

# ALBATROS

DAS MAGAZIN VOM NETZWERK FÜR MENSCHEN

## KRÄFTIG DURCH- STARTEN

Ausflüge mit dem Rollstuhlfahrrad

### Taxifahrer mit 91

Das Ehepaar Ostrowitzki - seit 71 Jahren

### Gemeinsam stark

Frühlingszeit = Spargelsaison

### Gesundes Multitalent: grüner Spargel

von bodenständig bis exklusiv  
für Ihre Events bis zu 300 Personen

Ansprechpartner: Alexander Stoye  
kontakt@asg-catering.de

TEL. (0385) 30 30 841  
www.asg-catering.de



**Wege begleiten wir**

[wwwNetzwerk-für-Menschen.de](http://wwwNetzwerk-für-Menschen.de)

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Augustenstift zu Schwerin &  
SOZIUS gGmbH  
19055 Schwerin

E-Mail: [pr@nfm-schwerin.de](mailto:pr@nfm-schwerin.de)

Telefon: (0385) 30 30 808

Fax: (0385) 30 30 809

### Auflage: 1.700 Stück

zur freien Verteilung an Kunden,  
Mitarbeiter, Angehörige,  
Geschäftspartner

### Redaktion:

Sophia Vortmann  
Simone Päslock

### Layout und Reinzeichnung:

Simone Päslock

### Druck:

Goldschmidt GmbH  
Druck und Medien  
Zum Kirschenhof 16  
19057 Schwerin

### Ausgabe:

Nr. 59 / März 2022  
(erscheint vierteljährlich)

*Titelbild: Bewohner Peter Voß aus  
dem Betreuten Wohnen des  
Augustenstift startet zu einer Tour  
mit dem Rollstuhlfahrrad  
(Foto: © Sophia Vortmann)*



## G. A. Demmler Apotheke

Inhaber: Dipl. Pharm. Dieter Hamborg



**Bleicherufer 5  
19053 Schwerin**

**Gesundheit, Wohlbefinden  
und Kompetenz -  
Wir sind für Sie da!**

**Wir bieten u.a. an:**

- Heimversorgung
- Inkontinenzberatung für AOK und TK
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen und Bandagen
- Beratung bei Krankenpflegeartikeln

**Tel.: (0385) 59 83 30**

**Fax: (0385) 59 83 32**

[www.demmler-apotheke-schwerin.de](http://www.demmler-apotheke-schwerin.de)

## Rundum zufrieden?



**Wir haben für Sie  
weiterhin geöffnet:**

unter Einhaltung der  
geltenden Vorschriften.  
Nehmen Sie telefonisch Kontakt  
zu uns auf, wir besprechen mit  
Ihnen die mögliche Abwicklung  
der Versorgung!

Beachten Sie unseren

**Online-Rezeptservice:**  
[www.samedo.de/rezeptservice](http://www.samedo.de/rezeptservice)



**Sanitätshaus Kowsky GmbH**

**PARCHIM:** Buchholzallee 2  
Telefon: 03871 265832

**SCHWERIN:** Nikolaus-Otto-Str. 13  
Telefon: 0385 646800

EMAIL: [sanitaetshaus-schwerin@kowsky.com](mailto:sanitaetshaus-schwerin@kowsky.com) · WEB: [www.kowsky.com](http://www.kowsky.com)

## VORWORT



**ALEXANDER STOYE**

*Ressortleiter Verpflegung &  
Leiter ASG-Catering*

Liebe Leserinnen und Leser des Albatros,

der Frühling naht mit großen Schritten und allein das kräftige Grün der erwachenden Natur und die Farbenpracht der Frühblüher bereiten den meisten Menschen Freude und verleihen dem ein oder anderen eine ganze Menge Schwung.

Dank der ersten Sonnenstrahlen können wir unser Vitamin-D-Depot wieder auffüllen und die willkommene Wärme lädt ein zu Spaziergängen und Bewegung an der frischen Luft. Ja, es ist die beste Zeit, um mit neuer Kraft durchzustarten, Pläne in die Tat umzusetzen und alle möglichen Vorhaben anzugehen.

Die benötigte Energie und Fitness schöpfen wir aus den unterschiedlichsten Quellen - über einige Möglichkeiten können Sie in dieser Albatros-Ausgabe lesen: Kopf- und Körpertraining für Senioren, eine lebenslange stärkende Ehe-Gemeinschaft, kraftspendende Übungen für kleine Pausen, Touren zu zweit mit einem Rollstuhlfahrrad, überlieferte Kräuter- und Naturheilkunde oder einfach ein gutes, wertvolles Essen (meine Tipps dafür ab Seite 26!).

Gerade die Ernährung spielt für unser Wohlbefinden eine große Rolle. Alle Küchen- und Service-Teams im Netzwerk für Menschen und ich, als Ressortleiter für Verpflegung, geben stets unser Bestes, um den kleinen und großen Bewohnern unserer Einrichtungen und den Mitarbeitern täglich eine gesunde und ausgewogene Kost zu servieren und leckere Gerichte auf den Teller zu zaubern.

Auch auf besondere Anforderungen an das Essen nehmen wir bei der Zubereitung Rücksicht: beispielsweise auf verschiedene Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien der Bewohner oder auf die Vorgabe zucker-, fett- und kalorienarmer Mahlzeiten - zum Beispiel für Diabetiker.

In unseren Küchen kochen wir alles selbst, legen großen Wert auf frische Zutaten, die selbstverständlich möglichst aus der Region kommen, und achten darauf, dass die Speisen nährstoffreich und gehaltvoll sind. Wir freuen uns, jetzt wieder mehr saisonales Gemüse direkt von den Feldern nebenan zu verarbeiten - besonders natürlich auf die bevorstehende Spargelzeit.

Ich wünsche schon jetzt einen guten Appetit auf energispendende Köstlichkeiten aus der Küche, aber erst einmal viel Spaß bei der Lektüre des Albatros.

*Herzliche Grüße  
Alexander Stoye*

- 4 ..... Fahrradtaxi-Fahrer mit 91 Jahren -  
Einladung zu Ausflügen mit einem Rollstuhlfahrrad
- 8 ..... DOSSIER | Frank-Holger Blümel - Auf ein Wort
- 10 ..... Mach mal ne Pause - Kraftspendende Körper- und Atemübungen
- 12 ..... Das Ehepaar Ostrowitzki aus dem Haus „Lankow“ -  
71 Jahre gemeinsam stark
- 14 ..... BÄTEN WAT OP PLATT: Dat Fröhjohr kümmt
- 16 ..... Die besten Wünsche für den Ruhestand an Ilona Scriba
- 18 ..... Stärkung für Kopf und Körper - Fit bis ins hohe Alter
- 20 ..... Sara - Gedanken zu einem Foto
- 22 ..... Hildegard von Bingen - Wertvolles Wissen der Naturheilkunde
- 26 ..... Gesund und voller Vitamine - Leckere Rezepte mit grünem Spargel
- 30 ..... DIE EINRICHTUNGEN im Netzwerk für Menschen
- 32 ..... Unsere frühlingsfrische Seite für Rätselfreunde



4



12



16



18



22



26

Wir sagen

## HERZLICHEN DANK AN MICHAEL GAIKOWSKI

für 47 Jahre Einsatz und Engagement als EDV-Fachmann und verabschieden ihn in den wohlverdienten Ruhestand

„Die EDV wurde in den letzten Jahren immer bedeutender für unser Netzwerk. Von Anfang an war Herr Gaikowski maßgeblich daran beteiligt, diesen Bereich aufzubauen und weiterzuentwickeln.“

Dass wir nun ein stabiles und für viele Bereiche ein unterstützendes EDV-System haben, ist Herrn Gaikowski zu verdanken. Mit seinem Sachverstand und der hohen Einsatzbereitschaft konnten alle Herausforderungen gut gemeistert werden. Vielen Dank dafür!“

*Frank-Holger Blümel  
Vorstandsvorsitzender und Geschäftsführer  
im Netzwerk für Menschen*

Die Kolleginnen & Kollegen im Netzwerk für Menschen wünschen alles Gute für den neuen Lebensabschnitt, Gesundheit, viel Zeit für persönliche Interessen und vielleicht neue, spannende Entdeckungen. Genießen Sie den wohlverdienten Ruhestand in vollen Zügen!

WIR WÜNSCHEN  
ALLEN LESERINNEN  
UND LESERN

ein frohes Osterfest



PETER VOß, BEWOHNER IM BETREUTEN WOHNEN DES AUGUSTENSTIFT, LÄDT ZU AUSFLÜGEN MIT EINEM ROLLSTUHLFAHRRAD EIN

## Fahrradtaxi-Fahrer mit 91 Jahren

„Ich bin quasi mit meinem Fahrrad verheiratet“, sagt Peter Voß. Viele Kilometer ist er schon mit seinem Drahtesel gefahren, privat oder beruflich als Pastor in Parum bei Wittenburg und an der Schlosskirche zu Schwerin. Für gemeinsame Fahrten mit seiner an Parkinson erkrankten Frau schaffte er im Sommer 2012 ein holländisches Rollstuhlfahrrad an. Sie starb aber schon im März 2013.

Nach seinem Umzug in das Betreute Wohnen im Februar 2021 schenkte er das Rad dem Augustenstift, das ihn mit der Verwaltung beauftragte. Nun bietet er seine Fahrdienste für Mitfahrer an und ist bereit, auch andere für das Fahren anzuleiten.

Schon immer hatte Peter Voß einen guten Fahrplan für sein Leben. Aufgewachsen in einer großen Pastorenfamilie, stand für ihn bereits mit 13 Jahren fest, selbst Pastor werden zu wollen. Nach seiner Konfirmation wurde er Kindergottesdiensthelfer, wo er auch seine spätere Frau Elli kennen lernte. Bald danach kümmerte er sich um die Jungen und sie sich um die Mädchen der Kirchengemeinde.



*Peter Voß schöpft Kraft aus seinem Glauben und sprüht auch noch mit 91 Jahren vor Energie*



*Per Fahrrad Schwerin erkunden, fit bleiben und anderen Menschen gleichzeitig eine Freude machen*

Einige Jahre später trafen sie sich wieder auf dem Berliner Kirchentag 1951, begannen sich Briefe zu schreiben und fanden so zueinander. 1956 heirateten sie und waren seitdem ein beglückendes Team in der Gemeindearbeit.

„Meine Frau hatte über 20 Jahre lang Parkinson. Während eines Urlaubs in Serrahn am Krakower See haben wir erstmalig ein Rollstuhlfahrrad gesehen und wollten daraufhin gern auch für uns eins haben“, erzählt Peter Voß. Der vordere Teil ist ein Rollstuhl, der sich individuell anpassen lässt, der hintere Teil ein Fahrrad. Vom Sattel aus hat der Fahrer einen guten Überblick über seinen Mitfahrer und die

Straße. Mit der Hilfe von zwei starken Akkus ist die körperliche Arbeit nicht schwer. Bis kurz vor Ellis Sterben konnten sie auf diese Weise schöne Ausflüge in der Region erleben.

Nun freut Peter Voß sich darauf, ebenso gehbehinderten Bewohnern des Augustenstiftes eine Freude zu machen, sie besonders zur neuen Brücke zwischen dem Dwang und der Krösnitz zu fahren. Durch sie ist ein Rundweg um den nördlichen Teil des Ostorfer Sees entstanden, der sich ideal für eine Fahrradtour eignet.

Peter Voß ist außergewöhnlich fit für seine 91 Jahre. Eine besondere Freude ist es für ihn,

bei trockenem Wetter jeden Tag um 17.00 Uhr draußen im Gelände mit seinem Euphonium (ein „wohltönendes“ Blasinstrument) ein paar Lieder zu blasen.

Voller Zuversicht blickt er der Zukunft entgegen. Das Leitwort seiner Frau ist für ihn zu ihrem Vermächtnis geworden: „Man sollte nicht ängstlich fragen, was wird und kann noch kommen? sondern sagen: Ich bin gespannt, was Gott jetzt noch mit mir vorhat.“ (Selma Lagerlöf).

*Der Text ist in Gemeinschaft mit Herrn Peter Voß entstanden*

*Fotos: © Sophia Vortmann*

## WAS EIN 91-JÄHRIGER KANN, KÖNNEN SIE AUCH?

Wir suchen Menschen, die Spaß an Bewegung haben, gern Fahrrad fahren und wissen, wo es sich in Schwerin gut radeln lässt. Haben Sie Lust in ehrenamtlicher Tätigkeit mit Bewohnerinnen und Bewohnern, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr selbst mobil sein können, Spazierfahrten zu unternehmen, kleine Taxifahr-

ten zu machen und gemeinsam auf Tour zu gehen durch unser schönes Schwerin?

Dann melden Sie sich im Servicebüro des Augustenstift zu Schwerin unter Telefon (0385) 55 86 444 oder per E-Mail an [servicebuero@nfm-schwerin.de](mailto:servicebuero@nfm-schwerin.de). Wir freuen uns auf Sie und die warme Jahreszeit.

# FAHRER/INNEN GESUCHT!



**Augustenstift**  
zu Schwerin  
Evangelische Altenhilfe- und  
Pflegeeinrichtung in Schwerin

## AUF EIN WORT

## Frank-Holger Blümel

Vorstandsvorsitzender und Geschäftsführer  
im Netzwerk für Menschen



Frank-Holger Blümel (© Foto: Anne Jüngling)

Liebe Leserinnen und Leser des Albatros,

wieviel Kraft haben Sie die letzten zwei Jahre gekostet? Wie und wodurch konnten Sie Ihre inneren Batterien wieder aufladen, wieder neue Energie tanken? Die Antworten darauf werden sicher sehr verschieden ausfallen. Für jeden von uns waren die Belastungen unterschiedlich und jeder Mensch hat seinen eigenen Weg, die Kraftreserven wieder aufzufüllen.

Für die einen sind es Reisen, der Urlaub oder ein Hobby. Andere können durch den Besuch von Sportveranstaltungen oder indem sie selbst sportlich aktiv sind die nötige Energie zur Bewältigung des Alltags gewinnen. Für wieder andere ist es der Spaziergang in der Natur, der Theaterbesuch, das Lesen eines Buches, das Computerspiel oder vieles mehr, das den Ausgleich zum Arbeitsalltag schafft.

Nun blicken wir auf einen Zeitraum von zwei Jahren zurück, der einerseits für die meisten mit deutlichen Mehrbelastungen verbunden war, in dem aber andererseits viele der eben genannten Ausgleichsaktivitäten nur eingeschränkt oder zeitweise gar nicht möglich waren. Das zerrt am Nervenkostüm und eine Steigerung der allgemeinen Aggressivität oder Gereiztheit ist deutlich zu spüren.

Lange habe ich mit mir gerungen und wollte auf keinen Fall wieder etwas über Pandemie und Corona schreiben, wenn es um Kraft und Energie geht. Schon nach den ersten Zeilen bin ich aber wieder dabei, denn die Dinge, die mich und das Netzwerk am meisten beschäftigen, sind nach wie vor mit Corona verbunden.

Aktuell kämpfen wir mit vielen Infektionen und dadurch bedingten Krankheitsausfällen. Betroffen sind davon Ungeimpfte, Genesene, Geimpfte und Geboosterte. Zum Glück haben wir bei allen Erkrankten keine schweren Verläufe und somit auch keine Krankenhauseinweisungen zu verzeichnen wie in den früheren Infektionswellen. Die vielfach beschriebene positive Wirkung der Impfungen scheint sich zu bewahrheiten.

Und damit bin ich beim nächsten großen Thema, das uns

sehr viel Energie kostet: die Impfpflicht im Gesundheitswesen ab dem 16.03.2022. Um im Folgenden nicht falsch verstanden zu werden, möchte ich zu diesem Thema klarstellen:

1. Der Schutz und die Gesundheit der von uns betreuten und versorgten Menschen hat oberste Priorität.
2. Ich halte Impfungen grundsätzlich für ein enorm wichtiges Instrument, welches wir durch die medizinische Forschung erhalten haben. Das Leben von Millionen Menschen konnte nach meiner Überzeugung durch Impfstoffe gerettet werden.
3. Gegen Corona bin ich mehrfach geimpft und ich bin davon überzeugt, dass mich diese Impfungen in der Pandemie vor einer Erkrankung geschützt haben.
4. Viele der Argumente, Vermutungen und Behauptungen, die auf Demonstrationen gegen die Corona-Maßnahmen erhoben werden, kann ich in keiner Weise nachvollziehen.

Und doch habe ich bezüglich der nun eingeführten Impfpflicht im Gesundheitswesen enorme Bauchschmerzen. So erlebe ich von nicht wenigen Kolleginnen und Kollegen - unabhängig davon, ob sie ungeimpft oder geimpft sind - eine Ablehnung zu diesem Gesetz. Sie fühlen sich stigmatisiert und sollen zu

etwas verpflichtet werden, was für andere nicht gilt. Das Argument, die gefährdeten Gruppen zu schützen, ist für sie absurd, da es für Patienten und Bewohner sowie deren Kontakte eben gerade keine Pflicht zur Impfung gibt.

Als Geschäftsführer eines Netzwerkes mit vielen Angeboten, steigenden Bedarfen und schon jetzt nicht wenigen unbesetzten Stellen frage ich mich mit Sorge, was geschieht, wenn all diejenigen, die heute noch nicht geimpft sind, nach Eintreten der Impfpflicht nicht mehr beschäftigt werden dürfen. Einschränkungen des Angebotes sind dann unvermeidlich. Gleichzeitig verlieren gut qualifizierte Menschen, die sich gegenwärtig jeden Tag vor Dienstantritt auf das Virus testen lassen, um keine Infektion in die Einrichtung zu tragen, ihre Arbeit.

Ist es tatsächlich gewollt und sinnvoll, eine Impfpflicht im Gesundheitswesen zum Schutz der gefährdeten Gruppen so durchzusetzen und in Kauf zu nehmen, dass wichtige Leistungen für eben diese Gruppen nicht mehr erbracht werden können?

Es wäre meines Erachtens gut gewesen, wenn die vielschichtige Diskussion, die zurzeit zum Thema „Allgemeine Impfpflicht“ geführt wird, schon vor Ein-

führung der Impfpflicht im Gesundheitswesen geführt worden wäre. Die Beschäftigung mit diesen Themen kostet alle sehr viel Kraft und Energie, die für anderes wichtiges genutzt werden könnte.

Zwei Jahre Pandemie sind weit mehr als genug. Es ist allerhöchste Zeit für einen Ausstieg, der nach meiner Überzeugung nur durch Impfungen erreicht werden kann. **Mein Appell an alle Ungeimpften lautet daher: Lassen Sie sich impfen!** Nun steht auch der Novavax-Impfstoff für diejenigen zur Verfügung, die den mRNA-Impfstoffen skeptisch gegenüberstehen.

An diejenigen, die die Impfpflicht im Gesundheitswesen durchzusetzen haben, appelliere ich, bei ihren Entscheidungen Augenmaß zu bewahren, damit nicht ein Gesetz zum Schutz von Patienten und Bewohnern zum Nachteil eben dieser wird.

Damit verbunden ist die Hoffnung, dass wir unsere Kraft und Energie bald wieder für anderes nutzen können und wieder alle Möglichkeiten haben, die inneren Batterien nach unseren eigenen Bedürfnissen ohne Einschränkungen aufladen zu können.

Frank-Holger Blümel

# MACH MAL NE PAUSE!

NUTZEN SIE EINE PAUSE DOCH AUCH EINMAL FÜR EIN PAAR KRAFTSPENDENDE KÖRPER- UND ATEMÜBUNGEN, DIE IHNEN GUT TUN! WIR GEBEN IHNEN HIER EINIGE ANREGUNGEN. NACHMACHEN UNBEDINGT ERWÜNSCHT!

UND NOCH EIN TIPP: ZUSAMMEN MACHT ES DOPPELT SO VIEL SPAß. ALSO LOCKER MACHEN & LOSLEGEN.



Foto: © Best Psychologists in Lahore / Pixabay



1.

## Rumpfbeugen seitwärts

Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme lang über den Kopf. Abwechselnd die Handgelenke greifen und zur Seite beugen bis eine angenehme Dehnung in den Rumpfsseiten zu spüren ist. (5 - 10 x wiederholen zu jeder Seite)



2.

## Armbeugen

Die Übung funktioniert im Stehen und im Sitzen. Strecken Sie die Arme nach oben aus und legen Sie die Außenflächen der Hände aneinander. Die gestreckten Arme nach vorn und wieder nach oben bewegen. Die Übung tut der Schulterpartie gut, wenn man viel am Schreibtisch arbeitet. (5 - 10 Wiederholungen)



3.

## Rückenstreckung

Um die Schulter und den Brustkorb zu öffnen, stellen Sie sich vor einen Tisch. Legen Sie die Hände hinter dem Rücken auf die Tischplatte. Dann die Arme durchstrecken, die Brust nach oben drücken und ein Hohlkreuz machen. Wenn es sich angenehm anfühlt, den Kopf für ein paar Sekunden nach hinten hängen lassen. (5 - 10 x wiederholen)

## Atemübungen

Grundübung: lockerer Stand, tief durch die Nase einatmen. Dabei im Geist bis fünf zählen. Mindestens genauso lange wieder ausatmen, bis der Brustraum ganz leer ist. Bei der anschließenden Variante versuchen, den Bauchraum ganz mit Luft zu füllen. Beim Ausatmen den Bauchnabel fest einziehen.

(Grafik: © Simone Päslock)



4.

## Dehnung von Oberschenkel und Leiste

Stellen Sie sich vor einen Tisch und stützen Sie sich auf der Tischplatte ab. Heben Sie anschließend einen Fuß nach hinten an, ergreifen Sie ihn mit der rechten Hand und ziehen ihn bis zum Gesäß heran. Zwei bis drei Mal etwas federn, anschließend die Seite wechseln. (jeweils 5 - 10 Wiederholungen)



5.

## Stärkung der Beine

Die Wade, der vordere Oberschenkelmuskel und die Leiste werden gut gedehnt, wenn Sie einen Fuß auf einen Stuhl stellen und einen großen Ausfallschritt machen. Gehen Sie so tief, bis Sie die Dehnung in den Muskeln spüren. Das gestreckte Bein stark machen und für ein paar Sekunden halten. Dann das Bein wechseln. (5 - 10 x je Bein wiederholen)



DAS BEWOHNER-EHEPAAR SIEGLINDE UND GERHARD OSTROWITZKI  
IST SEIT 71 JAHREN FÜREINANDER DA

## GEMEINSAM STARK

**„Hast du mich immer noch lieb?“, fragt Sieglinde Ostrowitzki ihren Mann Gerhard und die Antwort lautet eindeutig „Na, selbstverständlich!“. Das Ehepaar lacht viel gemeinsam und hält sich immer wieder gegenseitig an den Händen. Im Februar hat es seinen 67. Hochzeitstag gefeiert. Die beiden Senioren leben auf zwei unterschiedlichen Wohnbereichen im Haus „Lankow“ und sind dennoch glücklich vereint.**

„Wir kannten uns damals vom Sehen und ich fand Sieglinde immer so freundlich. Als ich eine Tischdame für ein Betriebsfest suchte, habe ich sie einfach angesprochen und gefragt, ob sie mich begleiten möchte“, erinnert sich Gerhard Ostrowitzki an das Kennenlernen.

Diese Begegnung war vor 71 Jahren in ihrer gemeinsamen Heimat Gottmannsförde, einem Ortsteil von Brüsewitz. Glücklicherweise sagte Sieglinde Ostrowitzki, gebürtige Grunwald, zu: „Es war schön für mich, dass er mich angesprochen hat. Er hat mich geachtet und gerne gehabt. Das habe ich gemerkt.“ Daraufhin scherzt ihr heutiger Mann „Und so hast du damals gedacht: Da schlag ich zu, den nehme ich!“ Sie erwidert: „Kleiner Witzbold.“

Nach zwei Liebesjahren folgte die Verlobung, zwei weitere Jahre später die Hochzeit. Die Ehepartner waren ihr Leben lang sehr aktiv. Sie zogen nach

Gadebusch und später nach Schwerin, waren beide berufstätig und reisten durch verschiedene Länder. Aus dem Paar wurde eine Familie mit zwei Kindern, später drei Enkeln und einem Urenkel.

Heute sind Gerhard Ostrowitzki und seine Frau Sieglinde 88 und 86 Jahre alt und leben im Haus „Lankow“ vom Netzwerk für Menschen. Aufgrund ihrer Demenz mit Hinlauftendenz bezog zuerst Sieglinde Ostrowitzki ein Zimmer auf dem geschlossenen Dementen-Bereich. Hier hat sie eine klare Tagesstruktur und das Pflegepersonal kümmert sich liebevoll um ihre individuellen Bedürfnisse.

Gerhard Ostrowitzki zog seiner Frau hinterher, nachdem er in der eigenen Wohnung gestürzt war und sich dabei ein Bein gebrochen hatte. Vom Wohnbereich 3 zum Wohnbereich 1 hat er es nicht weit und besucht seine Frau regelmäßig jeden zweiten Tag.

Sieglinde Ostrowitzki kann sich an vieles erinnern, doch manche Dinge muss sie dann doch erfragen: „Warum wohnen wir nicht zusammen?“ „Weil du immer wegläufst“, antwortet Gerhard Ostrowitzki. Seine Frau hakt nach: „Ich laufe dir weg?“ „Ja, aber dafür kannst du nichts“, legt er nach. Dann freut sie sich und ist beruhigt: „Gut, dass du auf mich aufpasst“.

Am 26. Februar hatte das Ehepaar eine ganz besondere Vereinbarung und feierte seinen 67. Hochzeitstag mit einem Kaffeetrinken. Auch die wichtigsten Zutat für den Ehealltag fehlten an diesem Tag nicht: „Wir lieben und achten uns bis heute“, berichtet Gerhard Ostrowitzki.

Und trotz aller Harmonie geht es auch in dieser Ehe nicht übermenschlich zu. Als Sieglinde Ostrowitzki fragt „Wir haben uns doch noch nie gestritten, oder?“, antwortet ihr Mann Gerhard leichthin: „Naja, ab und zu mal doch. In welcher Fami-



Sieglinde und Gerhard Ostrowitzki  
feierten im Februar ihren 67. Hochzeitstag  
(Foto: © Sophia Vortmann)

*Wir gratulieren ganz herzlich zum  
**67. Hochzeitstag**  
und wünschen noch viele  
wunderbare gemeinsame Jahre!*

lie läuft schon alles rund? Man hat doch mal unterschiedliche Meinungen.“ Sie erwidert: „Aber das schadet ja auch nicht. Du darfst immer deine Meinung sagen.“ „Du ja auch“, sagt er. Die Beiden sind ein Herz und eine Seele.

Sophia Vortmann

BÄTEN WAT OP PLATT

# *Dat Fröhjohr kümmt*

Ein witt Kleed dricht noch de Ierd.  
Doch ward dat mör,  
kricht Löcker an',  
denn höger kümmt  
von Dach tau Dach de Sün.

Noch hölt dat les up'n Diek.  
Dat bölt un knackt,  
wehrt sik,  
doch helpt dat nicks.  
An sien'n Äuwer steiht all'n Waderrand.

De Iestapp'n an de Dackrönn  
warden ümmer köre.  
Dat drüppelt üm de Merrachstied.  
Ok de Sneimann kricht dat Sweiten.  
Haut un Näs  
hemm' kein'n Hollfast,  
gahn barchdal,  
ling'n em all' tau Fäuten.  
De Wöddelnäs halt sik de Has.

Afrackt süht nu all's ut.  
De Winter geiht,  
dat Fröhjohr kümmt.  
Ein nie Kleed kricht nu de Ierd!

*Erika Fischer*



Foto: © jggrz / Pixabay

31 Jahre hat Ilona Scriba im Dienste der Paulsgemeinde und des Augustenstift zu Schwerin gearbeitet. Ende Februar 2022 hatte die Pflegedienstleiterin unserer Tagespflege Wittrock-Haus ihren letzten Arbeitstag.

Wir werden uns immer gerne an ihren Einsatz und die tiergestützte Therapie mit ihren speziell ausgebildeten Hunden erinnern. Es ist Zeit, uns ganz herzlich für all die gemeinsamen Jahre zu bedanken. Wir wünschen ihr einen guten Start in den Ruhestand!

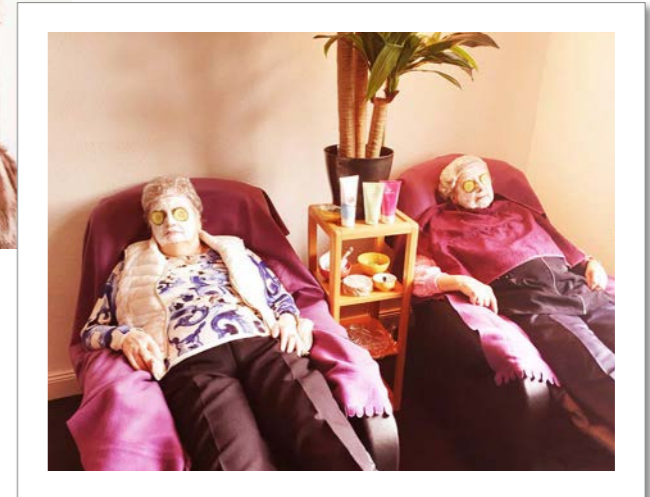
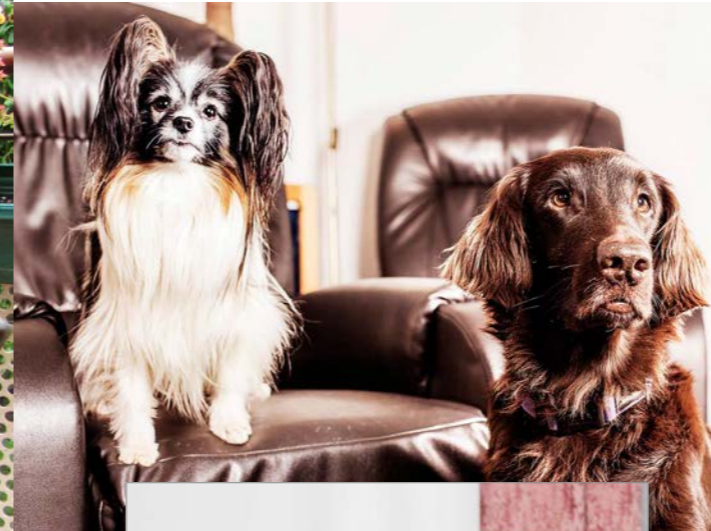
## UNSERE BESTEN WÜNSCHE FÜR DEN RUHESTAND!

# Vielen Dank & alles Gute, Ilona Scriba

Am 17.10.1996 öffnete Ilona Scriba nach Umbaumaßnahmen und Renovierungsarbeiten im Wittrock-Haus zum ersten Mal die Türen der Tagespflege des Augustenstift zu Schwerin.



Ilona Scribas Herzensprojekt in der Tagespflege war die tiergestützte Therapie mit ihren eigenen drei Hunden. Nelly (rechts) ist z.B. ein für die Arbeit mit den älteren Menschen ausgebildeter Begleithund. Ilona Scriba hat ihre Hunde in all den Jahren selbst trainiert.



**Tagespflege  
Wittrock-Haus**  
Telefon: (0385) 55 86 444

- Liebevoller Betreuung
- Tiergestützte Therapie
- Gemütliche Ruheräume
- Professionelle Pflege
- Fahrdienst



„Ich habe 20 Jahre mit Dir, Ilona zusammenarbeiten dürfen. Dafür sage ich danke! Mich hat besonders beeindruckt, wie Du Dein kleines Team im Wittrock-Haus zusammengehalten hast, immer ein bisschen am Rande des Augustenstift, aber wenn Du und Dein Team bei Festen und Feiern gefragt waren - auch immer mittendrin und dabei.“

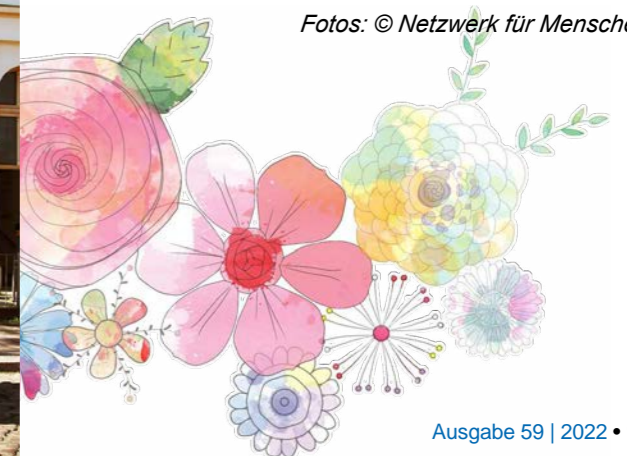
Bereich der Pflegeversicherung einiges verändert und entwickelt. Vieles wurde von Ilona Scriba für die Tagespflegen der Diakonie mitgestaltet, aber das Wichtigste: immer hat Ilona mit ihrem Team dafür gesorgt, dass für „ihre“ Besucherinnen und Besucher die Türen am Jungfernstieg für ein zweites zu Hause offenstanden.“

Ilona Scriba ist sich für keine Aufgabe zu schade, für (fast) jede Idee zu haben und sagt, was sie denkt. In den 26 Jahren Wittrock-Haus hat sich im

*Margret Fromm-Ehrich  
Abteilungsleiterin Wohnen und Pflegen  
im Netzwerk für Menschen*

Im Vordergrund stand für die Pflegedienstleiterin immer das Wohlergehen ihrer Gäste. Die Besucherinnen und Besucher des Wittrock-Hauses durften sich auf besondere Highlights, wie Sport- und Spielnachmittage oder Beauty- und Wellness-tage freuen. Ilona Scriba hatte viele gute Ideen, die sie mit Kreativität und Leidenschaft umsetzte.

Fotos: © Netzwerk für Menschen



## Stärkung für Kopf und Körper

„Manche unserer Bewohner weinen sogar vor Freude, weil sie nicht dachten, dass sie die Übungen noch schaffen“, berichtet Heike Borchardt, Betreuungsassistentin vom Haus „Lewenberg“. Das Team vom Sozialen Dienst fördert die Senioren regelmäßig körperlich und geistig mit Einzel- und Gruppenangeboten, um sie bis ins hohe Alter fit zu halten.



Heike Borchardt lockt mit Dosenwerfen, Zielweitwurf und Japanischem Billard (Foto: © Sophia Vortmann)

Mal geht es herausfordernd, mal spielerisch zu. Viel Spaß bringt es, wenn Dosenwerfen auf dem Programm steht. Der Ehrgeiz unter den Beteiligten ist groß und jeder will gewinnen.

Vom letzten Beschäftigungsnachmittag berichtet Heike Borchardt: „Diesmal hat eine Bewohnerin den ersten Platz belegt, von der ich selbst ganz überrascht war. Sie hat sogar immer mit nur einem Wurf alle Dosen abgeräumt“, ist die Mitarbeiterin erstaunt. In rasantem Tempo musste sie die Dosen wieder aufheben, neu aufbauen und die Bälle bringen. Gewinner-Urkunden haben zusätzlich angespornt.

Ob 70 oder 100 Jahre alt, Frau oder Mann - von Gymnastik bis Fußball ist für jeden das passende Sportprogramm dabei. Am liebsten kegeln die Bewohner. Dabei kommt ein leichter Ball zum Einsatz, den alle gut halten können. „Jeder wird entsprechend seiner Fitness von uns gefördert. Wer nicht mehr gut stehen kann, tanzt zum Beispiel einfach im Sitzen.“ Durch das Training wird sowohl der aktuelle Zustand der Senioren beibehalten als auch zu Verbesserungen animiert.

Erst kürzlich konnte einer der Bewohner seinen Rollstuhl gegen einen Rollator eintauschen. Jetzt gibt es Gehübungen mit dem neuen Gefährt und am Handlauf. „Manche Bewohner können nach ihrem Schlaganfall kaum mehr den Löffel beim Essen halten. Beim Koordinationstraining gelingt es ihnen wiederum, einen Gegenstand auf dem Teller zu balancieren.“

Auch die Gedächtnisübungen sind erfolgreich. Bei Frage-Antwort-Spielen, Ankreuzübungen, Kreuzworträtseln und „Stadt, Land, Fluss“ werden die Gehirnzellen aktiviert. Und wer sich an das vergangene Training erinnert, freut sich umso mehr auf die Wiederholung.

Sophia Vortmann



Foto: © Doro T. Schenk / Pixabay

Ob Übungen für den Körper ...

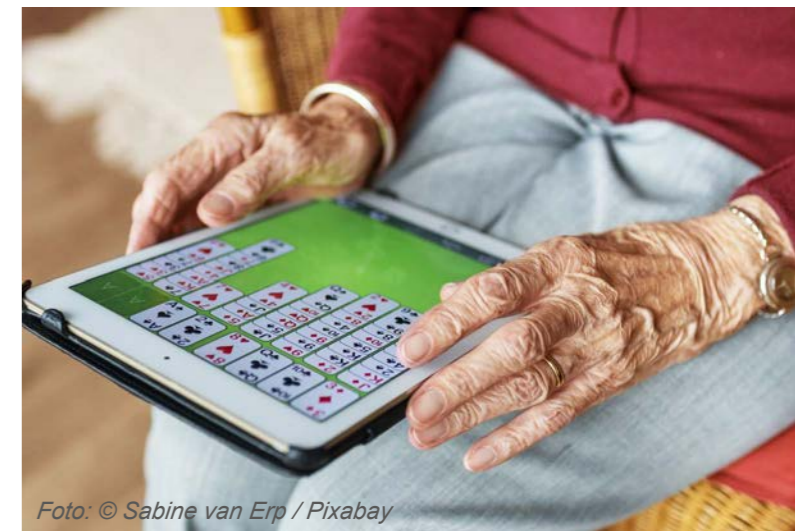


Foto: © Sabine van Erp / Pixabay

... oder Aufgaben für das Gedächtnis - jeder wird nach seinen Fähigkeiten gefördert.



Foto: © Marjon Besteman / Pixabay

# SARA

SARA SCHAUKELT  
VERGNÜGT  
IMMER HÖHER  
DEM HIMMEL ENTGEGEN

SARA SCHAUKELT  
VERSONNEN  
ZWISCHEN VERGANGENHEIT UND GEGENWART  
VON EINER ERINNERUNG ZUR ANDEREN

SARA SCHAUKELT  
SELBSTVERGESSEN  
IM VERTRAUEN  
DER ALTE  
BAUM TRÄGT

SARA SCHAUKELT  
FÜLLEND  
DAS HERZ  
ÖFFNET SIE DER FREUDE DIE TÜR

Ich wünsche auch Ihnen viele gute Ideen, die Seele zu nähren und der Freude die Tür zu öffnen!

*Ihre Pastorin  
Ulrike von Maltzahn-Schwarz*

Zum Foto:  
Die schaukelnde Sara ist über 80. Sie hat in einem kleinen Dorf in Siebenbürgen in Rumänien gelebt. Der Fotograf Radu Darvas wohnte einige Zeit in ihrer Nachbarschaft.

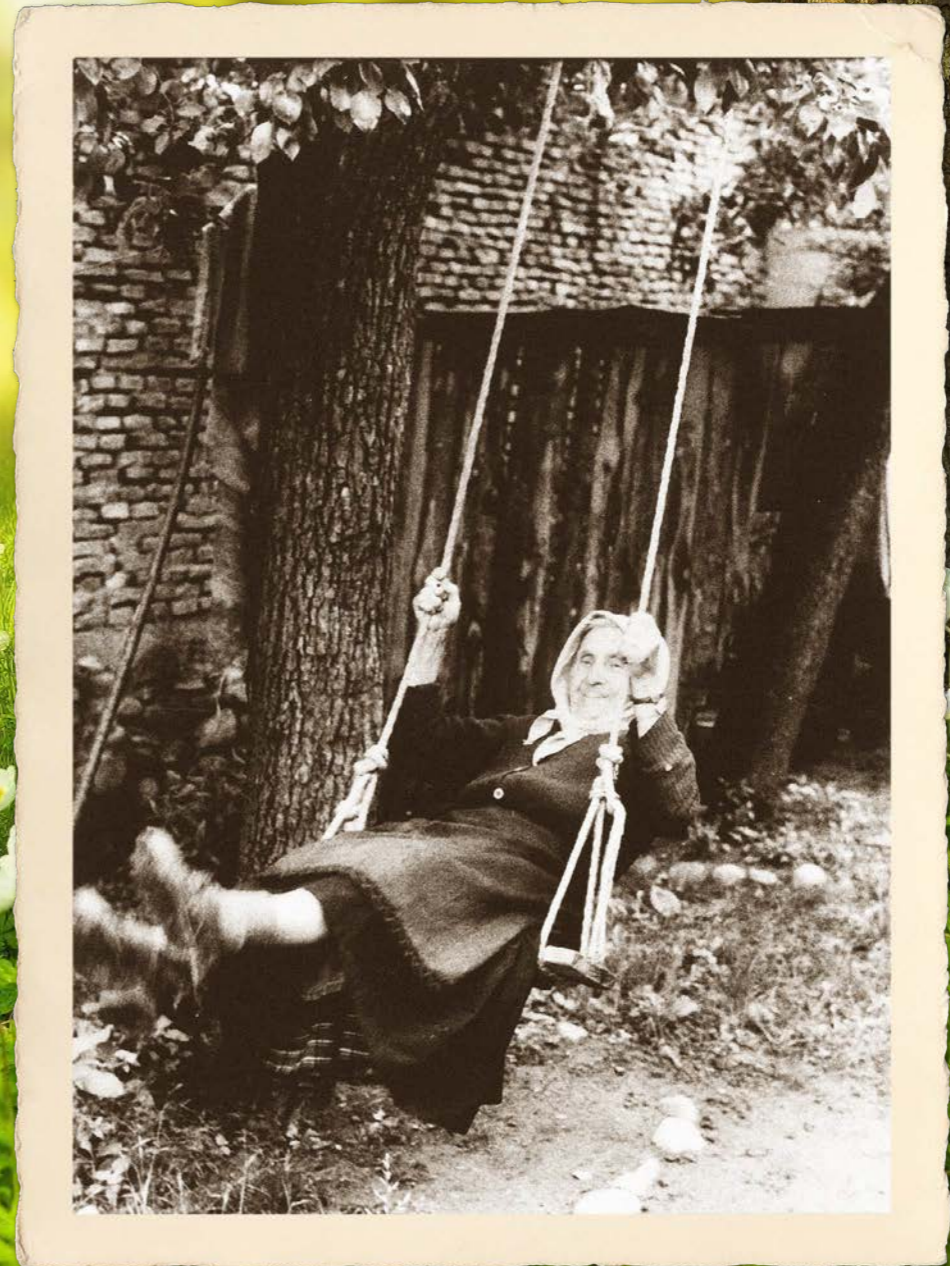


Foto: © Larisa Koshkina / Pixabay

## HILDEGARD VON BINGEN

„DREI PFADE HAT DER MENSCH IN SICH, IN DENEN SICH SEIN LEBEN TÄTIGT:  
DIE SEELE, DEN LEIB UND DIE SINNE.“

Der Name ist vielen Menschen vertraut und die meisten haben schon von dieser Frau gehört oder gelesen - sei es in einer Apothekenzeitschrift, einem Kräuterbuch oder in medizinischen Artikeln. Hildegard von Bingen ist eine der bedeutendsten und interessantesten Frauen des Mittelalters. Sie war so vieles: Benediktiner-Nonne und Äbtissin, Naturforscherin und Heilerin, Dichterin und Komponistin. Sie war die erste schreibende Ärztin und eine bekannte natur- und heilkundige Gelehrte.



Foto: © Shirley Hirst / Pixabay

1098 wurde Hildegard in Rheinland-Pfalz als Tochter eines damaligen Edelfreien - vergleichbar mit dem Stand der späteren Grafen - geboren. Als 10. Kind der Familie sollte sie ihr Leben der Kirche widmen. Es war in dieser Zeit üblich, Kinder als sogenanntes „Gottesopfer“ in ein Kloster zu geben. Das Benediktinerkloster in Disibodenberg sollte ihr Zuhause werden.

Für Mönche und Nonnen gab es strenge Regeln, zum Beispiel arm und ehelos ein Leben lang im Kloster zu bleiben. Die wichtigste Pflicht der Gläubigen war es, Kranken zu helfen und Sorge für Leib und Seele der Menschen zu tragen.

Als 8-jähriges Mädchen kam Hildegard in die klösterliche „Frauenklausur“. Kinder lernten hier wie in einer Schule. Mit 16 Jahren entschied sie sich dazu Nonne zu werden, das ewige Gelübde abzulegen und ehelos zu leben. Bis zu diesem Zeitpunkt war sie Novizin, nach weltlichem Verständnis also ein Lehrling im Kloster.

1136, im Alter von 38 Jahren wurde Hildegard zur Magistra der versammelten Schülerinnen gewählt. In dieser Position hatte sie einen recht großen Einfluss. Es kam aufgrund ihrer Entscheidungen oft zu Auseinandersetzungen mit dem Abt. Hildegard mäßigte die Askese, eines der Prinzipien des Mönchtums bezüglich des strengen Verzichts in der Lebensweise. Sie lockerte in ihrer Gemeinschaft auch die Speisebestimmungen und kürzte die langen Gebets- und Gottesdienstzeiten. Außerdem gefiel es ihr nicht, dass nur Adelige im Kloster aufgenommen wurden. Sie wollte es auch einfachen Menschen ermöglichen, im Kloster zu leben und der Kirche zu dienen.

Großer Streit brach aus, als Hildegard mit zwanzig Nonnen ein eigenes Kloster gründen wollte. Die Benediktiner von Disibodenberg stellten sich dem entschieden entgegen, da sie dem Kloster Popularität verschaffte.



Bildnis der Hildegard am Altar der Rochuskapelle in Bingen  
(Quelle: <https://www1.wdr.de/>)



Benediktinerinnenkloster St. Hildegard in Eibingen  
(Quelle: Moguntiner - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3660433>)



Foto: © Medicus Drogerie / Pixabay

Dennoch gründete Hildegard mit ihrer Gemeinschaft das Kloster auf dem Rupertsberg bei Bingen.

Hildegard war sehr vielseitig interessiert - sie forschte, reiste viel und predigte sogar, was zu dieser Zeit als Frau wirklich sehr ungewöhnlich war. Sie besuchte andere Klöster und zeigte großen Mut, denn in ihren Predigten kritisierte sie die Machtgier und die Prunksucht der hohen kirchlichen Würdenträger. Religion und Glauben nahmen einen wichtigen Platz in ihrem Leben ein.

Aber sie war darüber hinaus eine moderne und fortschrittliche Frau - war eine Forscherin, die sich mit Pflanzen, insbesondere mit Kräutern und mit den Elementen Luft, Wasser und Erde beschäftigte. Sie entdeckte und erklärte die verschiedensten Verwendungsmöglichkeiten bestimmter Pflanzen und Kräuter. Und sie betrachtete den Menschen stets ganzheitlich, wenn sie bei der Heilung von Krankheiten um Hilfe gebeten wurde. Dabei fragte

sie nach dem Warum und Wofür, zog in Betracht, dass es vielleicht auch eine seelische Ursache geben könnte. Ihre Ratschläge, wie man Krankheiten ergründet und behandelt, sind zur damaligen Zeit von großem Wert für die Menschen und noch heute finden ihre Erkenntnisse in der Natur-Medizin Anwendung.

Hildegard von Bingen betonte immer wieder, dass eine gesunde Lebensführung und Ernährung essenziell für das allgemeine Wohlbefinden sind. Und sie setzte ihre heilkundigen Fähigkeiten zeit-lebens auch für die ärmeren Menschen ein.

Ihre Arbeit dokumentierte Hildegard von Bingen in umfangreichen Aufzeichnungen, schrieb ihr vielseitiges Wissen über richtige Ernährung, über Heilfasten und Kräuterkunde nieder. Die Natur birgt die größten Hilfsmittel für unsere Gesundheit - daran erinnerte sie ihre Mitmenschen immer wieder und forderte dazu auf, diese zu suchen und zu nutzen.

1165 erwarb Hildegard das leerstehende Augustinerkloster in Eibingen und gründete dort ein Tochterkloster, in das Nichtadelige eintreten konnten, da die Zahl der Nonnen im Rupertsberger Kloster ständig zunahm. In Eibingen befinden sich seit 1641 auch die Reliquien der heiligen Hildegard. Im Alter von 82 Jahren stirbt Hildegard von Bingen im Kloster Rupertsberg.

**„Drei Pfade hat der Mensch in sich, in denen sich sein Leben tätigt: die Seele, den Leib und die Sinne.“**

Ein Ausspruch von Hildegard von Bingen, der seine Bedeutung bis in die Gegenwart behalten hat und uns Grund zum Nachdenken gibt - gerade in der aktuellen Zeit, in der es sehr wichtig geworden ist, achtsam zu sein.

Ihre Erkenntnisse spielen in der Naturheilkunde von heute eine große Rolle. Seit 1970 gibt es den Begriff Hildegard-Medizin, welche sich auf ihre Schriften stützt, der traditionellen europäischen Medizin zugerechnet wird und bei manchen Kuren angewendet wird.

Bereits zu Lebzeiten wurde Hildegard wie eine Heilige verehrt und schon 1228 wurde ein erster Antrag auf Heiligsprechung gestellt. 2012 erhob Papst Benedikt XVI. die heilige Hildegard zur Kirchenlehrerin und dehnte ihre Verehrung auf die Weltkirche aus.

*Ilse Heller*

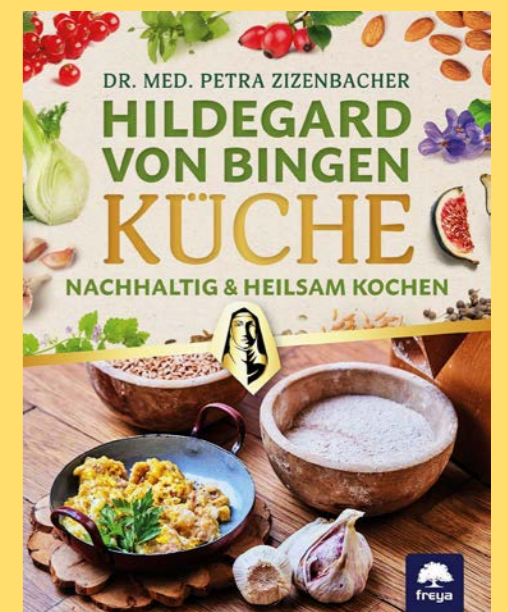


Deutsche Sondermarke 1998 zum 900. Geburtstag, Hildegards Vision vom Lebenskreis

(Quelle: Peter Nitzsche, für das Bundesministerium der Finanzen und die Deutsche Post AG, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5895514>)



Über Hildegard von Bingen, ihr Leben und Wirken, die Kräuterkunde und ihr gesamtes überliefertes Wissen gibt es sehr umfangreiche Literatur. Erschienen sind die Bücher in verschiedensten Verlagen. Man findet sie im Internet u.a. hier: <https://www.gu.de/> <https://shop.freya.at/>



EINS DER BELIEBTESTEN GEMÜSE IN DER FRÜHJAHR-SAISON -  
UNSERE REZEPT-TIPPS FÜR FEINSCHMECKER

## SPARGEL - MAL ANDERS



Foto: © Yvonne Huijbens / Pixabay

Klassisch zubereitet mit Butter, Sauce Hollandaise, Schinken oder Schnitzel kennt ihn fast jeder. Wir stellen hier mal ein paar Rezepte vor, die innovativ, einfach und schnell umsetzbar sind und den köstlichen Spargel auf dem Teller ganz besonders in Szene setzen. Dabei wird der grüne Spargel verarbeitet, der gegenüber dem weißen ein paar gesunde Vorteile mit sich bringt.

In Deutschland ist besonders der weiße Spargel beliebt, aber in den südeuropäischen Ländern wie Spanien und Griechenland wird die grüne Sorte bevorzugt, wie auch bei uns noch vor etwa 200 Jahren.

Spargel besteht zu über 90% aus Wasser, ist sehr kalorienarm und fettfrei. Neben den Vitaminen A, B, C, E und K enthält Spargel eine Menge an Mineralstoffen und wirkt wegen seines hohen Kaliumgehalts entwässernd.

Grüner Spargel ist gesünder, er enthält mehr Inhaltsstoffe und wertvolle Vitamine. In Puncto Gesundheit hat er die Nase vorn, weil er mehr Vitamin C und Folsäure beinhaltet, außerdem hat er mehr B-Vitamine als sein weißer Konkurrent.

Der grüne Spargel wächst oberirdisch und bildet dabei Chlorophyll aus, was ihm seine grüne Farbe verleiht. Er schmeckt nicht so mild wie Bleichspargel, ist aber wegen seines würzigen Geschmacks wunderbar für Salate oder Auflauf geeignet.

## Vegetarischer Spargel-Burger mit würzigem Grillkäse

Der Burger kann mit hochwertigen fertigen - oder idealer Weise mit selbst gemachten Burger-Buns zubereitet werden. Er wird aus gebratenem grünen Spargel, Eisbergsalat, Tomaten und Gurken zusammengestellt. Köstlich ist der Halloumi Käse im Burger, der mit Honig gebraten wird.

### Zutaten (für 2 Portionen):

2 Burger-Buns  
(gekauft oder selbst gemacht)  
150 g grüner Spargel  
100 g Halloumi Grillkäse  
4 Scheiben von einer Fleischtomate  
2 Blätter Eisbergsalat  
4 Scheiben Gurken  
1 EL Honig  
Öl zum Braten  
Ketchup, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Burger-Buns backen. Dann den Spargel waschen, abtropfen lassen und den holzigen Strunk entfernen. Danach den Halloumi Käse in zwei dünne Scheiben schneiden und mit Honig, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Den Halloumi Käse in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten und danach abgedeckt warmhalten. Anschließend den Spargel in einer anderen Pfanne von allen Seiten anbraten.
3. Die Burger-Buns aufschneiden mit Salat, dem gebraten Spargel, Halloumi Käse, Gurken und Tomaten belegen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, Ketchup dazu geben und dann servieren.



Quelle Rezept: [www.cooknsoul.de](http://www.cooknsoul.de)  
Foto: © Bernadette Wurzinger / Pixabay



## Frischer Spargel-Erdbeer-Salat

Der nussige Spargel passt super zur Süße von Erdbeeren. Am besten behält der Spargel sein volles Aroma, wenn er im Dampfgarer zubereitet wird.

### Zutaten:

500 g Erdbeeren  
400 g grüner Spargel  
300 g Salat (Kresse und Rucola)  
60 ml Reissessig oder Balsamico  
4 EL Olivenöl  
3 EL Zucker  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

1. Rucola, Kresse, grünen Spargel und die Erdbeeren waschen. Die Rucola-Blätter können bei Bedarf geschnitten werden. Ein fingerbreites Stück vom unteren Ende des Spargels entfernen - er braucht nicht geschält werden. Die Erdbeeren vierteln.
2. Den Spargel ca. 14 Minuten im Dampfgarer zubereiten (Programm zur Gemüsezubereitung). Die Stangen möglichst flach in die Behälter legen und über Kreuz aufschichten.
3. Dann den Essig oder den Balsamico mit dem Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Den gegarten Spargel in Stücke schneiden und ihn zusammen mit dem Salat und den Erdbeeren in einer Schüssel vermischen. Das Dressing drüber geben und alles eventuell noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Spargel-Erdbeer-Salat passt perfekt ein frischer Weißwein.



Quelle Rezept: [www.koch-mit.de](http://www.koch-mit.de)  
Foto: © Rita E. / Pixabay

## Spargelkuchen aus dem Ofen



Quelle Rezept: [www.cooknsoul.de](http://www.cooknsoul.de)  
Foto: © Rita E. / Pixabay

Der Spargelkuchen wird mit einem frischen Teig aus Quark und Mehl wie eine Quiche gebacken. Das Beste am Kuchen mit Spargel ist, dass er sowohl warm als auch kalt schmeckt.

### Zutaten (für ca. 12 Portionen):

#### ► Für den Kuchenboden:

140 g Dinkelmehl  
140 g Quark (Magerstufe)  
1 TL Backpulver  
3 EL Olivenöl  
1 TL Salz

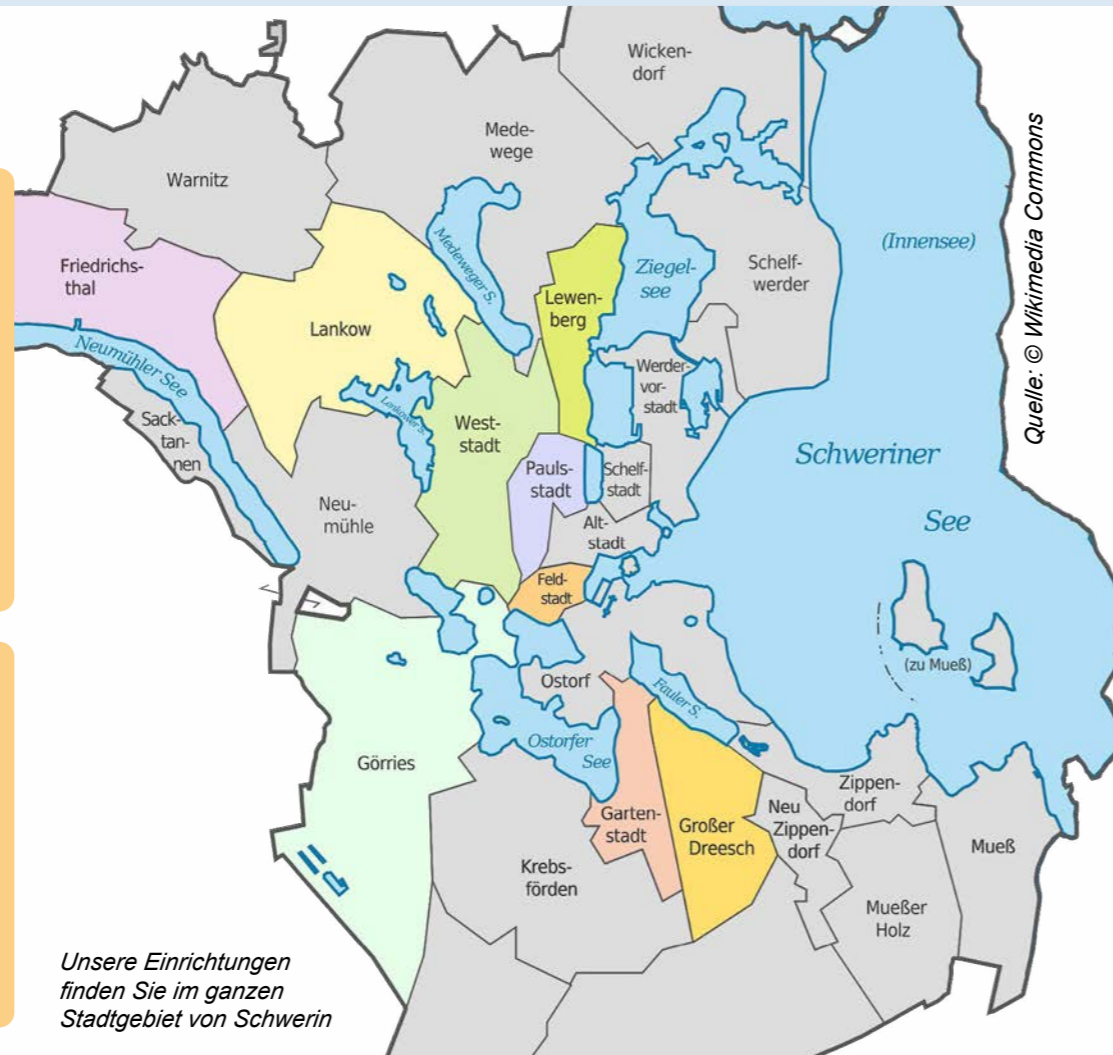
#### ► Für die Füllung:

500 g grüner Spargel  
1 Strauch Kirschtomaten  
50 g geriebener Gouda  
50 g geriebener Emmentaler  
1 Becher Saure Sahne  
2 Eier  
2 EL Vollmilch  
1 TL Stärke  
Gehackte Kräuter, Muskatnuss  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst den Kuchenboden aus Mehl, Quark, Backpulver, Olivenöl und Salz zubereiten. Alle Zutaten miteinander verkneten, zu einer Kugel formen und den Teig für etwa eine Stunde kühl stellen.
2. Währenddessen den Spargel und die Tomaten waschen. Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden und die Tomaten vierteln. Anschließend den Spargel in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten.
3. Dann in einer Schüssel die saure Sahne mit den Eiern, dem geriebenen Käse und einer Mischung aus Stärke und Milch verrühren. Die gehackten Kräuter dazugeben und alles mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.
4. Anschließend den Kuchenteig ausrollen und in eine Springform (oder mehrere kleine Förmchen) legen. Der Boden und die Seiten müssen bedeckt sein. Dann den grünen Spargel und die Kirschtomaten auf den Kuchenboden geben.
5. Nun die Sahne-Mischung in den Kuchen füllen und diesen für etwa 40 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180° Grad backen. Nach der Backzeit warten, bis die flüssige Masse stockt und dann servieren.

- **Servicebüro Augustenstift zu Schwerin** - Telefon: (0385) 55 86 444
- **Servicebüro SOZIUS gGmbH** - Telefon: (0385) 30 30 810 / 811
- **Zentralverwaltung** - Telefon: (0385) 30 30 800 | Wismarsche Straße 298 | 19055 Schwerin



Quelle: © Wikimedia Commons



**Altes Augustenstift**  
 • **Betreutes Wohnen**  
 • **Ambulanter Pflegedienst des Augustenstift Schwerin**  
 Stiftstraße 9b  
 19053 Schwerin  
 Telefon: (0385) 55 86 480



**Augustenstift zu Schwerin**  
 Evang. Alten- und Pflegeheim  
 Schäferstraße 17  
 19053 Schwerin  
 Telefon: (0385) 55 86 40



**Einrichtungen Gartenhöhe**  
 • **Kurzzeitpflege „Gartenhöhe“**  
 Gartenhöhe 6b  
 Telefon: (0385) 52 13 380  
 • **Betreute Demenz-WG**  
 Gartenhöhe 6c  
 Servicebüro: (0385) 55 86 444  
 • **Betreute Senioren-WG**  
 Gartenhöhe 6a-c  
 Servicebüro: (0385) 55 86 444  
 • **Zentrum Demenz**  
 Kontakt- und Informationsstelle  
 Gartenhöhe 6b  
 Telefon: (0385) 52 13 38 18  
 19053 Schwerin



**Betreutes Wohnen Gartenstraße**  
 Gartenstraße 7  
 19053 Schwerin  
 Servicebüro: (0385) 55 86 444



**Kurzzeitpflege „Friedenberg“**  
 (M4) c/o Helios Kliniken Schwerin  
 Wismarsche Straße 393-397  
 19055 Schwerin  
 Telefon: (0385) 48 93 72 49



**Tagespflege Wittrock-Haus**  
 Jungfernstieg 2  
 19053 Schwerin  
 Telefon: (0385) 71 06 66



**Haus „Weststadt“**  
 Stationäre Altenpflege SOZIUS  
 Johannes-Brahms-Straße 61  
 19059 Schwerin  
 Servicebüro: (0385) 30 30 810



• **Haus „Am Grünen Tal“**  
 Stationäre Altenpflege SOZIUS  
 Vidiner Straße 21  
 19063 Schwerin  
 • **Fachpflegebereich für Wachkoma und Beatmung**  
 Telefon: (0385) 39 57 446



**Haus „Am Fernsehturm“**  
 Stationäre Altenpflege SOZIUS  
 Perleberger Straße 20  
 19063 Schwerin  
 Servicebüro: (0385) 30 30 810



**Haus „Lankow“**  
 Stationäre Altenpflege SOZIUS  
 Ratzeburger Straße 8a  
 19057 Schwerin  
 Servicebüro: (0385) 30 30 810



**Haus „Am Mühlberg“**  
 Stationäre Altenpflege SOZIUS  
 Am Neumühler See 26  
 19057 Schwerin  
 Servicebüro: (0385) 30 30 810



**Haus „Lewenberg“**  
 Stationäre Altenpflege SOZIUS  
 Wismarsche Straße 298e  
 19055 Schwerin  
 Servicebüro: (0385) 30 30 810



**Betreutes Wohnen auf dem Lewenberg**  
 Wismarsche Straße 298b  
 19055 Schwerin  
 Telefon: (0385) 30 30 811



**Hospiz am Aubach**  
 Wismarsche Straße 298h  
 19055 Schwerin  
 Telefon: (0385) 30 30 770



**Demmlerhaus**  
 Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe  
 Obotritenring 105  
 19053 Schwerin



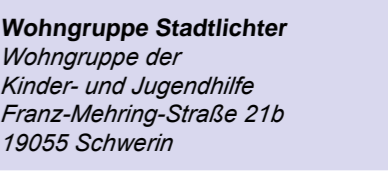
**Haus im Park**  
 Abteilungsleitung der Kinder- und Jugendhilfe  
 Wismarsche Straße 298  
 19055 Schwerin  
 Telefon: (0385) 59 37 83 64  
 • **Wohngruppe Nordlichter**  
 • **Wohngruppe Lewenberg**  
 • **Wohngruppe Lewenberger Nest**



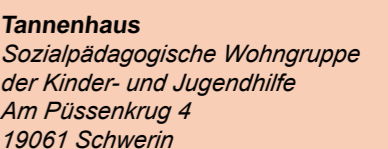
**Haus Kaspelwerder**  
 Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe  
 Am Kaspelwerder 7  
 19061 Schwerin



**Haus Friedrichsthal**  
 Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe  
 Herrensteinfelder Weg 2  
 19057 Schwerin



**Wohngruppe Stadtlichter**  
 Wohngruppe der Kinder- und Jugendhilfe  
 Franz-Mehring-Straße 21b  
 19055 Schwerin



**Tannenhaus**  
 Sozialpädagogische Wohngruppe der Kinder- und Jugendhilfe  
 Am Püssenkrug 4  
 19061 Schwerin

*Viel Spaß!*

**Lösung:**

Jetzt mit viel								
ins Frühjahr								

### FRÜHLINGSGRISCHES TREPPENRÄTSEL

Tragen Sie die Antworten der Punkte 1 bis 9 entsprechend in das Treppenrätsel ein. Die Buchstaben in den farbig markierten Feldern ergeben die zwei fehlenden Wörter unten und vervollständigen den Lösungssatz.

1. Er ist der Wonnemonat im Frühling
2. Er versteckt die Eier zu Ostern
3. Sie ist die Farbe des Frühlings ... und der Hoffnung
4. Er folgt auf den Frühling
5. Sie sind eine wahre Pracht ... nicht nur für die Bienen
6. Sie sprießen wieder an allen Bäumen
7. Die christlichen Feiertage nach Ostern
8. Er ist schon längst in der Sonne geschmolzen
9. Ein leuchtend gelber Frühblüher, den man nicht läuten hört

Die Lösung des weihnachtlichen Kreuzworträtsels in unserer Dezember-Ausgabe:

1	N	2	E	3	T	4	Z	5	W	6	E	7	R	8	K
9	F	10	U	11	E	12	R								
13	M	14	E	15	N	16	S	17	C	18	H	19	E	20	N



# Apotheke Großer Dreesch



- Arzneimittelberatung**
- Aromatherapie**
- Ernährungs- und Diabetikerberatung**
- Krankenpflege und Hilfsmittelprodukte**
- Blutdruckmessung**
- Blutzuckermessung**
- Cholesterinbestimmung**
- Überprüfung Ihrer Hausapotheke und Ihres KFZ-Verbandskastens**
- Babywaagen und Milchpumpenverleih**
- Reisegesundheitsberatung**
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen**
- Arzneimittelbringdienste**
- Entsorgung von Altmedikamenten**

PhR Bernd-Michael Hallier, Fachapotheker  
Offizinpharmazie/Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Mail: [Hallier.Bernd-M.SN@t-online.de](mailto:Hallier.Bernd-M.SN@t-online.de)  
Dreescher Markt 1 19061 Schwerin  
Tel. : (0385) 3 92 11 93  
Fax. : (0385) 3 92 11 97

**Der Weg zur Apotheke - der Weg  
zur Gesundheit**



Wir suchen für unser eine neue **PARKCAFÉ LEITUNG** (w/m/d)

**Ihre Aufgaben**

- Planen, Vorbereiten, Realisieren sowie Nachbereiten von Veranstaltungen einschließlich der Rohstoffbeschaffung, der Überwachung von Wareneingang und der Kontrolle der sachgerechten Lagerhaltung (insbesondere der Lebensmittel und Getränke)
- Akquirieren, Beraten und Betreuen von Kunden
- Erstellung von Ablauf- und Personaleinsatzplänen mit genauen Zeitangaben
- Erarbeiten von Veranstaltungskonzepten und kalkulatorischen Vorgaben für verschiedene Speisen- und Getränkeangebote
- Unterstützung und Qualitätskontrolle vor und während der Veranstaltungen
- Erstellung von Angeboten speziell für das Parkcafé und Abstimmung derer mit dem Bereichsleiter Vollverpflegung / Catering

**Das bringen Sie mit**

- eine abgeschlossene Ausbildung zum/zur Koch/Köchin, Restaurantfachmann/-frau, Hotelfachmann/-frau
- versierter Umgang mit MS-Office, einschl. MS Word, Excel und Outlook
- idealerweise Personalführungserfahrung in einem dynamischen Arbeitsumfeld
- Organisations- und Durchsetzungsstärke gepaart mit einer hohen sozialen Kompetenz
- Motivation und Unterstützung der Mitarbeiter durch Vorbildfunktion
- hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein, Belastbarkeit, Flexibilität, Engagement und Zuverlässigkeit
- sicheres Auftreten sowie ein gepflegtes Erscheinungsbild



[www.parkcafe-schwerin.de](http://www.parkcafe-schwerin.de)

**Ihr Ansprechpartner**

Herr Bastian Bagemühl

E-Mail: [b.bagemuehl@nfm-schwerin.de](mailto:b.bagemuehl@nfm-schwerin.de)

Telefon: +49 (0)385 555 700 12 | Mobil: +49 (0)160 9311 0922



**Wege begleiten wir**

[www.Netzwerk-für-Menschen.de](http://www.Netzwerk-für-Menschen.de)