

Jeden Tag gepflegt genießen



Pflege team Ostseeküste

PFLEGE-leicht

Kunden- und Mitarbeiterzeitung

Ausgabe 26 • Herbst 2025 • Oktober bis Dezember



Man ist nie zu alt
für Energieausbrüche.

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 *Energie-Ausgabe*

| | |
|---|----|
| Grußwort der Geschäftsführung..... | 4 |
| Sonderseite – PRO Pflege..... | 5 |
| Aktuelles..... | 6 |
| Das sind wir – Mitarbeiter stellen sich vor..... | 8 |
| Das sind Sie – Kunden und Partner stellen sich vor.. | 13 |
| Thema der Ausgabe..... | 17 |
| Impressionen | 19 |
| Rundum gesund | 20 |
| Der historische Beitrag..... | 24 |
| Gehirnjogging – Rätselseite für die grauen Zellen.... | 29 |
| Ihre Ansprechpartner..... | 30 |
| Impressum..... | 32 |

Was hüpfert grün und glücklich durch das Gras?



Grußwort der Geschäftsführung

Liebe Mitarbeiter, Kunden, Angehörige und Partner,
volle Kraft voraus in unserer **Energie-Ausgabe!** Doch keine Leistung ohne Erholung. Zur mentalen und körperlichen Regeneration brauchen alle Lebewesen den Schlaf.¹ Doch bitte nicht einschlafen bei dieser spannenden Lektüre mit überraschenden Infos :-)

Ganz besonders interessant fand ich jedenfalls die historische Entwicklung des Schlafens. Von Etappenschlafen über Gemeinschaftsbetten oder Sitzschlaf sind unterhaltsame Eigenheiten dabei.

Am liebsten erinnern wir uns doch aber an die Einschlafrituale unserer Kindheit. Vielleicht wurde auch Ihnen das bekannte "Schlaf Kindchen schlaf" vorgesungen. Oder wie bei meiner Oma sogar noch vorgebetet: "Müde bin ich, geh zur Ruh..."

Auf alle Fälle freue ich mich immer auf meinen Schönheitsschlaf, am liebsten sorglos wie ein Baby. Danach kann es dann energiegeladen weitergehen.

Es grüßt Sie hellwach



Ihre Mareen Buchholz
Geschäftsführerin



¹ Einige Tiere schlafen sogar bis zu 20 Stunden, u.a. Koalas, Fledermäuse und auch Hunde. Daher soll der Ausdruck "hundemüde" stammen. Gähnen. Giraffen oder Gnus hingegen schlafen nur vier Stunden.

Sonderblatt – PRO Pflege

Es hat sich wieder viel getan in Punkto Pflege. Seit der letzten Ausgabe sind begonnene Projekte vorangeschritten, neue Kontakte entstanden und bestehende Netzwerke gefestigt. Erhalten Sie hier Überblick und Einblick:

Runder Tisch Pflege wird Netzwerk LebensWege

Der durch Initiative der Geschäftsführung ins Leben gerufene *Runde Tisch* mausert sich im Ergebnis zum *Netzwerk LebensWege*. Das Bündeln von Angeboten für "alt werden in Grimmen" steht vorerst im Fokus.

Zentrum für Schulung und Beratung entsteht

Die Beratung von Kunden und Angehörigen, u. a. zu Pflegegraden oder Hilfsmitteln, wird vom Pflegeteam noch gebündelter und strukturierter angeboten. Entsprechende Veranstaltungen und Unterweisungen werden demnächst von unserer geschulten Pflegeberaterin durchgeführt.

Landtag, Landkreis und das Pflegeteam

Als Unternehmerpersönlichkeit MV wird Frau Buchholz nun noch häufiger zum fachlich kompetenten Austausch angefragt. So erkundigte sich u.a. Dr. Monique Wölk bei einem Besuch nach relevanten Themen für den Landtag. Den Kontakt zum Landrat Dr. Stefan Kerth nutzt sie weiter für die Pflege. Denn:

Wir sind noch lange nicht am Ziel!



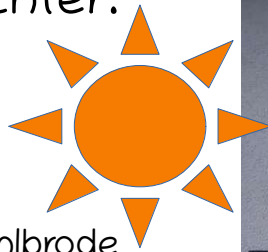
Baustelle Pflege - work in progress

Aktuelles

Bei uns da ist es richtig schön - und das ist ehrlich nicht übertrieben. Mithilfe von Partnern und Kollegen haben wir wirklich tolle gemeinsame Erlebnisse geschaffen. Überzeugen Sie sich bitte.

Sommerausflug nach Stahlbrode

Alle haben dabei geholfen, dass wir sogar Intensivkunden diese besondere Fahrt ermöglichen konnten. Von OT-aktiv gab es Leihrollstühle, Fahrdienst Rodewald übernahm den Transport und Kollegen die Auswärtsbetreuung der freudig erregten Kunden. Bei Meeresluft und Möwengekreisch schmeckten dicke Torte und Softeis besonders gut. Tageslohn waren frohe Gesichter.



Ausflugsziel Stahlbrode



Danke an alle Partner und Helfer - das hat toll geklappt!



herrliches Wetter und leckeres Essen

Da war doch noch mehr...

Großer Beliebtheit erfreuen sich unsere festen Termine mit Kindern, Tieren und Musik. Die Landknirpse aus Stoltenhagen begleiteten uns bei der Tierparkführung und feierten gemeinsam unser sportliches Sommerfest mit Grillwürstchen. Gute Stimmung verbreitete auch wieder die Blaskapelle der Grimmener Feuerwehr. Unter unserer Hoflinde wurde musiziert, getanzt und gelacht.

Schauen Sie selbst

Sie wollen noch genauer wissen, wie es sich bei uns so lebt und arbeitet? Dann wünschen wir viel Freude bei unserem tollen Imagefilm auf der Homepage.

<https://pflegeteam-ostseekueste.de/engagement/>

Das sind wir - unsere Mitarbeiter stellen sich vor

Diana und Sandra Stubbe – Sympathie im Doppelpack

Bei der Vorstellung unserer Mitarbeiter im Magazin achten wir auf eine gleichwertige Präsentation der Kollegen. Jede Abteilung ist abwechselnd mal dran. Für die *Energie-Ausgabe* haben wir mit Hauswirtschaft (HWS) und Außendienst diesmal sogar zwei Sparten dabei. Diana und Sandra Stubbe sind nämlich zwei ausgeschlafene Schwestern, die genau dort bei uns arbeiten. Erfahren Sie hier, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede² die beiden Geschwister so unschlagbar sympathisch machen.

Die Gemeinsamkeiten seien schonmal kurz vorweg genommen. "Unsere Stubbies" sind Maikinder, haben mehrere Kinder mit jeweils Zwillingen dabei, tragen in langer Beziehung weiter ihre Mädchennamen, schwören auf Familienzusammenhalt und arbeiten gern beim Pflegeteam. Genaueres folgt nun.

Im Mai 1987 ist Diana als erste Schwester geboren, Sandra folgte im Mai 1988.³ Zusammen mit der Mutter wuchsen sie in einem Mädels Haushalt im Grimmener Wohnblock auf.

² Das Geschwisterverhältnis glaubt den beiden immer keiner ohne Ausweis :-)

³ Als Nachkömmling haben die beiden noch eine mehr als 10 Jahre jüngere Schwester.

Die kleine Diana war dabei immer schon eher ein "Nesthocker" und spielte gern drin mit Puppen. Die jüngere Sandra hingegen war als "Zugvogel" lieber draußen unterwegs oder sportlich aktiv.

In ihren zehn Jahren Schulzeit waren die Schwestern gemeinsam in einer Klasse. Auch dort hielten sie immer gut zusammen. Man glaubt es gar nicht aber die schüchtern wirkende Diana hat Stänkerfritzen ihrer Sandra "verkloppt, wurde aber nie erwischt" wie sie lachend verrät.



Diana und Sandra Stubbe: das sympathische Geschwisterpaar

Die Jobsuche der beiden verlief dann recht unterschiedlich. Sandra wusste schon immer, dass sie im Hotelgewerbe arbeiten wollte. Durch die Zugehörigkeit zu einer Kette kam Sandra viel herum und konnte zudem günstig Urlaub machen.

Schwester Diana war da unentschlossener doch offen für Möglichkeiten. Da ihr der Umgang mit Leuten gut gefiel, lernte sie schließlich Fachkraft im Gastgewerbe. Ihrem Mann Sven begegnete sie auf einer Party. Obwohl sie erst gar nicht wollte, sind die beiden mittlerweile seit über 20 Jahren ein Paar.⁴ Einige Zeit später kam dann das erste Kind, nach drei weiteren Jahren ein zweites.

Sandra Stubbe kehrte nach einer beruflichen und privaten Stippvisite in Hamburg wieder nach Grimmen zurück - mit ihren zwei Zwillingmädchen. Die Arbeitszeiten in der Hotellerie passten für eine allein erziehende Mutter nicht mehr so gut. Da entschied sich Sandra für die Ausbildung zur Pflegefachkraft. Früher hätte sie sich das gar nicht vorstellen können. Doch durch die Pflege ihres Opas entdeckte sie Talent und Freude für den Beruf.

In einem Praktikum bei unserem Pflege team 2020 gefiel es ihr dann so gut, dass sie hier ihre Ausbildung erfolgreich beendete. Am liebsten arbeitete Sandra im Außendienst. Zwei Jahre später holte sie Schwester Diana, mittlerweile ebenfalls Zwillingmama, auch zum Pflege team Ostseeküste. Diese war zu der Zeit Hausdame beim Golfhotel in Kaschow. Über ihre Unterstützung in der Hauswirtschaft haben sich unsere Kunden sehr gefreut.

⁴ Geheiratet wurde später "ganz heimlich". Die beiden brauchten es halt nicht zu romantisch. Zudem hat Diana auch in der Ehe ihren Mädchennamen beibehalten.

Sandra, die ihren Mann übrigens beim Einkauf kennen gelernt hat, bekam dann noch ein drittes Kind. Im Anschluss an das Babyjahr war ihr Einsatz aber nicht mehr im gewohnten Außendienst, was viele Kunden sehr bedauerten. Vielmehr wirkte sie nun in den Wohngruppen. Nach kurzer Umstellung meisterte sie auch dort ihre Aufgaben, besonders wegen des tollen Teams.



Im Job mag Sandra die Freiräume, um selbst zu gestalten, Strukturen zu schaffen und gemeinsam Verbesserungen zu erwirken.

Wichtig ist ihr dabei, offen miteinander über alles zu sprechen.

herzlich, fröhlich, Sandra

Schwester Diana ist ebenso flexibel und unkompliziert einsetzbar. Im Präsenzdienst hilft sie öfter gern als Springer aus. Ihr gefällt die Abwechslung, ist aber am liebsten doch in der Hauswirtschaft tätig. Für die Zukunft plant die Tortenkünstlerin⁵ den Motorradführerschein, um einfach mal allein und ohne Ziel umherzufahren.



Leben, da bin ich!

⁵ Diana ist bekannt für ihre krassen Motivtorten. Die Kollegen geben gern was Süßes in Auftrag bei ihr.

Auch Sandra hat so ihre Ziele. So möchte sie beruflich den Intensivschein machen, privat vom Dorf nach Grimmen ziehen und weiterhin viel reisen.

Das waren nun allerhand Infos über die Schwestern. Zum Abschluss stellen wir Ihnen die ungleichen Sympathieträgerinnen nochmal kurz gegenüber:

| Diana Stubbe | Sandra Stubbe |
|---|---|
| - ist sehr geduldig puzzelt gern oder klebt Mini-Glitzer | - ist eher ungeduldig treibt lieber Sport |
| - hasst Lügen | - hasst Tratsch und Gerede |
| - ist eher nordisch zurückhaltend ⁶ | - ist offen und empathisch |
| - stört sich privat nicht an jedem Krümel oder Fussel hat 2 Hunde aus dem Tierschutz | - hat den totalen Putzfimmel HWS wäre wohl auch was für sie? |
| - braucht im Urlaub immer Action z.Bsp. Klettern, viel Bewegung | - braucht im Urlaub Ruhe + Erholung liebt Strand und Wasser |

Was alle Stubbes indes vereint, ist der besagte Familienzusammenhalt. Das meint die immer große gegenseitige Unterstützung sowie das Fördern von Interessen. Ob Handball, Judo oder Tanzen - alles darf ausprobiert werden. Und nicht zuletzt feiert, grillt oder bäckt man oft zusammen. Wenn da mal einer aus der großen Bande nicht dabei ist, sei das ganz komisch. Hier gilt:

Einer für alle - alle für einen!

⁶ Von ihrer eigenen Schwester wird sie sogar als gefühlkalt beschrieben... Man muss ja nicht überall offen knutschen und umarmen, oder?

Das sind Sie - Kunden und Partner stellen sich vor

Wolter Computersysteme – die Problemlöser Nummer Eins



Das Geschäft von Wolter Computersysteme (WCS) in der Langen Straße kennt man im Stadtbild. Immerhin existiert dieses Grimmener Unternehmen nun schon seit 31 Jahren. Service- und Systemleistungen bekommen Sie hier sogar von einem Deutschen Meister!

Das glauben Sie nicht? Dann lesen Sie doch weiter...

Der Geschäftsführer

Der Firmenname lässt natürlich auf den Inhaber schließen. Diplom-Ingenieur Dirk Wolter gründete 1994 sein Unternehmen. Auf dem Weg dorthin absolvierte der gebürtige Elmenhorster nach Schulabschluss zunächst eine Lehre zum Elektroniker beim KKW Greifswald. Das wollte er immer schon machen und studierte dann in Rostock Informationstechnik. Dabei ging es vereinfacht viel um Telefonanlagen und "Strippen" (eher theoretisch berechnend).



Dirk Wolter (per KI)

Firma, Team und Leistungen

Herr Wolter ist sichtlich stolz auf seine lange Firmenhistorie.⁷ Nach einigen Um- und Neubauten, stetigem Zuwachs an Mitarbeitern und Serviceangeboten präsentiert er sein Unternehmen heute sogar mit einer Außenstelle in Neubrandenburg.



Außenansicht WCS in der Langen Straße

Den Stamm von 3.000 Kunden betreut man, oft per Fernwartung, von Wismar bis Berlin. Priorität haben dabei die Gewerbekunden. Laut Wolter "sind wir da, um Probleme zu lösen, das alles gern schnell und flexibel". Im Firmenportfolio sind Leistungen für Hard- und Software, Server, Netzwerke sowie Beratung.

Bei "Wolters" muss jeder im 6er-Team alles können, Multitasking halt. Eine Aufgabenzuteilung gibt es ungeachtet dessen natürlich trotzdem. So kümmert sich der Chef selber am liebsten um Server und Warenwirtschaftssoftware.

⁷ detailliert nachzulesen auf der Firmen-Webseite <https://wolter-cs.de>

Webprogrammierer Paul "macht das Schöne", nämlich exklusive Webseiten für Kunden und oft den Innendienst. Techniker Martin, seit zehn Jahren im Außendienst hier tätig, ist auch für unser Pflege team eine geschätzte Hilfe. Die Anja hingegen hält "ihren Männerhaufen" gut zusammen, hat einen Blick für das Organisatorische, die Kunden sowie Aktionen⁸. Kollege Gunnar kümmert sich um den Vertrieb von Arztsoftware und Azubi Timo lernt hier alles rund um Computersysteme. Beste Voraussetzung also für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Die Partnerschaft

Seit nunmehr fünf Jahren besteht die Geschäftsbeziehung beider Unternehmen.⁹ Spätestens Um- und Ausbau der Verwaltung beim Pflege team erforderte eine umfassendere Betreuung. Dabei sind wir für WCS ein "ganz normaler Kunde", der mit seiner Büroausstattung keine besondere Herausforderung darstellt. Trotzdem sind wir immer froh, wenn unsere "profanen Probleme" zuverlässig und zeitnah behoben werden können.

Apropos Probleme... die allererste Hürde zur Hilfeleistung bei Kunden sei in der Tat herauszufinden, welches Problem nun genau vorliegt. Beschreibungen wie "meine Festplatte geht nicht" oder "mein Sohn hat ja auch Ahnung" helfen da nicht viel weiter.

⁸ z. Bsp. unterstützen sich beide Unternehmen bei Tombola oder Adventskalender

⁹ Die zweideutigen Abkürzungen der Unternehmen, WC(-S) und PO, sorgen gleichsam für Erheiterung.

Aber dafür ist man ja Profi und kommt der Sache gemeinsam näher. Letztendlich sind die Kunden sehr dankbar, auch für die kleinsten Dienste wie bspw. das Kopieren von Unterlagen.

Der Privatmann



Und wie war das nun eigentlich mit der Meisterschaft? Meisterlich bedient werden Sie schonmal bei Dirk Wolter. Wussten Sie aber, dass er überregional sportlich sehr erfolgreich war? Als DDR-Meister und im

Sportklub Berlin aktiv errang der IT-Mann 1998 in München sogar die Deutsche Meisterschaft im Wurfscheibenschießen!¹⁰

Im ansässigen Schützenverein ist Dirk Wolter immer noch Vollmitglied, für eine aktive Beteiligung fehlt ihm allerdings die Zeit. Die investiert er dafür in Job, Haus und Familie. Und am allerliebsten ins Reisen. Ab in den Flieger und an schöne Urlaubsziele, um Land und Leute kennen zu lernen. Als größeres Ziel, allerdings noch in etwas weiterer Ferne, sieht er ein tolles Rentnerdasein. Na dann, ...

Gute Reise

Kontakt Daten:
Wolter Computersysteme
Lange Straße 6, 18507 Grimmen
+49 38326 65895 info@wolter-cs.de



¹⁰ siehe auch Bestenliste vom Freundeskreis Wurfscheibe auf <https://fk-wurfscheibe.de/datenbanken-medailengewinner-dm-flinte-7581>

Thema der Ausgabe – Herbst

Poetisches: Für Herz und Seele

Die Energiewende als ökologische Notwendigkeit ist heutzutage jedem ein aktuell gängiger Begriff. Wir definieren die Energiewende an dieser Stelle einmal etwas anders - und zwar poetisch motivierend. Wandeln sie mit uns negative Gedanken und Energien viel wirkungsvoller in positive Ausblicke um. So wie die Protagonisten im folgenden Gedicht.



Das Fräulein stand am Meere

Heinrich Heine

Das Fräulein stand am Meere
Und seufzte lang und bang,
Es rührte sie so sehre
Der Sonnenuntergang.

Mein Fräulein! sein Sie munter,
Das ist ein altes Stück;
Hier vorne geht sie unter
Und kehrt von hinten zurück.



Kulinarisches: Für die schlanke Linie

Kräftig-deftig lieben es ja bekanntlich die Kunden in unserer "Männer-WG Alte Feuerwehr". Da gibt es heute was mit der großen Kelle...

Kürbis-Suppe¹⁾ à la Melia

Für gut 8 Personen geht das etwa so:

1. schnibbeln 1 Hokkaidokürbis, 1 Zwiebel,
5 Möhren, 5 Kartoffeln
2. begießen Wasser + Brühe, bis alles bedeckt ist
3. köcheln bis alles weich ist
4. pürieren ggf. Wasserzugabe zum Gemüsebrei
5. verfeinern aufkochen mit Sahne
abschmecken mit Salz, Pfeffer und
Knoblauch
dekorieren mit Petersilie und/oder
gerösteten Kürbiskernen
6. genießen an die Löffel fertig los - schmeckt!



Nanu, was lässt Sie zögern? Das ist Ihnen zu flüssig?
Davon wird man gar nicht richtig satt meinen Sie?

Moment..., hier kommt unser Sattmach-Aufpep-Tipp:

- # Schnabel auf für Baguette mit Kürbiskernöl
- # Zahntropf-Alarm von angebratenen Speckwürfeln

Das schmeckt sogar dem Suppen-Kaspar

¹⁾ Kürbissuppe ist in unseren Wohngruppen so beliebt, dass schon in der Herbstausgabe 2024 das farbenfrohe Rezept vom Wohlfühl-Ort verraten wurde. Beim wem schmeckt es nun am allerbesten?

Impressionen – Feiern und Feste

Bei uns gibt es viele schöne Anlässe zum Feiern. Besonders gern gratulieren wir den Kollegen zum runden Geburtstag, Hochzeit oder Nachwuchs. Kreative Geldgeschenke inklusive.



Rundum gesund - Das medizinische Thema für Ihr Wohlbefinden

Dornröschen war ein schönes Kind

Die Bedeutung eines gesunden Schlafes ist unumstritten. Zweifelhafter ist es hingegen, ob sich Dornröschen durch ihren 100jährigen Schlaf noch besser erholt hat oder besonders schön wurde. Zumindest hat sie (mit extrem langer Wartezeit) ihren Traumprinzen bekommen. Einmal abstauben bitte und hinein ins Liebesglück :-)

Jetzt aber mal ernsthaft medizinisch betrachtet. Was ist eigentlich gesunder Schlaf? Welche schädlichen Auswirkungen haben Schlaflosigkeit oder Schlafmangel? Welche Hilfsmittel und Techniken wirken?

allgemeine Begriffe und Fakten

- Schlafforscher = Somnologe
- Schlaflosigkeit = Insomnie
- Schlaflatenz = Zeit bis zum Einschlafen
- Schlafschuld = dem Körper geschuldete Schlafmenge im Verhältnis zum genetischen Schlafbedarf
- zwei Schlafzustände = Tief- u. Traumschlaf (REM)
- im Schlaf reden = Somniloquie (im/um REM)
- medizinisch gesunde Mindestschlafdauer für Erwachsene pro Nacht = sechs Stunden

Schlaf im Alter

Viele wissen aus eigener Erfahrung und Beobachtung, dass die ältere Generation ein verändertes Schlafverhalten als im Jugendleben an den Tag bzw. die Nacht legt. Die Schlafmenge an sich wird dabei nicht weniger, verteilt sich aber anders. Man kennt:

- ◆ veränderte Schlafphasen
kürzere, weniger erholsame Tiefschlafphasen
zunehmende Leichtschlafphasen (oft Erwachen)
- ◆ körperlich bedingte Einflüsse
vermehrt Krankheiten, Harndrang, Schmerzen
dadurch Schlafstörungen, kürzere Schlafdauer
- ◆ sozial bedingte Einflüsse
Sorgen, Nöte, vor allem soziale Veränderungen
vermehrt Abschiede (Verlust Partner/Freunde)

Um so wichtiger ist daher ein erholsamer und störungsfreier Schlaf, nicht nur im Alter.¹² Eine gute Schlafqualität ist für uns alle erstrebenswert.


Anhaltender Schlafmangel führt nämlich zu körperlichen und seelischen Gesundheitsproblemen wie erhöhter Reizbarkeit, verminderter Konzentration bis hin zur Beeinträchtigung des Immunsystems. Warnzeichen dafür sind bspw. Müdigkeit am Tag, Gedächtnislücken, Stimmungsschwankungen und körperliches Unwohlsein.


¹² Filmische Ausnahme mit berechtigter Angst vorm Schlaf ist die Nightmare-Horror-Reihe um Freddy Krüger. Wird man dort von ihm im Traum getötet, wacht man in der Realwelt auch nicht mehr auf - uh.

Da wird es doch eine Pille für geben, oder? 1902 wurde die Schlaftablette als Mittel zum schnellen Einschlafen erfunden.¹³ Die Tücke dabei war: Schlaf ja, Erholung nein. Denn statt in den notwendigen Tief- und Traumschlaf wurde man eher in einen hypnoseartigen Zustand der Bewusstlosigkeit versetzt - und im Zweifel auch noch abhängig oder gar vergiftet. Na dann lieber doch anders.


Da kriegst du kein Auge zu

Für erholsamen Schlaf kann man einiges tun. Probieren Sie aus, was bei Ihnen am besten wirkt.

 regelmäßige Bewegung und Tageslicht
z. Bsp. Spaziergänge an der frischen Luft

 angenehme Schlafumgebung schaffen
gute Luft im kühlen Schlafzimmer (16-18°C)¹⁴

 Lichtquellen und Geräusche reduzieren
Verdunkeln mit Rollo oder Schlafmaske
kein Handy oder Partner-Schnarchen

 Entspannungstechniken anwenden
4-7-8 Atmung (einatmen/halten/ausatmen)
Progressive Muskelentspannung, ggf. per App
Podcasts oder Hörbüchern lauschen
Schäfchen zählen (andere Tiere gehen auch)

¹³ Das stark wirksame Schlafmittel Veronal findet Erwähnung in den Kriminalromanen von Agatha Christie.

¹⁴ Zur Nacht sinkt unsere Körpertemperatur, um schnelles Einschlafen einzuleiten. Dazu geben wir Wärme über die feinen Blutgefäße ab. Bei kalten Händen oder Füßen wird dies durch deren Verengung verhindert. Wir brauchen also warme Extremitäten. Her mit Wollsocken und Wärmflasche!



Wenn es mit dem schnellen Einschlafen trotz allem nicht klappt, dann hilft nur noch die "Bettflucht". Statt ruhelosem Rumwälzen sollte man lieber kurz raus aus den Federn und sich ruhig beschäftigen. Solange, bis man wieder schlafbereit ist. Na dann:

Gute Nacht

Schlafbeauftragter des MDR

Für sch(l)aflose Nächte

Das kleine Schaf fand keinen Schlaf,
hin und her im Bett sich's warf,
es dreht sich so, es dreht sich so,
auf den Bauch und auf den Po.

Die Eule kam, die alte, weise,
sprach: „Mein Schaf, sei mal ganz leise,
du liegst doch mitten unter Schafen,
nun zähl' sie doch, dann wirst du schlafen!“



Der historische Beitrag

Schlafkultur im Verlauf der Geschichte

Augen zu und durch? Ganz so einfach ist das mit dem Schlafen gar nicht. Wer hätte das gedacht - je nach Epoche, Kultur und Sozialstatus gibt es die verschiedensten "Bettgeschichten". Dafür dürfen Sie heute mal länger aufbleiben, staunen, schmunzeln und später süß träumen.

himmlischer Schlaf

Während die Urmenschen noch "bodenständig" in Höhlen und Erdmulden schliefen, bemühte die Antike diverse Überwesen für den Schlaf.



Die Griechen hatten mit Hypnos¹⁵ ihren Schlafgott, das römische Pendant hieß Somnus. Die Götter der Träume waren die sogenannten Oneiroi mit Morpheus als wohl bekanntestem Vertreter.¹⁶

einschläfernd: Hypnos am Werk

Übrigens hatte das gemeine Volk ihr "Bett im Kornfeld" noch immer auf strohbedecktem Boden.

¹⁵ oft dargestellt mit Schlummerhorn und Mohnzweig / Namensgeber für die Hypnose / Bruder des Thanatos als Gott des sanften Todes (Verbindung von Schlaf und Tod)

¹⁶ Namensgeber für Morphinum / weitere Oneiroi sind Phobetor und Phantasos

"Schicht-Schlaf" im Mittelalter

Der Begriff beschreibt gleich zwei Phänomene dieser Zeit - unter sozialem und temporalem Aspekt.

a) sozial: reich schläft besser

| Zeitraum | arme Plöter | reiche Leute |
|-------------|--|---|
| 12./13. Jh. | <ul style="list-style-type: none"> * schlafen aufrecht sitzend angelehnt = platzsparend im Vielpersonenhaushalt * besser gegen Kälte, Ungeziefer u. für Gesundheit, u.a. leichtere Atmung * aus Aberglauben (Lageposition ähnelt dem Tod) | <ul style="list-style-type: none"> * schlummern bequem liegend im Bett mit warmen Decken und Kissen |
| 15./16. Jh. | <ul style="list-style-type: none"> * schlafen nackt oder leicht bekleidet in Gruppen * in gemeinsamen Räumen oder gar Betten | <ul style="list-style-type: none"> * haben prunkvoll verzierte Betten mit dicken Unterlagen * separate Schlafzimmer * Vorhänge gegen Zugluft |

Das Nachthemd, gern auch mit Schlafmütze, kommt ab dem 16. Jahrhundert aus Italien in Nacht-Mode. Zunächst vornehmlich bei den reichen Schläfern.

b) temporal: 2-Phasen-Schlaf

Von wegen nachts durchschlafen. Bis ins Mittelalter schlief man mit nächtlicher Unterbrechung.¹⁷ Im sogenannten *biphasischen Schlaf* gab es zwei Schlafphasen, die in etwa so abliefen:

zu Bett ca. 21 Uhr bis Mitternacht

dann einige Zeit wach für Gebete, Gespräche, Vergnügen und auch Verbrechen

anschließend zweite Schlafphase = "Morgenschlaf" bis zum Morgenrauen, dann ab zur Arbeit

¹⁷ 2001 Aufsatz von Robert Ekirch (US-Sozialhistoriker) zu Schlafgewohnheiten vor Industrialisierung. "In der Stunde der Nacht: Eine Geschichte der Dunkelheit". Quellen der Literaturgeschichte für diesen Unterbrechungsschlaf gibt es u.a in Cervantes "Don Quijote" oder Homers "Odyssee".

Das klingt voll anstrengend, ist aber logisch erklärbar. Schlaflager waren unbequem, viele Menschen teilten sich einen Raum, Hitze oder Kälte störten und drohende Gefahren hielten einen wach. Trotz allem soll man so auf bis zu acht Stunden Schlaf gekommen sein.

Anders bei den Reichen. Wenn abends um neun die "Bürgersteige hochgeklappt" wurden, fing nachts der privilegierte Adel zu feiern an. Na die konnten danach ja auch schön bequem schlafen. Das bringt uns zum nächsten "schlüpfrigen" Thema...

Bettgeschichten

Schlafen war früher eine öffentliche Angelegenheit. In geteilten Schlafräumen oder Betten schlief nicht nur die eigentliche Familie.



Alle Personen einer Hausgemeinschaft waren mit dabei, inklusive Verwandtschaft und Bediensteten.¹⁸ Intimsphäre ade.

Die ersten richtigen Schlafzimmer entstanden an Königshöfen. Und auch dort war man nicht für sich allein. Sonnenkönig Ludwig XIV. zum Beispiel hielt seine Morgenaudienzen, genannt *Lever du Roi*, vorzugsweise gleich in den Schlafgemächern ab. Das sparte ihm Zeit und war zudem gesellschaftliches Tages-Highlight. Der Empfang im Bett war "en vogue".

¹⁸ Bettenteilung sogar im Urlaub: Deutsche Bade- und Kurorte hatten im 17. Jh. wohl zu wenige Betten zur Verfügung, sodass doppelt belegt wurde. Ab Mitternacht durfte die zweite Partie zur Nachtruhe...



Man zeigt, was man hat: königliches Schlafgemach "diskret" in Gold

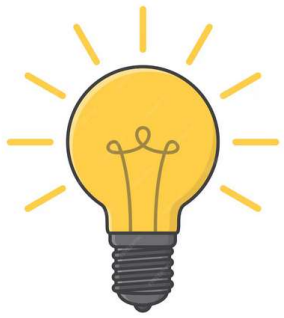
Schlafzimmer als intimer Rückzugsraum entwickelten sich ab dem 19. Jh. Sie waren nun weniger leicht zugänglich und sogar abschließbar. In Gast- und Krankenhäusern setzte sich dieser Trend fort. Auch hier gab es nun vermehrt Einzelzimmer.

Maschinen brauchen keinen Schlaf

Die Industrialisierung im 19. Jh. verdrängte nicht nur den Zwei-Phasen-Schlaf.¹⁹ Vielmehr erforderte die Fabrikarbeit eine erhöhte Produktivität mit möglichst kurzer Unterbrechung.²⁰ Schlaf war nun eher mangelbehaftet (gleichgesetzt mit Arbeitsscheue oder gar Faulheit) und galt entgegen der heutigen Wahrnehmung als Auszeit ohne Wert.

¹⁹ Mit der südländischen Siesta ist er aber durchaus immer noch in Mode.

²⁰ Mithalten mit den Maschinen - um 1840 betrug eine Arbeitswoche 83 Stunden!



Erfindungen dieser Zeit machten es dem erholsamen Schlaf zusätzlich schwer. Gaslampen und Glühbirnen verlängerten den Arbeitstag, Wecker verkürzten die Nacht.

Der natürliche Rhythmus wurde künstlich beeinflusst.

Und das ging immer so weiter. Überall um uns herum blinkt, leuchtet und tönt es. Unser Zuhause ist illuminiert von zahllosen Lichtquellen, auch der technischen Geräte. In den modernen Städten sprechen wir sogar von Lichtverschmutzung. Es wird nie richtig dunkel. Wie soll man da zur Ruhe kommen?



Und dann noch die Arbeit! Deren fest getaktete Zeiten beeinflussen unseren Schlaf am meisten. Besonders verrückt wird es bei Schichtarbeit - nachts arbeiten, tags schlafen. Ganz normal (?) bei Polizei, Verkehrsbetrieben oder eben in der Pflege.



Wie ermüdend. Dann schnell ab jetzt ins eigene rücken-schonende Bett mit Pyjama²¹! Denn so schläft man heute am liebsten und besten. Vielleicht findet sich ja noch ein kuscheliger Mitschläfer.

Ruhen Sie wohl!

²¹ Erfindung um 1890, für Frauen wird in den 1950ern der Babydoll Kult.

Gehirnjogging – für die grauen Zellen

herbstliches Kreuzworträtsel

"Der Herbst steht auf der Leiter und malt die Blätter an..." Was er noch so zu bieten hat, finden Sie in unserem Kreuzwort. Wer alle Begriffe errät, hat die Rätsel-Nuss geknackt. Umlaute ausschreiben (ü = ü).

1 Nüsse
 2 Eicheln
 3 Kürbis
 4 Blätter
 5 Pilz
 6 Baum
 7 Regen
 8 Eichhörnchen
 9 Wolke
 10 Stiefel
 11 Besen
 12 Nuss
 13 Kite
 14 Regenwurm
 15 Regenschirm

Kontakt und Ansprechpartner

Wir sind für Sie da!

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

Unsere Bürozeiten



Montag - Donnerstag
Freitag

08:00 - 15:00 Uhr
08:00 - 13:00 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

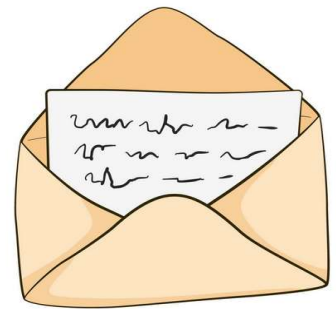
Gemeinsam noch besser

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 munteres Redaktionsteam



Schreib mal wieder:

Brief einer liebenden Mutter an ihren Sohn

Ich schreibe Dir diesen Brief, damit Du weißt, dass ich noch lebe. Ich schreibe sehr langsam, weil ich weiß, dass Du nicht so schnell lesen kannst.

Vater hat jetzt 5.000 Leute unter sich. Er mäht Rasen auf unserem Friedhof.

Deine Schwester hat gestern ein Baby bekommen. Da wir nicht wissen, ob es ein Junge oder ein Mädchen ist, wissen wir auch nicht, ob Du Onkel oder Tante geworden bist.

P.S.: Ich wollte Dir noch Geld mitschicken, aber ich hatte den Brief schon zugeklebt...

Impressum

Herausgeber/Redaktion

verantwortlich sind

Projektmanagement Kathleen Tobies

Geschäftsführung Dipl. Pflegewirtin Mareen Buchholz

Redaktionsanschrift

Dr.-Kurt-Fischer-Straße 1a

18507 Grimmen

Tel: 038326 / 45 55 84

mail: info@pflegeteam-ostseekueste.de

Steuernummer: 082 / 161 / 65404

Auflage

250 Exemplare

Druck/Herstellung

REMA-media.de

Zum Rauhen Berg 35b, 18507 Grimmen

online Ausgabe

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

Erscheinungsweise

quartalsweise kostenfreie Verteilung an Kunden, Mitarbeiter und Partner des Pflegeteams (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 <https://www.shutterstock.com>
Seite 3 <https://www.spreadshirt.de>
Seite 4, 6, 7, 9, 11, 14, 19 Pflegeteam Ostseeküste
Seite 16, 17, 18, 23, 28 <https://de.freepik.com>
Seite 23 <https://www.sandmann-shop.de>
Seite 24 <https://www.zeitenschrift.com/>
Seite 26, 31 <https://de.vecteezy.com>
Seite 27 <https://www.meisterdrucke.com>
Seite 28 <https://www.geocaching.com>
Rückseite <https://www.antik-und-kultiges.de>

„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



wichtige Gesundheitstermine:

Welt-Erste-Hilfe-Tag (13.09.)

Weltalzheimertag (21.09.)

Tag der älteren Generation (01.10.)

Welttag für Psychische Gesundheit (10.10.)

Welthospiztag (11.10.)

Jeden Tag gepflegt genießen



Pflege team Ostseeküste



Sind die Kräfte auch nicht von Dauer,
hilft dir mit deiner Rentner-Power.
(Lebens-Motivation)

