

Jeden Tag gepflegt genießen



Pflege team Ostseeküste

PFLEGE-leicht

Kunden- und Mitarbeiterzeitung

Ausgabe 25 • Sommer 2025 • Juli bis September



Man ist nie zu alt,
um den richtigen Ton zu treffen.



ALLE LEISTUNGEN AUS EINER HAND

Unser Team ist umfassend ausgebildet und vielseitig aufgestellt. Wir bieten Ihnen so die vollständige Bandbreite der häuslichen Pflege.

1. Ausführliche Beratung für

- ✓ Erstbeantragung Pflegegrad
- ✓ Empfänger von Pflegegeld
- ✓ Auswahl bedarfsgerechter Pflegeleistungen

2. Pflegeleistungen

- ✓ Grundpflege, z. B. Hilfestellung bei täglicher Körperhygiene
- ✓ Behandlungspflege gem. ärztlicher Verordnungen
- ✓ Hilfe im Haushalt. u.a. Reinigung
- ✓ Gesellschaft leisten, z.B. Spazieren

3. Darüber hinaus

- ✓ Versorgung in Wohngruppen
- ✓ Urlaubs- und Verhinderungspflege
- ✓ Intensiv- und Palliativpflege
- ✓ Betreuung demenzieller Kunden

Jeden Tag gepflegt genießen 
Pflegeteam Ostseeküste

www.pflegeteam-ostseekueste.de

Inhaltsverzeichnis *Swing-Ausgabe*

Grußwort der Geschäftsführung.....	4
Sonderseite – PRO Pflege.....	5
Aktuelles.....	6
Das sind wir – Mitarbeiter stellen sich vor.....	10
Das sind Sie – Kunden und Partner stellen sich vor..	14
Thema der Ausgabe.....	18
Rundum gesund	20
Der historische Beitrag.....	23
Gehirnjogging – Rätselseite für die grauen Zellen...	27
Ihre Ansprechpartner.....	28
Impressum.....	30



Lieblingsinstrumente:
 der Osteopathen = das Becken
 bei Friseuren = die Haarmonika
 von Amerikanern = die Trumpete

Grußwort der Geschäftsführung

Liebe Mitarbeiter, Kunden, Angehörige und Partner,

Hören Sie es auch? Musik liegt in der Luft. Und zwar immer und überall um uns herum. Schon der Herzschlag im Mutterbauch bringt den ersten Rhythmus in unser Leben. Das Rauschen von Bäumen oder Wellen beruhigt, das Zwitschern der Vögel erfreut uns. Höchste Zeit also für diese Swing-Ausgabe.

„Swing“ als Übersetzung von „Schwung“ passt ganz hervorragend zu Musik. Denn die beschwingt ja bekanntlicher Maßen. Zudem kann man mit Musik die Welt um sich herum total vergessen. Bei mir persönlich wirkt das auf Rockkonzert-Besuchen. Dann gibt es nur mich und die Musik. Andersherum hilft Musik auch beim Erinnern. Wir merken das bspw. in der täglich Arbeit mit unseren Kunden.

Ich freue mich, gemeinsam mit Ihnen mehr vom Zauber der Musik und ihrer heilenden Wirkung zu erfahren. Denn Musik ist doch das schönste aller Geräusche. Finden Sie nicht auch?

Mit musikalischen Grüßen



Ihre Mareen Buchholz
Geschäftsführerin



Sonderblatt – PRO Pflege

Was tut sich in der Pflege? Und was tun wir für die Pflege? Lesen Sie hier über aktuelle Lage und zukünftige Aussichten.

Sie wissen - wir gestalten aktiv mit.

Wir sind noch lange nicht am Ziel!



Baustelle Pflege - work in progress

Ein für uns ganz wichtiger Termin war der 8. Mai mit der Veranstaltung *Pflege im Fokus*. Hier stellten sich im Treffpunkt Europas Kandidaten des Landratsamtes Bürgerfragen zu Gesundheitsthemen. Besonderer Schwerpunkt lag dabei u.a. auf der gesicherten Versorgung pflegebedürftiger Menschen im ländlichen Raum.

Kritisch-sachlich diskutierte natürlich auch unsere Geschäftsführung mit. Es gelang Frau Buchholz dabei, primär Herrn Dr. Kerth tieferes Fachverständnis für thematische Zusammenhänge darzulegen.



Im lösungsorientierten Gespräch auf Augenhöhe verständigte man sich insbesondere auf Entbürokratisierung und Vermeidung von Doppelstrukturen.

konstruktives Gespräch: Landrat Dr. Kerth mit Pflegeteam Ostseeküste

Das klingt doch vielversprechend.

Auf gute Zusammenarbeit!

Aktuelles

"Eigenlob stinkt" - so heißt es landläufig. Wir finden hingegen, dass man Erfolge würdigen und sich über das Erreichte unbedingt freuen sollte. Wir sind jedenfalls mega stolz auf unsere Erfolgsgeschichten!

Erfolgreich - unsere Mitarbeiter

Die tendenzielle Zunahme von Demenzerkrankungen ist vielerorts spürbar, vielleicht ja auch in Ihrem persönlichen Umfeld. Schnell ist man im Umgang mit der veränderten Situation überfordert und dankbar für jede Art von Hilfe. Das haben wir beim Pflegeteam Ostseeküste längst erkannt und so zwei unserer Mitarbeiter zum GeriCoach¹ ausbilden lassen.



Wir beglückwünschen Bettina Michaels und Sabine Kuphal zum erfolgreichen Abschluss. Beide teilen nun ihr zusätzlich erlangtes Wissen mit Kollegen, Kunden und Angehörigen.

Erfolgreich - unser Team

Die Geschäftsführung hat das gesamte Team für den bundesweiten Online-Wettbewerb „Deutschlands beliebteste Pflegeprofis²“ nominiert. Den Gesamtsieg haben wir nicht ganz errungen, die Wertschätzung jedoch beflügelt uns mächtig.

¹ siehe auch <https://www.alzheimer-mv.de>

² <https://www.deutschlands-pflegeprofis.de>

Erfolgreich - unsere Kooperationen

"Eine Hand wäscht die andere" - das ist noch so ein gängiger Spruch. Für die tolle Zusammenarbeit mit unseren Partnern passt er jedoch haargenau. Davon zu berichten gibt es aktuell:

- ☀️ 20 jähriges Firmenjubiläum bei REMA-media.de
- wir gratulieren unserem Druck & Werbepartner
- ☀️ Informationsveranstaltung der Allianz-Vertretung
- unsere Mitarbeiter profitieren zusätzlich
(Krankenzusatz u. betriebliche Altersvorsorge)
- ☀️ Neueröffnung Hofladen
- wir gratulieren der Landfreu.de in Wittenhagen



weibliche Führungs-Power:
Frau Buchholz (Mitte) gratuliert der Geschäftsführung
von Meine Landfreu.de Madeleine Bluhm (links) und Laura Zoch (rechts)
zur Neueröffnung des Hofladens

Erfolgreich - unsere Geschäftsführung

Es ist fast wie ein Déjà-vu - die Chefin wird offiziell für ihren umfassenden Einsatz geehrt. Vor ziemlich genau einem Jahr wurde sie *Frau des Jahres 2024* in unserem Landkreis. Jetzt kommt die Steigerung:

Mareen Buchholz ist Unternehmerpersönlichkeit
2025 von ganz Mecklenburg-Vorpommern!³



Preisübergabe: es gratulieren (v.l.n.r.) Lars Schwarz und Dr. Wolfgang Blank⁴

³ www.unternehmerpreis-mv.de

⁴ Präsident der Vereinigung der Unternehmerverbände MV / Minister für Wirtschaft, Infrastruktur, Tourismus und Arbeit Mecklenburg-Vorpommern



Zur Einordnung des Ganzen mal folgende Info:
Im Wettbewerb für die fünf zu vergebenden Kategorien haben sich MV-weit 117 Unternehmen beworben. Dort als Finalist oder Preisträger hervorzugehen, ist schon aller Achtung wert.⁵ 

Gemäß den Kriterien der von Frau Buchholz gewonnenen Kategorie wurde sie als Unternehmerin geehrt, die "unabhängig von ihrer Unternehmensgröße, der Rechtsform sowie vom Wirtschaftsbereich herausragende, beispielgebende Leistungen erbracht ha(t) und sich als herausragende Unternehmerpersönlichkeit besonders auszeichne(t)".

Unsere Chefin erhielt daraufhin echte und verdiente Anerkennung von einer Vielzahl an Gratulanten. Ob von Mitarbeitern, Familie, Vorständen oder sonstigen Amts- und Würdenträgern. Presse und Medien berichteten umfassend. Die schönste Anerkennung für sie war aber das Bild mit Widmung ihrer 8jährigen Tochter. 

Ob die Geschäftsführung nun Höhenflüge hat? Denkste - Frau Buchholz geht es nicht um ihre Person, sondern um "die gute Sache" an sich. So wird sie diese neue Aufmerksamkeit weiter mit aller Kraft für ihr Thema, die Pflege, einsetzen. Denn es heißt ja:



Tu Gutes und sprich darüber



⁵ Filmbeitrag zur Veranstaltung auf <https://youtu.be/dcNPsRG6WXg?si=-eMhyqJORrkoZlhm>

Das sind wir - unsere Mitarbeiter stellen sich vor

Michaela Kuchheida – Überraschung!

Präsenzkraft Michaela ist mit 17 Jahren Betriebszugehörigkeit eine unser am längsten tätigen Mitarbeiter im Unternehmen. Sie ist bescheiden, still und am liebsten im Hintergrund. So nimmt man nicht immer gleich wahr, was sie alles auf dem Kasten hat. Na dann lassen wir uns doch mal überraschen.

Das ging schon los mit ihrer Geburt. Im Sommer 1969 kam die Mutter mit Bauchweh nach Bartmannshagen ins Krankenhaus. Plötzlich war eine kleine Michaela auf der Welt und Familie Rust zu viert - tata.⁶



Dorfleben und Tierliebe waren dem Nesthäkchen praktisch mit in die Wiege gelegt worden. In Dönnie hatte man Haus und Hof mit Garten und natürlich vielen Tieren. Michaela liebte sie alle: Schweine, Hühner, Kühe, usw.

Auch die Arbeitswelt der Eltern war ländlich geprägt mit LPG, Traktor fahren und Schweinezucht.

⁶ Durch die 10 Jahre Altersunterschied zu ihrer Schwester hatte Nachzüglerin Michaela so ihre Vorteile: "Meine Schwester war immer der Buhmann. Wir verstehen uns heute aber gut."

So kam es fast zwangsläufig zum Berufswunsch der jungen Frau - sie wollte unbedingt Tierärztin werden. Beste Voraussetzungen hatte sie ja mit ihrem Schulabschluss "10 Klassen mit Auszeichnung".⁷

Bedenken hatte sie dann aufgrund der staatlichen Regelung: in der gesamten DDR durfte es per Quote nur einen weiblichen Tierarzt geben. Michaela sah keine Chance für sich und machte stattdessen ihren Facharbeiter für Rinderproduktion in Voigtsdorf. Na immerhin Tiere - und als Bonus die große LIEBE. 

 Ihr Torsten kam ins Spiel... Mit 17 auf der Dorfdisko funkte es mächtig zwischen den beiden. Schon nach drei Monaten wurde  Verlobung, nach zwei Jahren Hochzeit gefeiert. Heute ist Michaela überstolz auf die gemeinsamen 37 Ehejahre als festen Bestand in wechselhaften  Zeiten. Die Verbindung war damals so stark, dass die Eheleute überdies auch  noch zusammen arbeiten wollten. Da versorgten die beiden Rinder in den Rakower Stallungen.⁸

Um die Wende kam in den 90ern ein zweites Kind zur Welt.⁹ Das passte insofern, da sich in diesen Tagen die LPGs, wie andere DDR-Unternehmen auch, in Auflösung befanden. So ging Mann Torsten wieder auf den Bau und Michaela in Elternzeit. Im angestammten Lebensmittelpunkt Dönnie machte sie sich nun Gedanken über die weitere Zukunft.

⁷ Das war ihr sogar peinlich! Öffentliche Aufmerksamkeit durch Lob oder im Vordergrund zu stehen lagen ihr schon damals nicht besonders.

⁸ Die Liebe zu seiner Michaela lotste Maurer Torsten von der Baustelle in den Kuhstall.

⁹ Fünf Jahre zuvor meisterte Michaela das erste Kind sogar während ihrer Ausbildung.

Ohne Führerschein war die neuerliche Jobsuche gar nicht so leicht. Die junge Mutter war daher zunächst in diversen Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen¹⁰ tätig. Das Kümmern um Blumenrabatten, Spielplätze und Grünflächen gefiel ihr als Draußenarbeit recht gut. In Tierparks oder -heimen fand sie leider keine Arbeit.

Wohl aber als Betreuungskraft beim Pflegeteam Ostseeküste. Durch Erfahrungen im privaten Bereich und ihre Offenheit hinsichtlich Tätigkeiten war man sich schnell einig. Seit 2008 umsorgt Frau Kuchheida unsere Kunden liebevoll in Präsenz, seit langem auch als Teamleitung der Kollegen. Sie kümmert sich halt gern um andere und übernimmt hier das Zubereiten von Mahlzeiten, die Tagesgestaltung sowie Hilfestellung aller Art zum Wohlbefinden ihrer Kunden.



Dazu gehören bei ihr unbedingt auch Tanz und Gesang. Ob Faschingsfete, Weihnachtssingen, Blaskapelle oder Tanztee: Michaela ist freudig mit von der Partie. Sie selbst mag am allerliebsten Schlagermusik.

**Hauptsache Stimmung
und gute Laune**



Präsenzkraft Michaela Kuchheida

¹⁰ ABM = zu Zeiten hoher Arbeitslosigkeit von der Arbeitsagentur bezuschusste Tätigkeiten auf dem sogenannten Zweiten Arbeitsmarkt, um Arbeitssuchenden bei der Wiedereingliederung in eine Beschäftigung zu helfen oder ein geringes Einkommen zu sichern.

Eigentlich braucht sie gar nicht ständig Action, Aufregung und Party. "Mein Leben und ich waren schon immer einfach und damit bin ich zufrieden", wie sie von sich sagt. Sie bräuchte das Dorfleben mit Zaungesprächen, Radtouren und der Natur. Wichtig sei ihr im Leben vor allem Harmonie. Gemäß ihrem Motto: "Wenn alles gut ist, ist alles schick."

Bei Streit zieht sich Michaela Kuchheida eher zurück. Selten rege sie sich mal auf. Besonders Tratsch und Gerede würden sie ärgern. "Es dauert lange, bis bei mir mal der Ballon platzt. Dann wundern sich alle über meine ehrliche Direktheit." - PENG! Man sollte sie halt nicht unterschätzen.

Zum "Runterkommen" ist die vierfache Oma am liebsten in den Bergen unterwegs. Dabei entdeckt sie in Höhlen und auf Burgen bestimmt so manche

Überraschung



Das sind Sie - Kunden und Partner stellen sich vor

Hildegard Nehmzow – Musik hält jung

Unser Kundin heißt mit vollem Namen Hildegard Inge Friedchen Nehmzow. Ihr dritter Vorname bedeutet in etwa „die Friedensreiche“. Und genau so kann man diese Frau wohl am besten beschreiben: sehr fried- und liebevoll. Vor allem ist sie aber auch musikalisch, weswegen wir Hilde Nehmzow für die Swing-Ausgabe zum Interview gebeten haben. Schon an der Wohnungstür erklingt eine fröhliche Melodie. Lauschen wir gemeinsam dem "Lebenslied" der Dame.

1935 wurde Hildegard Moldt in Greifswald geboren. Zusammen mit zwei älteren Brüdern lebte die Familie in Griebenow. Dort hatte man eine kleine Landwirtschaft mit großem Garten und allerlei Tieren. Hildegard Nehmzow erinnert sich dabei gern an die Spiele ihrer Kindheit. Hüppetick mit Scherben aus Glas oder Porzellan war bspw. sehr beliebt.

Meist bedeutete der Alltag jedoch Arbeit und Aufgaben für jedes Familienmitglied. So half Hilde besonders der Mutter im Haushalt. Sie schwärmt von Selbstgemachten, eingeweckten Leckereien oder eingesalzenem Fleisch aus der Tonne für Eintöpfe. Nur im Winter hatte man etwas mehr Pause.

Für ihre acht Klassen ging die junge Hilde täglich zwei Kilometer zu Fuß zur Schule, zum 2-jährigen Konfirmandenunterricht sogar fünf. Dann wollte sie gern Kindergärtnerin werden.



Per Zufall wurde Frau Nehmzow aber Versicherungsvertreterin der Deutschen Versicherungs-Anstalt¹¹. Da war Sie oft mit dem Moped unterwegs, u.a. um Beiträge zu kassieren. An mancher Haustür musste sie dafür mehrfach klopfen :-)

Das ewige Stuckern der Hoppelstraßen war gesundheitlich für Hilde Nehmzow nicht so förderlich. Da wechselte sie auf ärztlichen Rat hin nach zehn Jahren ihre Arbeitsstelle. Nun war sie im Verkauf bei



der HO und im Dorf-Konsum.¹² Bis wann genau, "da fehlt mir der Faden..." so sagt sie. Denn die Frau ist mittlerweile 90 Jahre alt und erinnert nicht mehr alles im Detail.

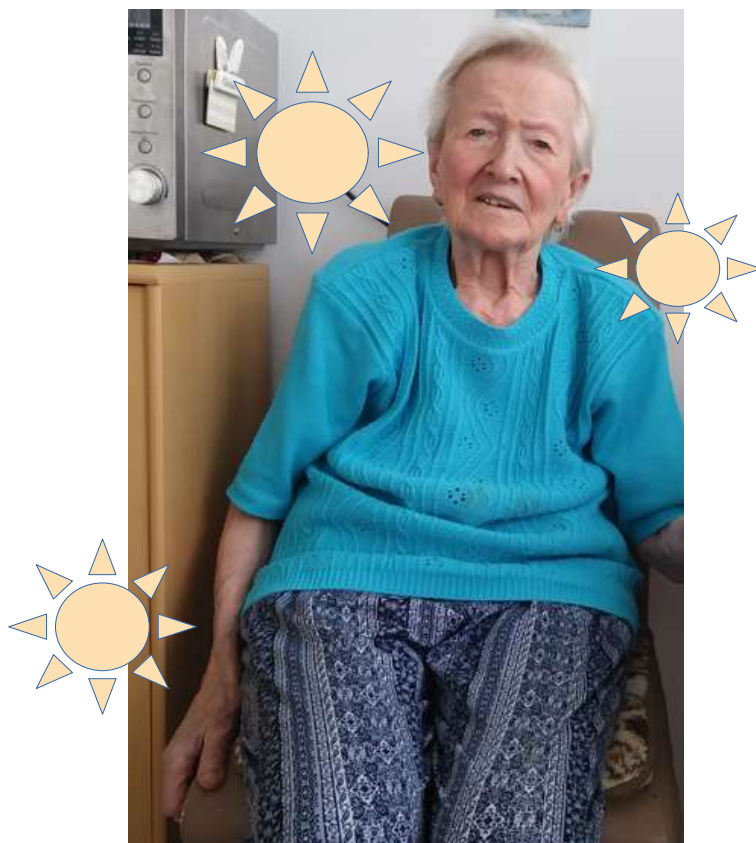
Woran sie sich aber genau erinnert, das ist ihr lieber Mann Kurt. Den lernte sie mit 17 beim Dorftanz auf Schloss Griebenow kennen. Sie hätten sich "länger beschnuppert", wie sie es ausdrückt. Das bedeutet bei ihr: Verlobung nach zwei Jahren, Hochzeit drei weitere Jahre später.

¹¹ Die DVA war die staatlich geführte Versicherung der DDR, siehe auch ddrzeit.de/versicherung-der-ddr

¹² HO = Handelsorganisation als staatlich geführtes Einzelhandelsunternehmen der DDR / Konsum = Einzelhandelsgeschäft für Waren des täglichen Bedarfs, v.a. im ländlichen Bereich

Das Paar wohnte zunächst im Haus der Großeltern, später in Horst. Eigene Kinder hatten beide leider nicht, was Frau Nehmzow sichtlich bedauert. Nach dem Tod ihres Mannes wohnte die Dame in Grimmen Südwest. Dort wurde sie für etwa fünf Jahre vom Außendienst gut versorgt.¹³

Durch einen Rohbruch wurde die Kundin schließlich "zu ihrem Glück gezwungen". So bezog sie eine geeignetere barrierearme Wohnung dichter beim Pflegeteam. Erst wollte sie nicht so gern aber nun gefällt es Frau Nehmzow bei uns.



Stammplatz in der Küche:
Hildegard Nehmzow mit Blick aus dem Fenster und Musik auf den Lippen

¹³ derzeit SiTa Pflegedienst, später als Solis, dann übernommen von Pflegeteam Ostseeküste

Selten ist sie allein unterwegs. Durch ihr nachlassendes Augenlicht fühlt sie sich in ungewohnter Umgebung ohne Begleitung eben unsicher.

Und wie war das nun mit der Musik? Für Hobbies hatte die Hilde in ihrem Alltag nicht viel Zeit. Doch sang sie regelmäßig sehr gern im Chor. Mit einer fröhlichen Damentruppe ging es da zum gemeinsamen Proben ins Nachbardorf.

Für das Akkordeonspiel interessierte sich Frau Nehmzow ebenso. Kurzerhand kaufte sie einfach ein Instrument und erlernte es. Ganz ohne Noten oder Lehrer. Hut ab! Für Auftritte hätte es zwar nicht gereicht aber die Freude an der Musik stand für sie immer im Vordergrund.

Da stimmen wir zu - oder musikalisch ausgedrückt - an. Denn für eins ist Hildegard Nehmzow der sehr lebendige Beweis:

Musik hält jung



Thema der Ausgabe – Sommer

Poetisches: Für Herz und Seele

Die wenigsten von uns gehen wohl regelmäßig in die Oper. Es scheint sich jedoch sehr zu lohnen. Ein Loblied auf die Musik.

Ein Opernfreund schwärmt

Wolfgang Lörzer

In der Oper war ich neulich.
Phantastisch war das Bühnenbild.
Der Gesang war sehr erfreulich
und der Abend ausgefüllt.

Die Musik war leicht und spritzig,
faszinierend der Tenor.
Die Opernhandlung war sehr witzig.
Ein Genuss für Aug' und Ohr.

Im Parkett und auf den Rängen
saß das Publikum und lauschte
hingegen den Gesängen.
Der Vorhang fiel, der Beifall rauschte.

Musik, was kann es Schön'res geben!
Du süßer Klang in meinem Leben.



Kulinarisches: Für die schlanke Linie

Heute ist unser Rezept für alle, die selber nicht gern kochen möchten - lassen Sie sich einfach bekochen. Etwa so wie der Ehemann in der folgenden Szene:

"Schatz, wo steht denn heute mein Essen?"
"Im Kochbuch auf Seite 84."

Na das ging wohl schief. Dafür haben wir eine Lösung - die Schnelle Küche von Meine Landfreu.de. Lecker shoppen¹⁴ und genießen.

Vielleicht versucht es der ein oder andere aber doch einmal selbst. Ganz einfach zuzubereiten ist z.Bsp.

Pellkartoffeln mit Quark

A) für Anfänger oder bequeme Köche

- ★ junge Kartoffeln abkochen
- ★ dazu Kräuterquark, Kartoffelcreme oder Sour Creme aus dem Supermarkt

B) für Fortgeschrittene und wagemutige Köche

- ★ den Quark selber anrühren mit 500g Magerquark (ggf. etwas Milch) und frischen Gartenkräutern
- ★ unser Tipp für experimentierfreudige Köche: Probieren Sie die würzigen jungen Triebe vermeintlicher Unkräuter wie Brennessel oder Giersch

Gibt's nix dazu? Für die ganz Hungrigen hat Landfreu.de auch Fischkonserven vorrätig.



¹⁴ online auf meine-landfreu.de/collections/schnelle-kuche, im Hofladen Wittenhagen oder den mobilen Märkten (Edeka Eggert Stralsund und Marktkauf Neuenkirchen)

Rundum gesund - Das medizinische Thema für Ihr Wohlbefinden

Musik liegt in der Luft

Da kann wohl jeder "ein (eigenes) Lied von singen". Durch die mit Musik individuell verknüpften Erinnerungen wird sie zu einer höchst persönlichen und emotionalen Angelegenheit. Gehen wir doch einmal auf musikalisch-medizinische Entdeckungsreise.

Was ist Musik?

- 🎵 allgemeine Definition:
Musik ist eine Kunstgattung oder Form der Kunst
- 🎵 sachliche Definition:
Aneinanderreihung von Tönen, die mit Stimme, Instrument oder Computer erzeugt werden
besteht aus den sieben Elementen Klang, Tempo, Rhythmus, Dynamik, Melodie, Harmonie, Textur
- 🎵 emotionale Definition:
ist Ausdruck von Empfindungen, die wiederum starke Gefühle und Assoziationen hervorrufen



Was kann Musik?

Die Wirkung von Musik auf uns Menschen ist wohl unumstritten. Wir kennen das alle:

a) körperlich

- * veränderter Herzschlag
- * Einfluss auf Atmung und Blutdruck
- * Auswirkung auf Muskeln und Hormonhaushalt

b) emotional

- * beflügelt & motiviert
- * beruhigt & entspannt
- * weckt Erinnerungen
- * lindert sogar Schmerzen



Musik, wie Gerüche übrigens auch, hat eine ganz besondere einzigartige Fähigkeit. Wir werden per Erinnerungen schlagartig an Orte, in Zeiten und Erlebnisse unserer Vergangenheit versetzt. Nicht nur bei demenziell erkrankten Menschen ist der Einsatz von Musik daher höchst wirkungsvoll.¹⁵



Mittlerweile nutzen sogar Landwirte unterstützend die Musik zur positiven Beeinflussung auf Pflanzenwachstum oder Milchproduktion. Mozart im Kuhstall sozusagen als messbarer Erfolg.

¹⁵ Kunden mit nachlassendem Sprachvermögen werden durch Musik wirkungsvoll zu Gesang animiert. Textsicher geben sie z. Bsp. Lieder aus der Kindheitserinnerung oder alte Volksweisen zum Besten.

Musik hat sogar eine emotional verbindende Wirkung auf die Menschen. So lassen sich beispielsweise Stadiongesänge oder das Mitgröhlen der Mallorca Ballermannhits erklären. Man ist eben mittendrin, voll dabei und gehört dazu.¹⁶

vertontes Glück

Ein schönes Gefühl - Musik macht uns glücklich. Beim Hören werden durch chemische Prozesse im Körper sogenannte Neurotransmitter¹⁷ freigesetzt. Die sind mit unseren Glücksgefühlen gekoppelt. Welche Musik nun jeden persönlich glücklich macht hängt von seinen individuellen Vorlieben ab. Ob nun Rock'n Roll, Schlager, Pop oder Metal - mit Musik geht alles leichter.¹⁸

Was ist eigentlich ihr Lieblingslied? Wobei verspüren Sie wilde Tanzgelüste, schweben auf Wolke 7, bekommen Herzschmerz oder kribbelnde Gänsehaut?

Wir empfehlen:

Musik an, Ohren auf und Herzen weit



¹⁶ Als Lied mit dem weltweit höchsten Bekanntheitsgrad gilt "Happy Birthday".

¹⁷ u.a. Dopamin, Serotonin, Oxytocin

¹⁸ Bestes Beispiel ist unsere singende Hauswirtschaft Nadine - sie singt bis alles glänzt und blinkt :-)

Der historische Beitrag

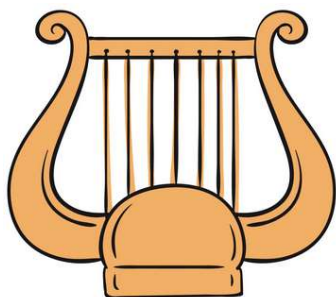
Musik im Verlauf der Geschichte

In diesem Abschnitt verschaffen wir uns einen (unvollständigen) Überblick zu Entstehung und Entwicklung von Musik im Verlauf der Menschheitsgeschichte. Erfahren Sie musikalische Fakten zu einigen Meilensteinen ausgewählter Epochen.

himmlische Gesänge und Gaben

Die Ursprünge der Musik liegen so weit zurück, dass sie nicht der Geschichte, sondern der Mythologie zugeordnet werden. So wird Musik oft als Werk von Göttern oder Geistern, Instrumente als deren übernatürliche Gaben erklärt.

Musikinstrumente göttlicher Herkunft waren in der griechischen Mythologie z.Bsp. die Lyra des Götterboten Hermes, die Flöte von Hirtengott Pan oder Trompete und Schalmel der Kriegsgöttin Athene. Auch die Tonleiter war demnach göttlicher Herkunft - diese hat für die Inder Göttin Sarasvati erfunden, für die Chinesen brachte sie ein Wundervogel.



Musik war für die Menschen seit jeher mit außergewöhnlichen Kräften verbunden. Wahrscheinlich, weil sie selbst von ihr auf ganz besondere Weise bewegt und berührt wurden.

vom aufrechten Gang zum Lied

Entgegen aller göttlichen Mythen gibt es natürlich eine zeitgeschichtlich greifbare Erklärung für die Entstehung von Musik. Vor ca. zwei Millionen Jahren entschloss sich der Mensch zum aufrechten Gang. Somit wurden die anatomischen Voraussetzungen zum Singen überhaupt erst geschaffen. Der Kehlkopf senkte sich und die Mundhöhle wurde größer für ein besseres Spektrum an Lauten. "Ich gehe, also sing' ich" in etwa.

Übrigens: die ältesten Musikinstrumente nicht göttlichen Ursprungs sind mit 40.000 Jahren Flöten. Und das älteste (vollständig in Notenschrift erhaltene) Lied stammt aus ca. 1400 v. Chr. Der "Hurritische Hymnus" diente der Anrufung einer Göttin.

Gesang als Status- und Machtsymbol

In einigen Kulturen verlieh die Musik sogar ausgewählten Personen hohes Ansehen in der Gruppe. Einen besonderen Status hatten zum Beispiel Schamanen, Medizinmänner oder auch Priester.



Die Kraft der Musik vermochte zudem die magische Vertreibung von Dämonen oder die Herstellung von Wohlbefinden zu erreichen.

periodische Einteilung

In einer eher rationalen musikgeschichtlichen Einteilung hat man grob sechs Perioden definiert.¹⁹

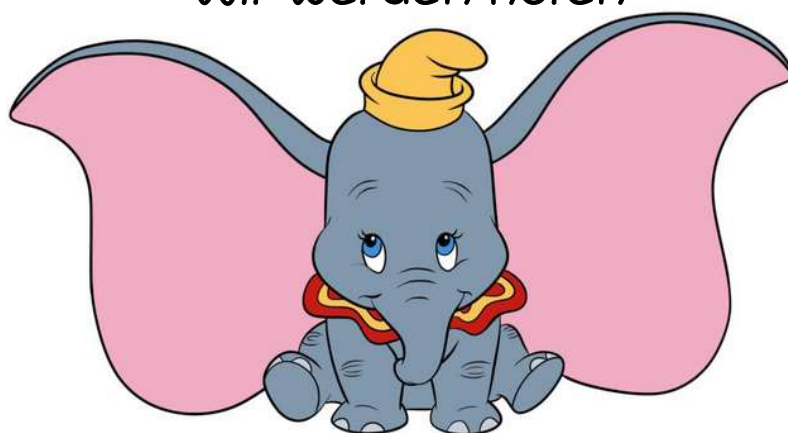
Zeitraum	Periode	Merkmale
500 - 1400	Mittelalter	. einstimmiger Gesang (Gregorianischer Kirchengesang) . Entstehung der Notenschrift . weltlicher Minnesang . Entwicklung bürgerlicher Singschulen u. Meistersänger . Mehrstimmigkeit
1400 - 1600	Renaissance	. Erfindung der Oper . eigenständige Instrumentalmusik entsteht als deren Begleitmusik
1600 - 1750	Barock	. Aufkommen der Sinfonie
1750 - 1820	Klassik	. Berufsmusiker als Profession . vermehrt Instrumentenbau, Konzerthäuser, Musikschulen
1820 - 1900	Romantik	. persönlich-subjektives Erleben u. Empfinden von Musik stehen im Vordergrund . Bildung größerer Orchester
1900 - heute	Neue Musik	. Trend zur Unterhaltungsmusik . Rock'n Roll der 50er als Start . Experimentierfreude (z.Bsp. elektronische Musik)

¹⁹ detailliertere Informationen siehe z.Bsp. https://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte_der_Musik oder de.wikipedia.org/wiki/Musik

Musikalischer Ausblick

Über die Zeit haben diverse technische Erfindungen die "Herstellung" und Aufnahme von Musik beeinflusst. Mikrophone, Lautsprecher, Abspielgeräte, Verstärker, Synthesizer, Computer oder aktuell die künstliche Intelligenz. Der musikalischen Entwicklung sind wohl keine kreativen Grenzen gesetzt.

Wir werden hören



P.S.: kleine Wissens-Zugabe

Musik wird gelegentlich als „hörbare Mathematik“ bezeichnet. Pythagoras wies bereits in der Antike nach, dass sie auf einfachen mathematischen Strukturen beruht.²⁰ In einem späteren Ansatz wird Musik als Wissenschaft erklärt, die "die verschiedenen Töne so zu verbinden (vermag), dass sie dem Gehör eine liebliche Harmonie darbieten."²¹ Vielleicht einigen wir uns auf folgende Erkenntnis:

Musik ist die Sprache, die wir sprechen und verstehen, jedoch zu übersetzen nicht imstande sind.

²⁰ Pythagoras von Samos (570-497 v. Chr.) = antiker griechischer Philosoph und Mathematiker. Er entdeckte, dass die grundlegenden Intervalle der Musik (Oktave, Quinte, Quarte) in einfachen Zahlenverhältnissen der Längen einer schwingenden Saite entsprechen.

²¹ 1739 Leonhard Euler, Schweizer Mathematiker

Gehirnjogging – für die grauen Zellen

Buchstabengitter

An heißen Sommertagen mundet uns erfrischendes Obst besonders gut. Vor dem Genuss müssen Sie allerdings die fünf im Rätsel versteckten Sorten erst finden. Na so ein Obstsalat...



E	O	Y	B	Z	B	E	A
A	R	Z	N	I	A	H	B
P	N	D	A	F	N	M	I
F	T	R	B	E	A	L	R
E	Ü	W	A	E	N	I	N
L	A	U	P	V	E	U	E
Q	D	S	J	Ä	N	R	E
G	O	O	R	A	N	G	E

Kontakt und Ansprechpartner

Wir sind für Sie da!

Bei Anliegen jeglicher Art hilft Ihnen unser freundliches Team kompetent weiter.

Unsere Bürozeiten



Montag - Freitag, 08:00 - 15:00 Uhr

Es freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme

Geschäftsführung 03 83 26 / 45 55 - 83
Frau Buchholz

Verwaltung 03 83 26 / 45 55 - 84
Frau Drell, Frau Lenz-Oergel, Frau Sturm-Haack

Pflegedienstleitung 01 60 / 87 34 49 7
Frau Tekin

Bereitschaftstelefon 01 74 / 98 70 05 8
außerhalb der Bürozeiten

→ Sitz der Verwaltung

Alte Feuerwehr, Dr.-Kurt-Fischer-Straße 2
linker Eingang per Fahrstuhl im Dachgeschoss

Gemeinsam noch besser

Das PFLEGE-leicht Magazin möchten wir zusammen mit unseren Lesern entwickeln und gestalten → spannend, unterhaltsam und informativ. Vor allem aber positiv und heiter.

Wir freuen uns daher über Ihre Impulse für Inhalte und Design. Über welche Themen möchten Sie gern bei uns lesen? Was interessiert Sie?

Für neue Anreize, ernst gemeintes Lob und auch konstruktive Kritik sind wir offen und erreichbar.

Ihre Ideen sind gefragt.

Es freut sich über kreative Anregungen
Ihr musikalisches Redaktionsteam



Musikalischer Nachschlag:
Die Liebelei mit 12 Komponisten

Liebste Mutter,
ich lernte einen Musiker kennen, der war immer mozärtlich zu mir. Letztes Jahr war er dann sehr beethövlich, brachte mir einen Strauß und eine Bernstein-Kette, nahm mich beim Händel, führte mich mit Liszt übern Bach auf die Haydn, dort wurde er reger und war schließlich nicht mehr zu brahmsen. Jetzt haben wir ein kleines Mendelsöhnchen und wissen nicht wo hindemith.

Impressum

Herausgeber/Redaktion
verantwortlich sind

Projektmanagement Kathleen Tobies
Geschäftsführung Dipl. Pflegewirtin Mareen Buchholz

Redaktionsanschrift

Dr.-Kurt-Fischer-Straße 2
18507 Grimmen

Tel: 038326 / 45 55 84

mail: info@pflege team-ostseekueste.de

Steuernummer: 082 / 161 / 65404

Auflage

250 Exemplare

Druck/Herstellung

REMA-media.de

Zum Rauhen Berg 35b, 18507 Grimmen

online Ausgabe

<https://pflege team-ostseekueste.de/pflege-leicht/>

Erscheinungsweise

quartalsweise kostenfreie Verteilung an Kunden,
Mitarbeiter und Partner des Pflege teams (i.d.R. im
zweiten Monat eines Quartals)

Gender-Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die
gleichzeitige Verwendung der Sprachformen
männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet.

Bild- und Quellennachweise

Deckblatt, Seite 3, 18, 21	https://de.freepik.com
Seite 4, 5, 7, 12, 13, 16	Pflegeteam Ostseeküste
Seite 8	WirtschaftsministeriumMV Danny Gohlke
Seite 10	https://www.spreadshirt.de
Seite 15	https://www.ddd-museum.de https://www.zdk-hamburg.de
Seite 17	https://www.istockphoto.com
Seite 19	https://meine-landfreu.de
Seite 20	https://natuerlich.thieme.de
Seite 21	https://ci-a.at
Seite 22	https://pixers.de
Seite 23	https://www.vectorstock.com
Seite 24	https://depositphotos.com
Seite 26	https://www.cartiononline.com
Seite 29	https://www.redbubble.com
Rückseite	https://www.artphotolimited.com

„Was passiert mit meinem Haus“

Wenn man nicht mehr so kann, wie man gern könnte, ist dies oftmals mit einem schweren Abschied verbunden.

Durch einen Umzug in eine Pflegeeinrichtung, in ein altersgerechtes oder betreutes Wohnen, verlässt man - meist nach Jahrzehnten - das geliebte Zuhause.

Ein schwerer Abschied, welcher sich meistens leider nicht vermeiden lässt.

Mit unserer Erfahrung in Sachen Immobilienverkauf würden wir Sie gerne bei diesem Abschied unterstützen.

 **Muttland Immobilien**
...sicher und stressfrei ins Eigenheim!!!

Weißdornweg 1
18439 Stralsund
Tel: 0 38 31 / 27 13 00
www.muttland-immobilien.de



Nicht vergessen: am 21.9. ist Weltalzheimertag!

Jeden Tag gepflegt genießen



Pflege team Ostseeküste



Musik ist die gemeinsame Sprache der
Menschheit.

(Henry Wadsworth Longfellow)

