichen Ehe. Bei beiden war es damals im Freibad, als sie sich das erste Mal begegneten, Liebe auf den ersten Blick. Aber auch eine große Liebe muss gehegt und gepflegt werden. Die Beziehung der beiden war fruchtbar: Auf ihre drei Kinder, vier Enkel und vier Urenkel sind Hennry und Annelies sehr stolz und verfolgen nach wie vor aufmerksam das Wachsen und Werden der gesamten Familie. Der wohl wichtigste Tipp der beiden: Man muss dem anderen die Freiheit geben, sich zu entwickeln. Insgesamt acht Umzüge und zahlreiche lange Auslandsaufenthalte meisterten die beiden. Denn in den 70er Jahren war Hennry mehrfach und teilweise für mehrere Wochen beruflich in Vietnam. Dann musste Annelis die drei Kinder alleine wuppen. „Ich konnte mich auf meine Frau immer verlassen. Ich vertraue ihr bis heute, in allem, was sie tut", lobt der 93-Jährige seine Gattin. „Und ich hatte keine Zeit außer für ihn und die Kinder", erwidert die 89-jährige Annelies augenzwinkert. Der spaßige Umgang, den beide bis heute miteinander pflegen, auch das ist ein Rat, damit die Liebe lange hält. Fluchtgeschichte und Kriegstrauma, schwere Krankheiten und auch die vielen Umzüge – „Es geht nicht, das gibt es bei uns nicht", waren sich beide stets einig. Getragen von dieser Maxime haben Leid und Rückschläge die beiden als Paar eher stärker gemacht. Vor allem aber ihre drei Kinder, die heute als Ärztin, Sprach-Genie und Diplom-Ingenieur ihr Leben meistern, waren das gemeinsame starke Band, dass beide nicht nur über Krisen und schwere Zeiten getragen hat, sondern vor allem glücklich miteinander.



Haus Mechthild

Unsere treue Moni

Nach über 30 Jahren in unserem Unternehmen verabschiedet sich Monika Bartsch in ihre vollverdiente Rente. Am 1. Februar 1983 startete sie ihre Karriere bei der Stadt Magdeburg als Kinderkrankenschwester. 1991 wechselte sie zu uns ins Unternehmen. Unsere Moni ist eine ganz besonders nette und herzliche Kollegin, so Simone. Für Hauswirtschaftlerin Christina ist Moni wie eine Mutti. Sie strahlte Gelassenheit aus und war immer gut drauf. Wohnbereichsleiterin Isabell kennt sie seit über 15 Jahren: „Auch wenn mal Hektik aufkam, Moni war immer sie selbst und blieb gelassen." Kollegin Kerstin schätzt an Moni ihre Hilfsbereitschaft und Feierfreude. Selbst Einrichtungsleiter Lucas Finke ist voll des Lobes. „Moni ist eine Kollegin, die ihren Beruf immer mit ganz viel Herz ausgeübt hat. Eben alte Schule." Natürlich wollte das Haus Mechthild Moni nicht so einfach so gehen lassen. So versammelten wir uns und fingierten einen Notfall, bei dem wir ihre Hilfe bräuchten. Als Moni kam, standen wir alle im Kreis und haben sie klatschend mit einem Präsentkorb und einem Blumenstrauß empfangen. Einrichtungsleiter Finke fand liebe Worte und überreichte unser Geschenk. Wir drückten sie alle und bedankten uns für die tolle Zeit. Noch ein paar Worte von mir: „Moni war eine sehr nette Kollegin. Wäre ich Azubi, wäre ich gern ihr unterstellt gewesen."

Von Ursula Türk

WUP Mobil

Unsere neue Pflegedienstleiterin

Seit dem 1. Dezember 2022 ist Sabrina Sonnemann die neue Pflegedienstleiterin unseres ambulanten Pflegedienstes WUP mobil. Die Powerfrau bringt 11 Jahre Erfahrung im ambulanten Bereich und sieben Jahre Leitungserfahrung mit. Bevor sie zu uns gekommen ist, war sie als Pflegedienstleiterin bei der „Salus betreuen und pflegen" tätig. Im Team hat sich Sabrina Sonnemann direkt gut aufgehoben und wohl gefühlt. Wir sind dankbar für die Unterstützung und freuen uns über den frischen Input, den sie ins Unternehmen mitbringt.

Von Evelien Vermue

WUP Gesamt

Care4Future

Am 13. Dezember 2022 stand wieder unser Care4Future Projekt auf dem Plan. Dieses Mal waren die Schüler der Gottfried-Willhelm-Leibniz Gemeinschaftsschule im Haus Reform und haben mit den Bewohnern schöne Weihnachtssterne gebastelt. Das Thema Nachhaltigkeit stand bei der Bastelrunde im Vordergrund, denn die Sterne wurden aus leeren Toilettenpapierrollen gebastelt. Im Anschluss wurden die Sterne individuell geschmückt und verziert. Die Bewohner und die Schüler hatten sichtlich Spaß, wir freuen uns auf das nächste Treffen. **Von Evelien Vermue**

Unser technischer Sachbearbeiter

Mario Wolff ist für die Instandhaltung und Instandsetzung der Einrichtungen und den damit verbundenen Anlagen verantwortlich. Im Mai 2022 wurde er bei der WUP als Haustechniker für das Haus Olvenstedt eingestellt. Seit dem 1. Dezember 2022 unterstützt er unsere Kollegin Alexandra Meyer in der Geschäftsleitung als technischer Sachbearbeiter. Für die kommende Zeit freut er sich auf die enge Zusammenarbeit mit den Haustechnikern und Hausmeistern aus den Einrichtungen. Erste gemeinsame Projekte sind bereits angeschoben. So zum Beispiel der Arbeitseinsatz im Haus Heideweg, wo im Außenbereich Bäume und Sträucher entfernt werden. Bereits begonnene Projekte, wie der Märchenwald im Haus Olvenstedt, sollen gemeinsam bis Ende März 2023 abgeschlossen werden.

Von Evelien Vermue

Unser IT-Sachbearbeiter

Seinen Start beschreibt er als super und fühlt sich von den Kollegen herzlichen aufgenommen. Seit dem 1. Dezember 2022 unterstützt uns Lucas Dudek in der Geschäftsleitung im Bereich IT. Bereits als Jugendlicher hatte Lucas großes Interesse an PCs und diversen Hardwaresystemen, schraubte mit Freunden an Computern rum. Nach seiner Ausbildung bei der Telekom hat er seine Fachhochschulreife erworben und ist dann, nach einigen Jahren Arbeitserfahrung, nun bei uns angekommen. Als IT-Sachbearbeiter fungiert er als Schnittstelle zwischen der WUP und dem „first service" sowie anderen Dienstleistern, um Prozesse zu unterstützen und zu koordinieren. Zudem ist er auch für die klassische Systemadministration zuständig und betreut schon jetzt einige Projekte im Unternehmen, die zur Digitalisierung beitragen werden. **Von Evelien Vermue**

Heideweg

30.03. Frühlingsmarkt mit Nostalgieexpress-Drehorgel
31.03. Frühlingsmarkt mit Saxofon
26.04. Modenschau mit dem DRK
27.04. Keramikcafé im Herz ASZ
28.03. Schuhverkauf Senioren-schuh Schleutel

Lerchenwuhne

26.04. Gemütliches Angrillen
03.05. Kinonachmittag und Käse
22./23.05. Sportfeste
16.06. Street-Food-Fest
28.06. Dampferfahrt in Bernburg

Mechthild

04.04. Ostereier färben mit den Hortkindern
03.05. Angrillen mit der Heino Double Show
18.05. Herrentagsfeier
29.06. Ausflug in den Flora Park

Olvenstedt

April: Selbstgemachte Gesichts-kosmetik
April: Tanz in den Mai
Mai: Literarische Zeitreise in die Vergangenheit
Mai: Großes Bingotunier
Juni: Sommerfest

Peter Zincke

09.04. Osterolympiade
19.04. Fahrt zum Schwaneberger Tulpenfeld
30.04. Walpurgisvormittag
06.06. Saxophonnachmittag
20./21.06. Erdbeertage

Reform

27.04. Mode für Senioren
April: Besuch Frühjahrsmesse
Mai: Besuch der Alpakas
Mai/Juni: Tretbootfahren im Stadtpark
01.06. Sommerfest

Salbke

09./10.04. Osterfeuer, Osterbrunch, Ostereier suchen
19.04. Frühlingsfest
08.05. Ausflug ins Puppentheater
18.05. Herrentagsfeier
14.06. Ausflug zum Dom

Mitmachen und gewinnen!

wir haben die Gewinner des Quiz-Rätsels der WUP.aktuell Ausgabe 40, dieses Mal im Haus Heideweg gezogen.

Die Gewinner sind:
1. Platz: Karin Reinhardt
Haus Lerchenwuhne – WB4
2. Platz: Jürgen Büttner
Haus Salbke – Elbufer
3. Platz: Manfred Wittenburg
Haus Olvenstedt – WB4

Karin Reinhardt gewinnt den Friseurgutschein (1. Platz).

Jürgen Büttner erhält den Fußpflegegewinn (2. Platz).

Manfred Wittenburg bekommt den bunten Blumenstrauß (3. Platz).

177 Bewohner beteiligten sich erfolgreich an der Quiz-Lösung der Ausgabe Nr. 40 unserer Zeitung. Das richtige Lösungswort lautete „KINDER“. Zum Glücksfee-Team gehörten Rita Hoffmann, Frieda Wagner und Ruth Serick.

Mit insgesamt 45 richtigen Einsendungen lag das Haus Lerchenwuhne vorne. Aus Haus Olvenstedt erreichten uns 30 richtige Lösungen, 29 aus Haus Heideweg, 27 aus Haus Peter Zincke, 23 aus Haus Salbke, 12 aus Haus Mechthild und 11 aus Haus Reform. Selbstverständlich danken wir allen Teilnehmern, freuen uns über die rege Teilnahme und gratulieren den Gewinnern von ganzem Herzen.

Und wieder gibt es drei Preise:
1. Preis: Friseur-Besuch im Wert bis zu 30 Euro
2. Preis: Fußpflege-Besuch im Wert bis zu 15 Euro
3. Preis: Ein wunderschöner Blumenstrauß

Sie möchten mitmachen? Dann das richtige Lösungswort aus unserem Quiz auf einen vorgedruckten Zettel schreiben, den Sie bei der jeweiligen Einrichtungsleitung erhalten. In den Lostopf wandern nur vorgedruckte Loszettel ohne zusätzliche Verzierungen und Aufkleber. Die Lösungen bitte bis zum 1. Mai 2023 bei Ihrer Einrichtungsleitung abgeben.

Wichtig zu wissen: Die Ermittlung der Gewinner erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Teilnehmen können nur Bewohner der sieben Heime der WUP.

Rätselauflösung aus Heft 40:

Welche Kinderspiele kennen Sie? **Lösungswort: K I N D E R**

1. K Blinde Kuh
2. I Stift und Papier
3. N Schwarzer Peter
4. D Räuber und Gendarm
5. E Topfschlagen
6. R Eierlauf

Kreuzworträtsel: **Lösungswort: Naehgarn**

WUP. magdeburg

WUP. aktuell

WUP.aktuell | Ausgabe 41 | 1. Quartal 2023 | Gehirnjogging

Gewinnen Sie mit dem Lösungswort aus unserem Quiz (nicht aus dem Kreuzwort-rätsel)!

Das Frühblüher-Quiz

Welche Frühblüher kennen Sie?

Können Sie das Quiz lösen? Die sechs Buchstaben vor den richtigen Lösungen ergeben das Lösungswort. Geben Sie es bis zum 1. Mai 2023 bei Ihrer Einrichtungsleitung ab. Mit etwas Glück gewinnen Sie.

1. Welche Pflanze ist kein Frühblüher?
H) Narzisse
L) Hyazinthe
K) Stockrose

2. Frühblüher speichern ihre Nährstoffe ...
A) in Knollen und Zwiebeln.
R) im Stängel.
E) in den Blättern.

3. Tulpen gibt es in vielen Farben, nur nicht in ...
M) Rot
O) Blau
P) Gelb

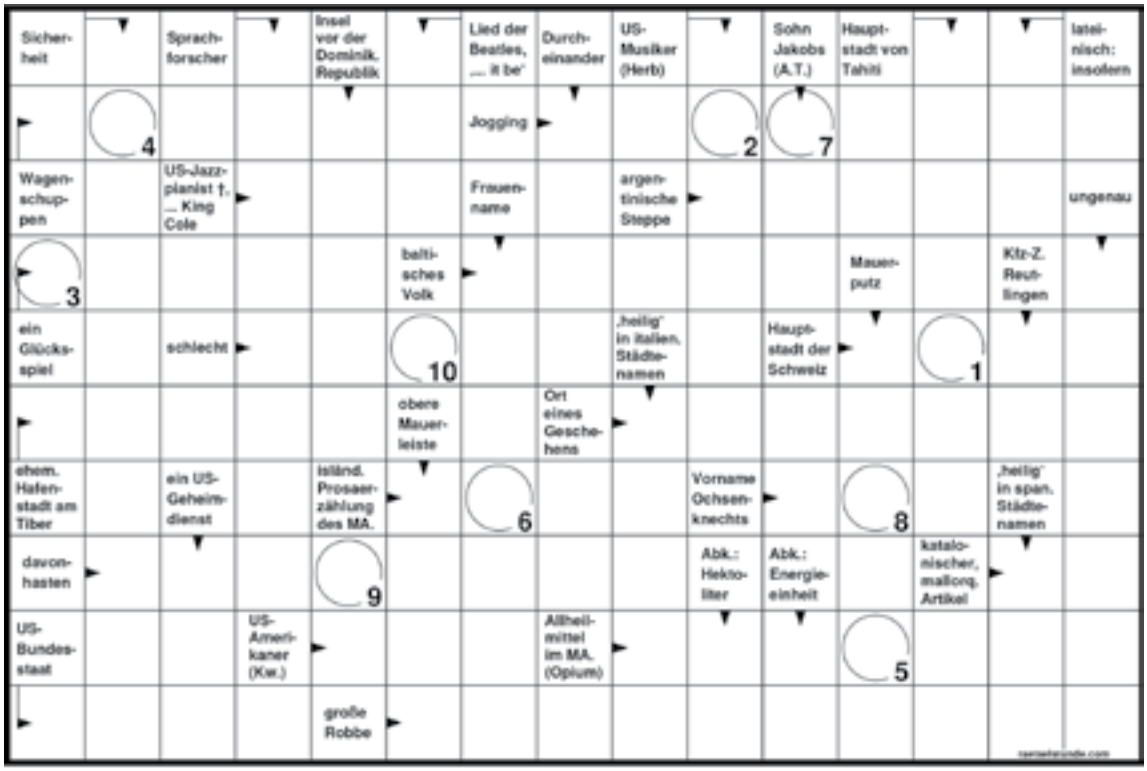
4. Frühblüher speichern Energie in Form von ...
F) Fett
K) Stärke
G) Vitaminen

5. Schneeglöckchen sind ...
U) giftig
O) gesund
U) ungiftig

6. Die Gelbe Narzisse nennt man auch ...
S) Osterhase
T) Osterei
S) Osterglocke

Gewinnen Sie mit diesem Lösungswort:

1.	2.	3.	4.	5.	6.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Unser Gehirnjogging-Tipp:

Belebende Kräuter
Zahlreiche Gewürze haben eine positive Wirkung auf Gehirnzellen und deren Leistung. Rosmarin kann Demenzerkrankungen lindern und vorbeugen. Oregano, Pfefferminze und Sellerie fördern die Konzentration. Basilikum wirkt gegen Stress. Auch Ingwer, Gewürznelken, Kurkuma, Salbei, Pfeffer oder Petersilie wirken laut Studien positiv auf Körper und Geist.

Die Auflösung finden Sie im nächsten Heft „WUP.aktuell" Nr. 42 auf Seite 19.