

Jeden Tag gepflegt genießen

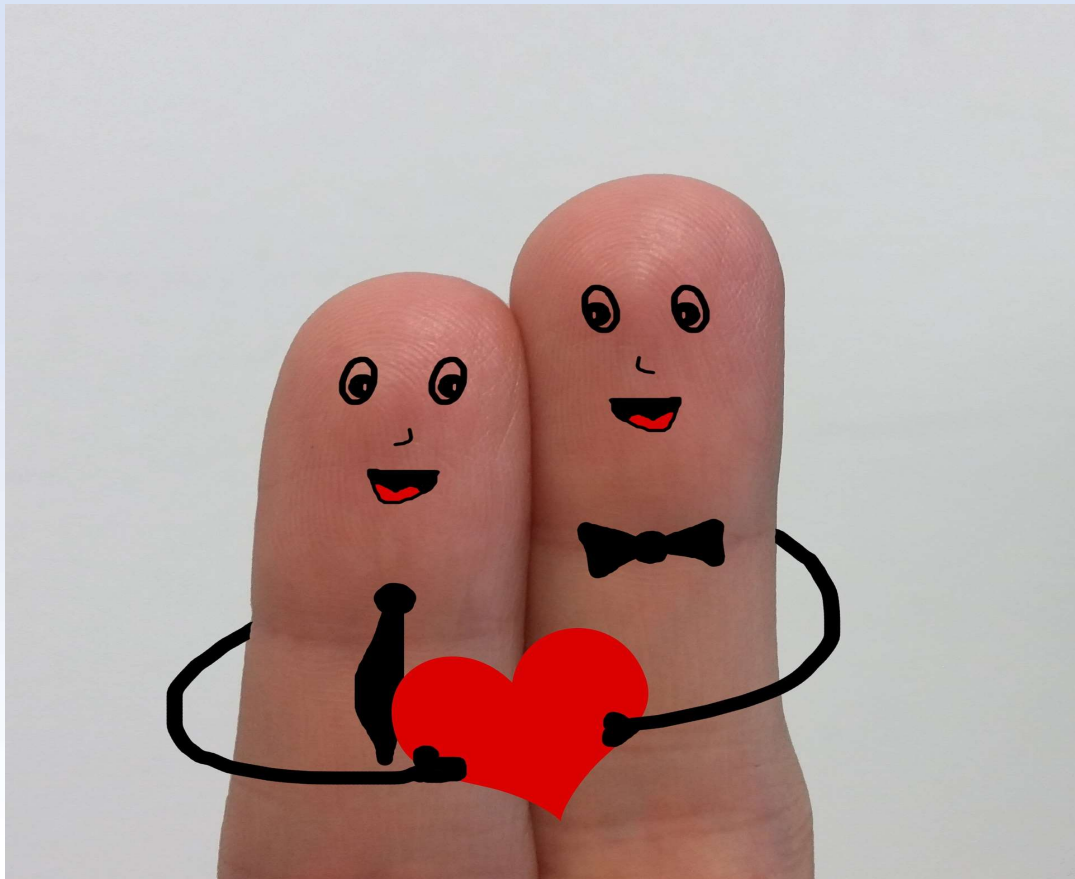


Pflege team Ostseeküste

# PFLEGE-leicht

## Kunden- und Mitarbeiterzeitung

Ausgabe 27 • Winter 2026 • Januar bis März



Man ist nie zu alt  
für die Liebe.



# 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](http://www.pflegeteam-ostseekueste.de)

# Inhaltsverzeichnis *Blümchen-Ausgabe*

Grußwort der Geschäftsführung.....	4
Sonderseite – PRO Pflege.....	5
Aktuelles.....	7
Wir – Mitarbeiter stellen sich vor.....	9
Sie – Kunden & Partner stellen sich vor.....	14
Impressionen.....	18
Thema der Ausgabe.....	19
Rundum gesund .....	21
Der historische Beitrag.....	25
Gehirnjogging – Rätselseite für die grauen Zellen....	31
Ihre Ansprechpartner.....	32
Impressum.....	34



# Grußwort der Geschäftsführung

Liebe Mitarbeiter, Kunden, Angehörige und Partner,

Sie lesen und vermuten schon ganz richtig, worum es in unserer Blümchen-Ausgabe thematisch gehen wird. Im vorherigen Heft waren wir schließlich schon in historischen und heutigen Schlafzimmern unterwegs. Da gehen wir den logischen nächsten Schritt und schauen "unter die Bettdecke", was es mit Blumen, Bienen und dem Storch so auf sich hat.

Sex und Sexualität sind nun wahrlich kein Thema, mit dem man groß hausieren geht, obwohl sich die Zeiten ja stark geändert haben. Aber mal ehrlich - ohne dem natürlichsten unserer Triebe wäre die Menschheit schon längst ausgestorben. Spaß macht es im besten Falle zudem ja auch.

Seien wir also nicht allzu schamhaft und bringen Licht ins Dunkel der Ammenmärchen und Vorurteile. Lernen wir lieber einiges Neue (?) über Sexualität im Alter oder schmunzeln über früheres Dating sowie abenteuerliche Verhütungsmethoden. Da werden Sie rot - vor Lachen.

Das glaubt ganz sicher



Ihre Mareen Buchholz  
Geschäftsführerin



## Sonderblatt – PRO Pflege

"Das Pflegeteam Ostseeküste ist der beste Arbeitgeber den ich je hatte" - so das Zitat einer Kollegin mit einiger Lebens- und Jobberfahrung. Die Aussage gründet sich nicht zuletzt auf den Einsatz der Geschäftsführung für jeden ihrer Mitarbeiter als auch für die Pflege insgesamt. Dazu ein Auszug der aktuellen Aktivitäten und Anstrengungen:

### 5.11. 2025 - Gesundheitskonferenz<sup>1</sup>

Die 4. Gesundheitskonferenz unseres Landkreises lief diesmal unter dem Hauptthema „Gesundheit in der Arbeits- und Lebenswelt“. Fach-Frau Buchholz



konnte als geladener Podiumsgast im Treffpunkt ihre Ideen für ein gemeinschaftliches Gelingen überzeugend darlegen.

souveräne Antworten auf Fachfragen von Moderator G. Stein

### 12.11.2025 - Vorstandswahl

Als Lohn für ihr unermüdliches Wirken im Verein zukunftsste Pflege e.V. wurde Frau Buchholz nun zur Vorstandsvorsitzenden gewählt. Glückwunsch und weiterhin viel Tatendrang!



<sup>1</sup> weitere Infos siehe online unter <https://www.lk-vr.de/Wilkommen/Aktuelles/4-Kommunale-Gesundheitskonferenz-des-Landkreises-Vorpommern-Rügen.php> oder <https://www.grimmen.de/grimmen-etabliert-sich-als-austragungsort-fuer-konferenzen-und-messen/>

## 09.12.2025 - Berufsmesse



Die Zukunft der Pflege braucht gut ausgebildeten Nachwuchs. Auf der Grimmener Berufsmesse wurden die Pflegeazubis von morgen über unseren tollen Beruf informiert. Viele der interessierten Schüler wollen sich zunächst in einem Praktikum überzeugen. Und danach? Wer weiß...

Messteam: Azubi Sarah und Praxisanleiterin Adriane

## 10.12.2025 - Landtag Schwerin

Wird der Landeshaushalt 2026 beschlossen, darf die Pflege nicht zu kurz kommen. Dafür trat der Verein zukunftsfeste Pflege e.V. in Schwerin sichtbar ein. Vorstand Frau Buchholz mit Team zeigen vor dem Landtag ihre Absichten.<sup>2</sup>



Für zukunftsfeste Pflegefinanzierung

**Wir sind noch lange nicht am Ziel!**



**Baustelle Pflege - work in progress**

<sup>2</sup> siehe auch Lokalpresse (Stralsunder Ostseezeitung vom 17.12.2025) sowie online Berichterstattung <https://www.ndr.de/nachrichten/mecklenburg-vorpommern/westmecklenburg/vor-doppelhaushalt-verein-fordert-bessere-pflegefinanzierung-in-mv,mvregioschwerin-2508.html>

# Aktuelles

Zum Jahresende hin häufen sich für gewöhnlich die Ereignisse und es ist ganz schön viel los. Bei uns sah das vierte Quartal u.a. so aus.

## Viele Köche verderben den Brei

So sagt das Sprichwort. Wir haben trotzdem einen Versuch gewagt und waren dabei sehr erfolgreich. Unser diesjähriger Betriebsausflug ging nach Rostock zum Teamkochen. In drei Gruppen kreierte wir Vorspeise, Hauptgang und Nachtisch asiatischer Art - war das lecker! Ein witziges und musikalisches Rahmenprogramm sorgte für "heiteren Beigeschmack".

## Wie bei Hempels unterm Sofa

Damit es gar nicht erst soweit kommt, haben wir den Frühjahrsputz mal vorverlegt. Tatkräftig wurde auf unserem Gelände entrümpelt. Sieht gut aus.

## Lernen, lernen, nochmals lernen

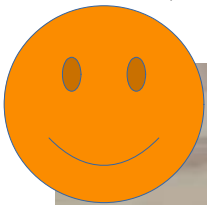
Was Lenin<sup>3</sup> als Notwendigkeit erkannt hat, nämlich die ständige Weiterbildung und das lebenslange Lernen, beherzigen auch wir beim Pflegeteam. So haben wir z.Bsp. unser Wissen zu Brandschutz und Hygiene aufgefrischt sowie einen Sicherheitsbeauftragten für den Arbeitsschutz ausgebildet. Bienchen!

---

<sup>3</sup> Wladimir Iljitsch Uljanow (Lenin) war russischer Politiker und kommunistischer Revolutionär (1870-1924). Er gilt als Begründer der Sowjetunion.

## Rentner haben niemals Zeit

In unseren Wohngruppen gab es jedenfalls wieder viele schöne Veranstaltungen und Erlebnisse. So feierte man ausgelassen Karneval, schwooftete beim Tanztee oder sang mit dem Grimmener Chor und den Kita-Kindern. Weihnachtsbasteln, Märchenstunden, Plätzchenbacken, ... keine Zeit eben.



# Wir - Mitarbeiter stellen sich vor

Pflegeteam Ostseeküste – jeder ist wichtig!

Na, sind Sie schon gespannt, welche Kollegen Sie dieses Mal näher kennenlernen werden? Wir hauen heute mal richtig auf den Putz und stellen Ihnen *das komplette Pflegeteam* vor! Natürlich nicht wie sonst jeden einzelnen in aller Ausführlichkeit. Vielmehr wollen wir Ihnen zeigen, wie unser Teamerfolg durch die verschiedenen Abteilungen zustande kommt. Denn wie die Chefin immer betont, ist jeder in seiner Aufgabe wichtig für das Unternehmen. Lernen Sie uns einfach noch besser kennen.<sup>4</sup>



Wir sind stolz auf unser Team und unsere Arbeit. Darum zeigen wir das gaaanz oft mit unserem Teamherz als Motor, Antrieb und Symbol.

<sup>4</sup> Auf [www.pflegeteam-ostseekueste.de](http://www.pflegeteam-ostseekueste.de) finden Sie zusätzlich Steckbriefe einiger Mitarbeiter.

## Verwaltung

Inhaberin und Geschäftsführung Mareen Buchholz verantwortet die Strategie für das Unternehmen und gibt den Kurs vor. Unterstützt wird sie dabei von ihrem Verwaltungsteam mit Büroleitung. Hier werden bspw. folgende Dinge bearbeitet:

- x Leistungsabrechnung für die Kunden
- x Mitarbeiterorganisation (Stunden, Dienstwäsche...)
- x Kundenanfragen zu Kapazitäten in Versorgung oder Wohnplatzangebot
- x Beratung zu Pflegegraden oder Hilfsangeboten

Die kreative Ergänzung der Verwaltung bildet das bunte PEP-Management. Hier werden für Mitarbeiter und Kunden tolle Veranstaltungen geplant sowie Überraschungen erdacht. Nicht zuletzt entsteht hier dieses schöne Magazin für alle.

## Präsenzkräfte

Wird der Alltag in der eigenen Häuslichkeit zunehmend unmöglich, betreuen wir in vier Wohngruppen rund um die Dr.-Kurt-Fischer-Straße. Dort haben sechs bis zwölf Kunden je ein eigenes Zimmer für sich, Gemeinschaftsräume werden geteilt. Meist fest zugeordnete Präsenzkräfte organisieren hier den Tagesablauf mit Essen, Trinken und Beschäftigung. Gemeinsam spielen, singen, backen, klönen und noch mehr - ganz individuell eben in:



Unser neues  
Zuhause



Alte Feuerwehr



Wohlfühl-Ort



Ruhe-Insel

## Außendienst

Am liebsten bleibt man natürlich möglichst lang in seinem vertrauten Heim. Das realisiert unterstützend unser Außendienst.

In den knallroten Autos stellen wir so die Versorgung im ländlichen Raum in und um Grimmen mit sicher. Vor Ort helfen die Kollegen dann bei Medikamentengabe, Körperhygiene oder der Essensversorgung.



## Pflege

Den Großteil unserer Belegschaft stellt das Pflegepersonal, bestehend aus Pflegekräften<sup>5</sup> und Pflegefachkräften mit zusätzlichen Befähigungen. Oft bedarf es erweiterter Kenntnisse, z.Bsp. bei Wundmanagement, Beatmung oder Intensivkunden.

<sup>5</sup> Wir verzichten bewusst auf die übliche Bezeichnung "Pflegehelfer". Die Kollegen sind mit ihrer Ausbildung schließlich mehr als bloße Handlanger oder Erfüllungsgehilfen.



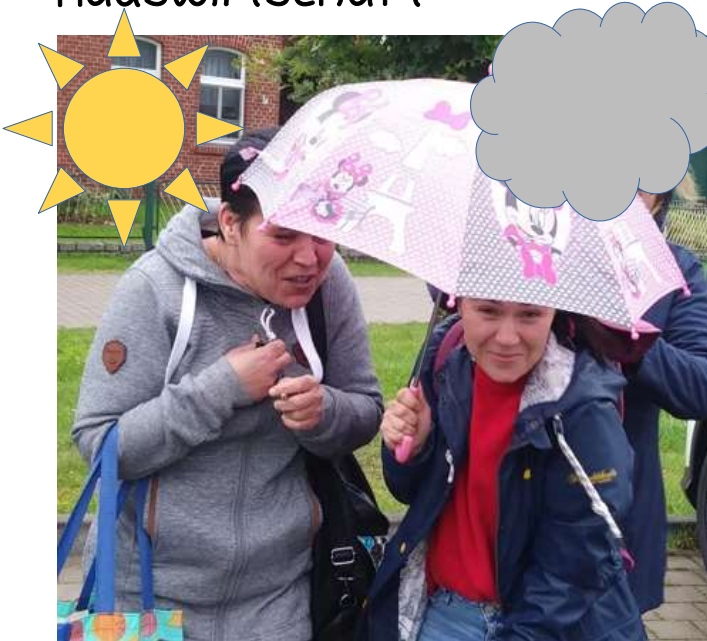
Für die passende und effektive Einteilung all unserer wertvollen Kräfte (Dienstpläne etc.) bauen wir auf Pflegedienstleitung und Stellvertretung.

Hier wird vorausschauend und flexibel zugleich geplant, umgeplant, abgestimmt, entschieden...

Top-Team: Stellvertretung und PDL

Eine oft nicht stressarme doch erfüllende Aufgabe.

## Hauswirtschaft



Ganz wichtig für unser Wohlbefinden ist nicht nur ein gut gepflegter Körper. Für eine schöne Umgebung, sprich blitzsaubere Wohnung, sorgt unsere flinke Hauswirtschaft.

HWS: für alle Lagen gut gerüstet

Die Kunden erwarten gern unsere fröhlichen Damen, die mit den roten Flitzern bei jedem Wetter zu Ihnen unterwegs sind.

*Ob Regen oder Sonnenschein,  
die Hauswirtschaft wird sie erfreu'n.*

## Sonderrollen

Es ist immer sinnvoll, wenn die Verantwortung für bestimmte Bereiche klar zugeordnet ist und man entsprechend kompetente Ansprechpartner hat. Bei uns sind das u.a.

- ◆ Teamleiter für jeden Bereich
- ◆ Beauftragter für Medizinproduktsicherheit
- ◆ Hygienebeauftragter
- ◆ Praxisanleiter für unsere Auszubildenden
- ◆ Sicherheitsbeauftragter für den Arbeitsschutz

Wie man sieht, ist so ein Firmenkonstrukt rundum kompakt und wirksam. Ihr Pflegeteam jedenfalls funktioniert in dieser bewährten Konstellation auf's Beste. Und zwar im Sinne seiner Kunden, Mitarbeiter und Partner. Einmal mehr ist hier jeder wichtig für unser Motto



# Sie - Kunden & Partner stellen sich vor

Zum Alten Richtenberger – gutes Essen und gute Laune

Hunger macht böse, so heißt es. Dafür, dass es in Grimmen gar nicht erst soweit kommen kann, wird seit Jahren im "Alten Richtenberger"<sup>6</sup> gesorgt. Sicher möchten Sie wissen, was ein lokaler Imbiss mit dem Thema unserer Blümchen-Ausgabe gemein hat? Das erfahren Sie vielleicht beim Genuss dieses Artikels. Wir wünschen guten Lese-Hunger.



Gebäude mit Geschichte(n) am Bahnübergang Richtung Rostock

<sup>6</sup> Den Ursprung des Namens konnten wir in unserer Recherche nicht so recht ergründen. Vermutlich hängt er mit den hochprozentigen Produkten der ehemaligen Richtenberger Brennerei zusammen, die hier ausgeschenkt und reichlich konsumiert wurden.

## Das Lokal

Sehen Sie es uns nach, wenn wir für den Artikel keine ganz genauen Zahlen parat haben. Dafür erfreuen wir Sie mit Geschichten und Anekdoten.<sup>7</sup>

Zu DDR-Zeiten wurde der "Alte Richtenberger" über die HO Handelsorganisation geführt. Damals gab es im vorrangigen Kneipenbetrieb zünftig Bockwurst mit Kartoffelsalat. Besonders nach der Arbeit war hier viel Betrieb - man traf sich gern zum Feierabendbier. Für alle sonstigen Bedarfe hatte zur Straße hin der Kiosk geöffnet. Dabei war die Lage am Bahnübergang recht vorteilhaft: Schranke zu = Kneipe voll.

Zur Wende wurde der Imbiss privat von Familie Ressel übernommen. Im erweiterten Mittagsangebot mochten es die Kunden vor allem gut bürgerlich. Gulasch, Kohlroulade oder Frikassee waren beliebt. Der besagte Kiosk wurde noch bis 2013 geführt. Einige Zeit später gingen die Ressels in Rente.



<sup>7</sup> Viele von Ihnen haben in Verbindung mit diesem Lokal sicher auch so manches zu berichten, Anekdoten vom Hörensagen oder aus eigenem Erleben. Bei Ihrem nächsten Besuch im Richtenberger können Sie Ihre Histörchen ja "auftischen" und so alte Zeiten kulinarisch aufleben lassen.

## Die Mitarbeiter

Seit 2020 schwingt nun Kerstin Schoschies die Suppenkelle im Richtenberger. Die 55jährige war zuvor schon Mitarbeiterin im Imbiss und kannte somit das Geschäft. Als gelernte Köchin brutzelte sie zunächst mit ihrer Schwester für die Kunden. 2023 übernahm dann "Schwiegertochter" Jennifer Teetz die Unterstützung.

Frau Schoschies lebt schon immer in Tribsees. Dort kümmert sie sich nach dem Kochen um Haus, Hof und Hund. Die 31jährige Teetz wohnt als ursprünglich gelernte Alten- und Krankenpflegerin in Stralsund. Entspannung nach der Arbeit findet sie bei Familientreffen, gern mit ihren kleinen Nichten, oder auch mal auf der Couch.

## Der "Neue Richtenberger"

Das nette Küchenduo bietet seinen Mittagstisch von 11 bis 13 Uhr. Dann beginnt die Arbeit zwei Stunden vor Lokalöffnung. Oft kämen Stammgäste, die den Richtenberger als Treffpunkt zum Klönen schätzen. Bei Bestellungen beginnt die Arbeit viel früher und überhaupt gibt es an den Wochenenden viel zu tun, vor allem durch das Catering. Da dürfen Mann oder Sohn schonmal beim Ausfahren mithelfen.

Freizeit hätten die beiden Mädels recht unregelmäßig. Wenn Bestellungen sind, wird halt gearbeitet, so Schoschies. Aber mal eine Woche im Sommer und über Weihnachten sind dann doch drin. Bei nur zwei Personen müsste man dann eben ganz zumachen.



Frau Teetz kennt den Geschmack der Kunden genau und weiß um die beliebtesten Gerichte. Im ausgewählten Angebot ist für jeden etwas dabei.<sup>8</sup> Scholle wird gern genommen, Bauernfrühstück geht gut und beim HüKo<sup>9</sup> tropft der Zahn.

Kerstin Schoschies und Jennifer Teetz

Der absolute Renner beim Pflegeteam ist aber der Krautsalat rot-weiß. Der darf nie fehlen - bei keiner unserer gelegentlichen Mittagsbestellungen oder auf dem jährlichen Neujahrsempfang. Auf die Kochkünste des Familienduos können wir immer zählen.

Neben Mittagsgeschäft und Wochenend-Catering kann man auch noch im Lokal selbst feiern. Je nach Anlass werden dann 30 bis 50 Personen bewirtet. Ganz schön viel Trubel. Aber die zwei Küchenwunder sind auch in der größten Hektik nicht aus der Ruhe zu bringen. Frau Schoschies will noch mindestens bis zur Rente im Richtenberger wirken. Dann wird nur noch privat das Essen genossen. Wir wünschen viel Spaß dabei. Immerhin heißt es:

## Essen ist der Sex des Alters

<sup>8</sup> Es werden sogar Sonderwünsche erfüllt. So bestellt ein Kunde regelmäßig Milchreis oder Eierkuchen.

<sup>9</sup> HüKo = Abkürzung für Hühnerkotelett als beliebtes DDR-Gericht

# Impressionen

Brot und Spiele - das Erfolgsrezept der Cäsaren im Alten Rom funktioniert auch bei uns. Wir essen und spielen gern gemeinsam. Das sieht dann so aus...



# Thema der Ausgabe – Winter

Poetisches: Für Herz und Seele

Von der warmen Stube aus  
kann man den Winter gut durchs  
Fenster beobachten. Beim Vogel-  
häuschen z. Bsp. ist immer was  
los. Schauen wir gleich mal nach.



## Die kleine Meise

(Autor unbekannt)

Kleine Meise, kleine Meise, sag wo kommst du her?  
Suchte Futter, suchte Futter  
aber alles war so leer.

Kleine Meise, kleine Meise und was willst du nun bei mir?  
Ein paar Körnchen, ein paar Körnchen  
und ich danke dir dafür.

Kleine Meise, kleine Meise, bitte singe mir ein Lied.  
Erst im Frühling, erst im Frühling,  
wenn's Schneeglöckchen wieder blüht.

Kleine Meise, kleine Meise, wohin fliegst du fort?  
In mein Nestchen, in mein Nestchen,  
denn schön warm ist's dort.

## Kulinarisches: Für die schlanke Linie

Wir haben tief im Rezeptebuch vom Wohlfühl-Ort gestöbert und dort ein altbekanntes Lieblingsgericht vieler Kunden entdeckt. Welches das wohl sein kann?

Sabine kauft ein für sieben WG-Kunden:

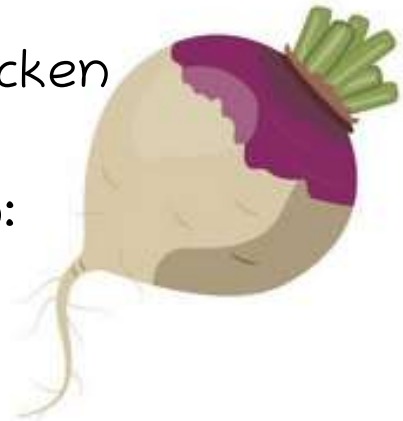
- ◆ 1 Wruke ca. 1,5 kg
- ◆ 700 g Kasselerkamm
- ◆ 6 große Kartoffeln, 3 Möhren
- ◆ 2 TL Thymian, 2 Lorbeerblätter, 3 Pimentkörner
- ◆ Salz, Pfeffer, ggf. etwas Zucker

Sabine kocht für sieben WG-Kunden:

- Fleisch und Gemüse in Würfel schneiden
- Fleisch mit Gewürzen in 2l kochendes Wasser
- nach 30 Minuten das Gemüse hinzugeben
- 1 Stunde köcheln lassen
- ggf. Flüssigkeit aufgießen, alles bedecken
- nach Belieben abschmecken

Sabine serviert ihren sieben WG-Kunden:

➔ Wruken Eintopf mit Fleischeinlage



Sabine und sieben WG-Kunden wissen:

Wruke (od. Wruke) ist der norddeutsche Name für die Steck- oder auch Kohlrübe. Das Wintergemüse als Unterart des Rapses (!) ist eine alte wiederentdeckte Rübe, die sich gut für Eintöpfe eignet. Genau.

# Rundum gesund - Das medizinische Thema für Ihr Wohlbefinden

## Der Greis ist heiß - Alterssexualität

Hui, hier geht es aber direkt zur Sache! Wieso denn nicht? Während es für die Jugend statthaft scheint, sich offen mit vielzähligen amourösen Abenteuern zu brüsten, passiert Sexualität im Alter am besten hinter verschlossenen Türen oder gleich gar nicht.<sup>10</sup> Ist eigentlich etwas dran am Mythos "graue Haare = tote Hose"? Wir recherchieren das mal mutig für Sie, ungeniert und sogar bei voller Beleuchtung.<sup>11</sup>



<sup>10</sup> Vergleichen Sie dazu beispielhaft die negative Anhaftung von "alter Lustmolch" mit der positiven Konnotation bei "junger Casanova" oder sogar "Frauen-HELD".

<sup>11</sup> augenzwinkernde Anmerkung auf das vor allem früher schambehaftete Sex-Thema: ohne Licht im Schlafzimmer, keine vorherige Aufklärung, pssst nicht rot werden...

## Ganz nüchtern betrachtet

Bereits ab dem 40. Lebensjahr beginnen die altersbedingten Veränderungen unserer Sexualität. Durch hormonelle Veränderungen<sup>12</sup> erleben Frauen ihre Wechseljahre, Männer die sogenannte Midlife Crisis. Von "echter" Alterssexualität spricht man in der Regel jedoch höchstens ab Rentenalter. Dazu die humoristische (aber nicht korrekte) Betrachtung:

*Natürlich nimmt Sex im Alter nicht ab. Man vergisst ihn nur schneller.*

Jetzt aber mal ernsthaft. Statistisch sieht das mit dem Verlangen und dem Ausleben von Lust im Alter in etwa so aus:

### # in einer Partnerschaft

Alter	Männer	Frauen
50 - 61 Jahre	89%	85,6%
> 80 Jahre	30,8%	25%

### # nicht in einer Partnerschaft<sup>13</sup>

Alter	Männer	Frauen
50 - 61 Jahre	55,3%	25,3%
> 80 Jahre	7,1%	---

<sup>12</sup> Im mittleren Erwachsenenalter (45-55) sinken Östrogen- bzw. Testosteronspiegel, da Reproduktionsaufgaben nicht mehr zu erfüllen sind. Fortpflanzung ist von der Natur nicht mehr gefordert.

<sup>13</sup> Bedingt durch den Männerverlust der Weltkriege gibt es in dieser Altersgruppe viele Witwen. Da sie oft keine neue Partnerschaft suchten, entfielen somit deren paarbezogene sexuellen Aktivitäten.

Es regen sich also auch im Alter noch Lustgefühle. Mit sinkender Tendenz jedoch, zumindest in der Häufigkeit sexueller Kontakte. Woran liegt das nun?

### Irgendwas ist ja immer

Ganz allgemein ist bei den Geschlechtern im Alter festzustellen - Frauen haben eher ein vermindertes sexuelles Verlangen, Männer hingegen erfahren vermehrt Erektionsstörungen. Hinzukommen könnten außerdem Einschränkungen durch:

körperliche Einflüsse, wie

- x chronische Erkrankungen, Schmerzen
- x hormonelle Schwankungen
- x Medikamenteneinnahme
- x Inkontinenz

psychische Einflüsse, wie

- x Stress
- x Depressionen
- x Angstzustände



Nicht zu vergessen als beeinflussende Faktoren sind zudem allgemeine körperliche Gesundheit, aktuelle psychische Verfassung, soziale Beziehungen und Unterstützung sowie kulturelle Normen.<sup>14</sup> Na das sind ja schöne Aussichten! Und nun?

---



<sup>14</sup> So werden z.Bsp. in den Industrienationen sexuell aktiven Frauen nach den Wechseljahren Verlangen und Lust weitgehend gesellschaftlich abgesprochen. Männer hingegen dürfen gemäß (veralteter) Moralvorstellungen durchaus noch aktiv sein und ihre Männlichkeit bis ins hohe Alter beweisen.

## Alter Frust und neue Lust

Wir merken also, dass sich "schneller, öfter, länger" gar nicht mehr umsetzen lässt. Aber müssen wir die sportlichen Stellungen des Kamasutra überhaupt noch absolvieren? Der biologische Leistungsdruck der Jugend ist schon längst passé. Das Gute am Alter ist doch die Gelassenheit durch Erfahrung.

Vielmehr werden Zärtlichkeit, Bindung und Nähe für ältere Menschen nun wichtiger. Studien zeigen, dass dabei oft größerer Wert auf intime Momente gelegt wird, die von Nähe und Vertrauen geprägt sind, als auf rein körperliche Aktivitäten. Intimität und Zärtlichkeit stehen nun im Vordergrund und werden als befriedigender empfunden als sexuelle Handlungen selbst.

Unser Tipp für das "Freudenthema" in jedem Alter und in allen Lebenslagen ist eine unverkrampfte Offenheit. In erster Linie die gegenüber sich selbst, seinem Partner und später ggf. die gegenüber seinem Arzt<sup>15</sup>. Wenn Sie das beherzigen, dann lächeln Sie auch zustimmend über diese Aussage:

 Ich hatte diese Woche ausgefallenen Sex!   
Montag ausgefallen, Dienstag ausgefallen, ...

<sup>15</sup> 14% der älteren Männer greifen auf medikamentöse Unterstützung zurück (Potenzpille Viagra etc.). Die fachliche Abstimmung mit dem Arzt ist ratsam, bevor "unkontrolliert" im Internet bestellt wird.

# Der historische Beitrag

geschichtlicher Exkurs zu Dating, Sex und Lustkrankheiten

Die historische Betrachtung von (Alters-)sexualität erfordert unserer Meinung nach drei zusammengehörige Themengebiete. Dating als das Aufeinandertreffen potentieller Geschlechtspartner, das weite Feld der, oft sehr kreativen, Verhütungsmethoden sowie den durchaus spannenden Bereich der Geschlechtskrankheiten. Sie werden merken - hier gibt es viel zu erfahren und zu staunen.

## Romeo ist heute online

Vor jeder Art von Schäferstündchen muss man sich ja erst einmal treffen. Dabei zeigt die Geschichte der Dating-Kultur eine höchst wandelbare Entwicklung. Von ritterlichen Minnegesängen über Anstandsdamen bis hin zum heutigen Kennenlernen per Internettreff ist doch einiges passiert.

### *Antike und Mittelalter*

- arrangierte Ehen aus wirtschaftlichen oder politischen Gründen (nix Liebe)



### *19. Jahrhundert*

- Dating unter Aufsicht im elterlichen Haus
- höflich formeller Vorgang mit Bitte des Mannes um Erlaubnis der Brautwerbung bei den Eltern
- Anstandsdame als überwachende Begleitung

## Frühes 20. Jahrhundert

- Frauen ziehen zum Arbeiten in die Städte, haben dort nur kleine Wohnungen verfügbar
- "Dating" ab da als Begriff zum Treffen außerhalb mit mehr Platz und Privatsphäre

## Mitte 20. Jahrhundert

- Dating im öffentlichen Raum in Kinos oder auf Tanzveranstaltungen<sup>16</sup> ist populär
- Kontaktanzeigen in regionaler Presse

## 20./21. Jahrhundert

- sexuelle Revolution der 60er und 70er durch Verbreitung von Verhütungsmitteln
- offenere Einstellung zu Beziehungsthemen (wilde Ehen, erhöhte Scheidungsraten)

## heute

- Kennenlernen im virtuellen Raum<sup>17</sup>
- Dating-Apps und Internet
- größere Zwanglosigkeit und Unverbindlichkeit (wisch & weg als "Sortiermethode")



Mit der größer werdenden Unabhängigkeit und den erhöhten Ansprüchen an einen Partner (der Mann als Versorger ist ein längst überholtes Modell) steigt gleichzeitig das durchschnittliche Heiratsalter - um ca. fünf Jahre in den letzten 20 Jahren.

<sup>16</sup> Der Großteil unserer für das Magazin interviewten Kunden und Kollegen haben ihren Partner ebenfalls beim Dorftanz kennengelernt.


<sup>17</sup> Wo man sich früher kennenlernte und wie sich das im Verlauf veränderte, zeigt anschaulich ein animiertes Balkendiagramm - bis 2000 war "Kennenlernen durch Freunde" stetig Favorit... und dann? <https://www.langweiledich.net/statistik-im-zeitverlauf-wie-paare-sich-kennenlernen-1930-2024/>

Für sexuelle Aktivitäten muss man ja nun nicht gleich heiraten, wohl sollte aber Verhütung<sup>18</sup> ein Thema dabei sein. Auch hier gibt es über die Zeiten interessante Entwicklungen und kreative Ideen. Von Pflanzensäften über "tierische Hilfsmittel" bis hin zu mechanischen und chemischen Lösungen.

### "Schäferstündchen" ohne Folgen

Sexuelle Abstinenz und Enthaltbarkeit sind wohl die wirksamste Methode zur Verhütung. Durch den natürlichen Drang zur Fortpflanzung kann sich diese jedoch nur selten durchsetzen. Der alternative Coitus interruptus mit "ich pass schon auf" ist auch nicht wirklich verlässlich. Da braucht es andere Ideen, die da folgende wären...

*in der Antike - schön natürlich*

- ⚡ 3000 v. Chr. äußerliche Verwendung von Tierdärmen oder Schwimmblasen von Fischen
  - ⚡ Alte Ägypter nutzen vaginal ein Gemisch aus Krokodilkot und Pflanzenschleim (verpfropft die Scheide und verlangsamt die Spermien)
  - ⚡ Alte Griechen beschwören Amulette oder "niesen hinterher das Ejakulat heraus" 
- Einführen von Schwämmchen mit Pflanzensud  
bspw. aus Ingwer, Honig, Essig, Salzlake, Öl<sup>19</sup>

<sup>18</sup> Empfängnisverhütung = Methoden zur Verringerung der Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis bzw. Schwangerschaft infolge von Vaginalverkehr. Verhindert werden kann entweder der Eisprung, das Zusammentreffen von Eizelle und Spermium oder die Einnistung der befruchteten Eizelle. Übrigens: Ohne Verhütung würde eine Frau in ihrem Leben 10 - 20 Kinder gebären. Früher ja durchaus üblich..

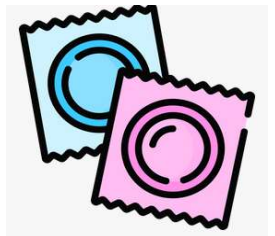
<sup>19</sup> Getränkte Schwämme oder Mullbinden sollten das Sperma aufsaugen, Honig die Zellen verlangsamen oder stoppen und Pflanzensäfte diese abtöten. Der Universalgelehrte Aristoteles beschreibt z.Bsp. ein gebräuchliches Gemisch aus Zedern- oder Olivenöl, (hochgiftiger) Bleisalbe und Weihrauch. Mit Honig vermischte zerriebene Akazienblätter wirkten eingeführt wohl ähnlich.

### *im Mittelalter - wie mittelalterlich*

- ⚡ Slawen nutzten zur "Eindämmung geschlechtlichen Begierde" Weidenblätter  
Wirkstoff verhinderte wohl ungewollte Nachkommen außerehelicher Aktivitäten
- ⚡ kirchliches Verbot der Empfängnisverhütung  
Einnahme von Mitteln galt als Zauberei
- ⚡ Zweck von Keuschheitsgürteln ist umstritten<sup>20</sup>

### *im 19. Jahrhundert - neue Fortschritte<sup>21</sup>*

- ⚡ Scheidenspülung mit abtötenden Zusätzen (post-koital mittels Schlauch)
- ⚡ Kondome aus Leinen, Baumwolle oder Därmen  
1855 erstes Gummikondom (war dick u. teuer)<sup>22</sup>
- ⚡ 1885 Entwicklung des Diaphragmas als Kombination von Silikonkappe mit abtötendem Gel



### *im 20. Jahrhundert - verhüten mit Mathematik*

- ⚡ 1920 Einsatz der Spirale<sup>23</sup> in Gebärmutter (erst aus Metall oder Kunststoff, später hormonell)
- ⚡ Berechnung fruchtbarer Tage mit Knaus-Onigo-Methode
- ⚡ 1934 Pearl-Index wird als Beurteilungsmaß für Sicherheit von Verhütungsmethoden etabliert

20 Erste Erwähnung um 1400. Anwendung wohl weniger zur Enthaltbarkeit der Frau während längerer Abwesenheit des Mannes (hygienische Gefährdung), sondern eher als eigener Schutz vor Vergewaltigung bei feindlichen Übernahmen (auch bekannt bei engl. Dienstmädchen). Im 20. Jh. verwendet als "Onaniebandagen" zur Verhinderung der als krankhaft angesehenen Masturbation.

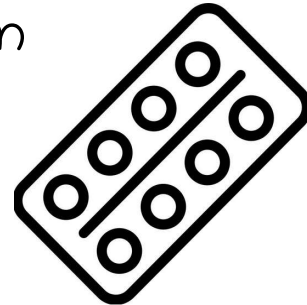
21 In der Zeit erste dokumentierte Sterilisation mit Absicht der Schwangerschaftsverhinderung, 1850 bei Frauen, 1890 bei Männern.

22 1834 erfand Charles Goodyear das Verfahren zur Herstellung von Gummi (Vulkanisation).

23 Auch Gräfenberger Ring genannt, Ernst Gräfenberg ist Entdecker des G-Punktes

im 20. Jahrhundert - endlich, die Hormone

- ⚡ 1938 künstliche Herstellung von Östrogen als Grundlage für 1960 zugelassene Antibabypille<sup>24</sup>  
Mittel *Anovlar* "zur Behebung von Menstruationsstörungen" in BRD, DDR-Mittel war *Ovosiston*
- ⚡ Pillenklick mit stark sinkenden Geburtenraten als Folge (innerhalb 10 Jahren halbiert)
- ⚡ 1985 Pille danach



Auf dem Verhütungsmarkt gibt es nun ein breites Angebot an Mitteln. Neben den favorisierten wie Pille und Kondom finden sich (meist nur für die Frau) Spiralen, Spritzen, Ringe, Implantate, Pflaster, MicroChips oder auch Verhütungs-Apps. Als witziges Plädoyer für das Kondom sei hier ein deutscher Komiker zitiert:

*"Kondome schützen nicht nur vor Schwangerschaft oder Krankheit, sondern auch vor Elternabend..."*

Schmunzel-Infos hätten wir noch bezüglich der Feststellung einer Schwangerschaft für Sie.

A) Im Alten Ägypten gab man zum Testen Urin auf Getreidesäckchen. Keimten diese, war die Schwangerschaft sicher.<sup>25</sup> Je nach keimender Getreideart soll man sogar das Geschlecht voraussagen können.

<sup>24</sup> Die Wirkweise von Östrogen als Unterdrückung einer Schwangerschaft wurde 1919 an Ratten nachgewiesen. Der Pharmafirma Schering gelang die künstliche Herstellung von Östrogen. Zur natürlichen Herstellung einer Pillen-Dosis brauchte es sonst 500kg Schweine-Eierstöcke!

<sup>25</sup> 1963 wurde diese Methode wissenschaftlich als 70%ig zuverlässig überprüft.

B) In den 40er und 50 Jahren wurde Krallenfröschen Urin unter die Haut gespritzt. Bei Schwangerschaft produzierten die Tiere dann Laich bzw. Sperma.<sup>26</sup>

### Die vergifteten Pfeile Amors<sup>27</sup>

Wir haben nun erfahren, wie man über die Jahre gedatet und verhütet hat. Sicher warten Sie nun schon gespannt auf den versprochenen Abschluss des Kapitels. Die Medizingeschichte der Geschlechtskrankheiten ist jedoch derart umfassend, dass wir sie uns für die kommende Ausgabe aufheben möchten, um in all den interessanten Details darüber berichten zu können. Als Trost zum Überbrücken der Wartezeit hier ein Vorgeschmack:



<sup>26</sup> Afrikanischer Krallenfrosch, auch Apothekerfrosch genannt. Bei 150 Anwendungen gab es keine falsch-positiven Ergebnisse, nur drei nicht festgestellte Schwangerschaften. Erstaunlich!

<sup>27</sup> anders für Geschlechtskrankheiten

# Gehirnjogging – für die grauen Zellen

## Schnee-Schippen

In diesem Rätsel haben sich neun winterliche Begriffe waagerecht und senkrecht versteckt. Unter einer leichten Schneedecke sind sie zu finden.

★ *Finde die versteckten Wörter!* ★

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

- |                      |                     |                      |
|----------------------|---------------------|----------------------|
| ★ Schlitten _____    | ★ Weihnachten _____ | ★ Schneeball _____   |
| ★ Pulverschnee _____ | ★ Kachelofen _____  | ★ Wintermantel _____ |
| ★ Schneeflocke _____ | ★ Glatteis _____    | ★ Advent _____       |

# 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 Liebe-volles Redaktionsteam

---

### *Heiteres zum Schluss*

Ist das noch lustig oder schon zu schlüpfzig für Sie?  
Lassen wir mal Fünfe gerade sein und schmunzeln  
uns ein paar schöne Lachfalten...

Vater und Sohn gehen spazieren.

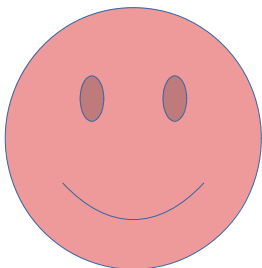
Da grüßt der Kleine einen Mann.

Vater: "Wer war denn das?"

Sohn: "Das ist einer vom Umweltamt.

Er fragt Mami immer,

ob die Luft rein ist."



# 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@pflegeteam-ostseekueste.de](mailto: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

Seite 4-6, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18

Pflegeteam Ostseeküste

Seite 6 zukunftsbeste Pflege e.V.

Seite 19 <https://www.etsy.com>

Seite 20 <https://www.istockphoto.com>

Seite 23 <https://www.spreadshirt.de>

Seite 25, 26 <https://de.vecteezy.com>

Seite 28 <https://www.flaticon.com>

Seite 29 <https://create.vista.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](http://www.muttland-immobilien.de)



**zwei ganz tolle Gesundheitstermine:**

Weltknuddeltag, Tag der Umarmung (21. Januar)  
Internationaler Tag des Glücks am (20. März)

Jeden Tag gepflegt genießen



# Pflegeteam Ostseeküste



Lieben und geliebt zu werden - was gibt es  
Schöneres auf Erden?

(Lebensweisheit zum Weitersagen und Nachmachen)

