

# Kurier

aus Bethel\*

Ausgabe München 2014 — Die Hauszeitschrift für Bewohner, Mitarbeiter, Besucher und Interessenten



NETZWERK FÜR MENSCHEN  
DIAKONIEWERK BETHEL

# INHALTSANGABE

<b>Virtueller Rundgang</b> – neuer Internetauftritt	3
<b>Beste Noten</b> – Interne Revision/„Best Practice“-Betrieb	4
<b>Ein moderner Arbeitgeber</b> – Familienfreundlichkeit und Karriere	5
<b>Heimbeirat</b> – die Bewohnervertretung berichtet	6
<b>Ehrenamt bei Bethel</b>	7
<b>Aus dem Stadtteil</b> – Spende/Kooperationen	7
<b>Demenz</b> – was ist das und wie gehe ich damit um?	8
<b>Validation</b> – eine Hilfe für Demenzerkrankte	9
<b>Snoezelen</b> – eine Oase der Ruhe	11
<b>Puppentherapie</b> – Jonas, der neue Begleiter bei uns	12
<b>Grüner Tee</b> – Wunderwaffe gegen Alzheimer?	13
<b>Hilfe über die Grenzen hinweg</b> – Unterstützung des Al-Saher-Krankenhauses in Syrien	14
<b>BGM</b> – Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Bethel	15
<b>Ökoprofit</b> – wirkungsvoller Beitrag zum Umweltschutz	16
<b>Lean Management</b> – Schlüssel zum Unternehmenserfolg	17
<b>Eröffnung Waschküche</b> – eine alte Tradition lebt auf	18
<b>B2Run-Firmenlauf</b> – gemeinsam für stramme Wadln	19

# Virtueller Rundgang

Das Diakoniewerk Bethel gGmbH hat seinen Internetauftritt überarbeitet. Mit dieser neuen und übersichtlicheren Darstellung können nun nicht nur direkt Anfragen per E-Mail erfolgen, sondern auch regelmäßig Neuigkeiten kommuniziert werden.

**Ein besonderes Highlight ist die neu geschaffene Möglichkeit eines „virtuellen Rundgangs“, der dem Besucher einen direkten Einblick in die verschiedenen Räume im Seniorenzentrum Bethel München gGmbH ermöglicht. So können sich interessierte Senioren oder auch Angehörige Zimmerbeispiele, Gemeinschaftsräume und auch unseren wunderbaren Park anschauen. Testen Sie es gleich aus unter:**

[www.bethelnet.de](http://www.bethelnet.de)



## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir begrüßen Sie ganz herzlich zur neuen Ausgabe unseres Kuriers aus dem Seniorenzentrum Bethel München gGmbH. Mit dieser jährlich erscheinenden Zeitschrift möchte ich Sie einladen, sich über die Rückblicke des vergangenen Jahres und über zukünftige Aktivitäten zu informieren.

Die Fertigstellung unseres Andachtsraumes mit Vergrößerung der Cafeteria und die Fertigstellung der Verwaltung im Dachgeschoss im Jahr 2012/2013 sind nur zwei positive Ereignisse. 2013 wurde auch das Großprojekt „Erweiterung der Mitarbeiterumkleideräume“ erfolgreich umgesetzt und abgeschlossen. Ebenso wurden in allen Aufenthaltsräumen der Wohnbereiche die Bodenbeläge erneuert. Auch die Implementierung der Snoezelen-Therapie begann im Jahr 2013. So entstand ein Snoezelen-Raum mithilfe von Spendengeldern, auch ein mobiler Therapiewagen wurde angeschafft. Das gesamte Personal wurde im Bereich der Snoezelen-Therapie geschult.

Wir erhielten die Auszeichnung „Best Practice“-Betrieb und erzielten in der MDK-Qualitätsprüfung die Note 1,1.

Im April 2014 eröffneten wir im Haus die Waschküche und starteten mit unserem „Heimarztmodell“. Weitere Ziele für das Jahr 2014 ist die Ausbildungserweiterung in den Bereichen Küche und Verwaltung. Auch die Ausbildung eines „Wundmanagers“ wird angestrebt. Ebenso ist geplant, die Waschküche und die Küche an das hauseigene Blockheizkraftwerk anzubinden.

... und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe mit vielen weiteren spannenden Informationen.

Herzlichst

A handwritten signature in blue ink that reads "Helene Sleiers". The signature is fluid and cursive.

Ihre  
Helene Sleiers – Hauptgeschäftsführerin

# BESTE NOTEN ...

## „Best-Practice“-Betrieb



Dragan Davidovic/Geschäftsführer & Alen Puljic/Pflegemanager (v.l.) bei der Preisverleihung

Das Projekt „Personalentwicklungsmaßnahmen Demenz“ war eine Initiative der Landeshauptstadt München zur interdisziplinären Qualifizierung der Beschäftigten in Münchner Pflegeeinrichtungen.

Von 2005 bis 2013 investierte die Landeshauptstadt 1.120.000 €, um berufsgruppenübergreifende Schulungen zu unterstützen. Dabei wurden hausinterne Konzepte erarbeitet, um einen wertschätzenden Umgang mit Demenzerkrankten zu ermöglichen. Gleichzeitig konnte das interne Kommunikationsverhalten sowie das Miteinander gefördert werden.

Das Seniorenzentrum Bethel München gGmbH erhielt für seine Umsetzungen – gemeinsam mit drei weiteren Münchner Pflegeeinrichtungen – den „Best Practice“-Preis. Weitere Informationen finden Sie unter:

[http://www.muenchen.de/rathaus/  
Stadtverwaltung/Sozialreferat/Sozialamt/  
fachinformationen-pflege/  
personalentwicklungsmassnahme\\_demenz.html](http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Sozialamt/fachinformationen-pflege/personalentwicklungsmassnahme_demenz.html)

## Beste Noten – Interne Revision/MDK

Am 18. und 19. Februar 2014 erfolgte im Seniorenzentrum Bethel München gGmbH die „Interne Revision“. Sämtliche Einrichtungen des Diakoniewerks Bethel werden regelmäßig nach neuesten Entwicklungen und Richtlinien überprüft, damit auch weiterhin unser hoher Standard in der Versorgung unserer Bewohner gewährleistet werden kann.

Zwei Tage lang wurde das Bethel-Team von den Revisoren sowie dem MDK begleitet, interviewt und überprüft.

Dabei erfolgten tiefe Einblicke in unsere Dokumentationssysteme und Ablaufstrukturen sowie die direkte Kommunikation mit unseren Bewohnern. Im konkreten Austausch mit allen Beteiligten, den Bewohnern und den Mitarbeitern, konnten wir die Prüfung mit der Note 1,1 abschließen.

# EIN MODERNER ARBEITGEBER

## Familienfreundlichkeit und Aufstiegsförderung

Das Diakoniewerk Bethel gGmbH fokussiert dieses Jahr besonders zwei Themen: „Familienfreundlichkeit“ und „Aufstiegsförderung“.

Als moderner Arbeitgeber wollen wir unsere Mitarbeiter unterstützen, Familie und Beruf zu vereinbaren, indem beispielsweise flexible Arbeitszeitmodelle angeboten werden. Mitarbeiter, die Angehörige pflegen oder kleine Kinder haben, benötigen Arbeitszeiten, die sich an ihren privaten Gegebenheiten orientieren.

Hier können wir individuelle Rahmenbedingungen schaffen, welche sich an den Öffnungszeiten der Kindertagesstätten oder den Besuchszeiten der ambulanten Pflegedienste orientieren. Engagierten und motivierten Mitarbeitern werden Chancen geboten, ihren Erfahrungsschatz zu erweitern und

sich weiter zu qualifizieren. Bewährt hat sich hier schon die Möglichkeit, bei Wunsch für bestimmte Zeiträume in einer anderen Unternehmensbeteiligung eingesetzt zu werden. So kann ein Mitarbeiter aus München einmal die Arbeit in Berlin oder in Trossingen kennenlernen. Aufstiegsorientierung heißt für uns ebenso, das Potenzial unserer Mitarbeiter zu erkennen und diese im Unternehmensverbund gegenseitig für geeignete, vakante Stellen vorzuschlagen. Wir freuen uns auch, dass wir ab September 2014 unser Ausbildungsspektrum erweitern werden: so dürfen wir Auszubildende in den Bereichen Verwaltung und Küche begrüßen.



# DER HEIMBEIRAT

## Die Bewohnervertretung berichtet

Am 6.6.2013 wurde unsere neue Bewohnervertretung gewählt. Der Grundstein für diese Art der Mitbestimmung ist das „Gesetz zur Regelung der Pflege-, Betreuungs- und Wohnqualität im Alter und bei Behinderung“.



1. Vorsitzender Herr Rudolf Mahler  
stellv. Vors. Frau Hedwig Waidelich

Das PflWoqG schreibt genau vor, wie und in welchen Bereichen die Bewohner am Heimgeschehen mitentscheiden sollen und dürfen. Die Bewohnervertretung tagt in regelmäßigen Abständen mit der Geschäftsführung und diskutiert beispielsweise über Pflegesatzverhandlungen oder über das Rahmenprogramm im Heimalltag.

Zur Wahl ließen sich acht Bewohner aufstellen. Mit einer Wahlbeteiligung von 65% konnten folgende Bewohner für die nächste Amtszeit von zwei Jahren bestellt werden:

- Herr Rudolf Mahler (Vorsitzender)
- Frau Hedwig Waidelich  
(stellvertretende Vorsitzende)
- Frau Katharina Majer
- Frau Maria Schlitter
- Frau Ellen Bachstefel

Alle Bewohner und auch Angehörige dürfen sich mit ihren Anliegen gerne an die Bewohnervertretung wenden. Diese werden dann in die Tagesordnung der nächsten Sitzung mit aufgenommen. Die Beiräte versuchen gemeinsam mit der Geschäftsführung eine Lösung für die Wünsche oder die Probleme zu finden.

### Informationen aus den Sitzungen:

- Terminierung von Ausflügen und Festlichkeiten
- Beteiligung an den Pflegesatzverhandlungen im Oktober 2014
- Erörterung von Verbesserungsmöglichkeiten der Mahlzeiten
- Informationsaustausch über den Umgang mit Demenzkranken
- Erläuterung des Prozesses der Medikamentenabgabe nach ärztlicher Verordnung an die Bewohner durch unsere Kooperationsapotheke



# EHRENAMT & SPENDE

## Ehrenamt bei Bethel

Dieses Jahr nahm das Seniorenzentrum Bethel München gGmbH an der 8. Münchner Freiwilligenmesse teil, bei der mit 5977 Besuchern ein neuer Rekord aufgestellt wurde.

Insgesamt wurden 79 Münchner Einrichtungen ausgewählt, die bei vielseitigem Rahmenprogramm ihre Tätigkeitsfelder vorstellen und interessante Angebote zur ehrenamtlichen Mitarbeit präsentieren konnten.

Seither konnten wir so einige neue Ehrenamtliche in unserem Haus begrüßen, die sich mit ihren unterschiedlichsten Fähigkeiten liebevoll einbringen und das Bethel-Team tatkräftig unterstützen. Bei ihnen – und selbstverständlich auch bei allen anderen, seit vielen Jahren tätigen Ehrenamtlichen – möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken.



Iván Bokor & Ramona Schmid  
(Begleitender Dienst) bei der Freiwilligenmesse

Sollten auch Sie Interesse haben, sich ehrenamtlich im Seniorenzentrum Bethel München gGmbH einzubringen, wenden Sie sich gerne an unseren Ehrenamtskoordinator Herrn Iván Bokor.

## Spende

Auch dieses Jahr erhielten wir wieder eine großzügige Spende von Galeria Kaufhof im Olympia-Einkaufszentrum.

Im Rahmen der Geschenkverpackungsaktion in der Weihnachtszeit kamen 1280,86 € zusammen, die wir gerne angenommen haben, um unseren Bewohnern mehr Lebensqualität ermöglichen zu können. Wir sagen „Herzlichen Dank“ für diese und weitere Spenden, die es uns ermöglichten, unsere Snoezelen-Oase einzurichten.



# UMGANG MIT DEMENZ

## Was ist Demenz und wie gehe ich damit um?

Demenz ist der Oberbegriff für rund 50 Krankheitsformen, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen und die dazu führen, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können.

Die Symptome der verschiedenen Demenzerkrankungen ähneln sich, doch es gibt auch große Unterschiede. Die häufigste Form der Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Demenz. Rund 60% aller Erkrankten sind von dieser Form der Demenz betroffen. Bei dieser Krankheit gehen in bestimmten Bereichen des Gehirns durch Eiweißablagerungen (Amyloid-Plaques) Nervenzellen zugrunde und die Verbindungen zwischen den Zellen sind dauerhaft verloren. Man spricht auch von einer neurodegenerativen Demenz. Sekundäre Demenzformen sind die Folge einer anderen, bereits vorhandenen Grunderkrankung. Auslöser dafür können Depressionen, Medikamente, Alkoholsucht, Schilddrüsenerkrankungen oder eine Vitamin-Unterversorgung sein. Sekundäre Demenzformen können mitunter geheilt werden, wenn die zugrunde liegende Erkrankung frühzeitig behandelt wird. Die Alzheimer-Demenz verläuft in verschiedenen Krankheitsstadien, welche auch mit verschiedenen Symptomen einhergehen. Daher ist es wichtig, dass Angehörige sich mit der Krankheit auseinandersetzen und folgende Regeln im Umgang mit Demenzkranken beachten:

- Bewahren Sie Geduld und Gelassenheit.
- Beziehen Sie die Aggressionen des Kranken nicht auf sich, auch wenn er die Aggressionen gegen Sie richtet.
- Sprechen Sie deutlich und in einfachen, konkreten Sätzen.
- Stellen Sie Fragen, die der Kranke mit Ja oder Nein beantworten kann.
- Vermeiden Sie „W“-Fragen, wie z.B.: Wie? Wieso? Warum? Wann?
- Vermeiden Sie Belehrungen und Zurechtweisungen.
- Vermeiden Sie fruchtlose Diskussionen, um den Kranken von etwas zu überzeugen, was er nicht verstehen kann.
- Formulieren Sie positive Sätze: „Bitte bleiben Sie hier“ anstatt „Nicht weglaufen!“ Vermeiden Sie „Nein“ und „Nicht!“
- Erkennen Sie die Sichtweise des Kranken als für ihn gültig an. Er lebt in seiner Erinnerungswelt und in seinen Vorstellungen und kann nur diese als wahr akzeptieren.
- Gehen Sie auf der Gefühlsebene auf den Kranken ein, nehmen Sie ihn ernst.

Um die besonderen Herausforderungen im Umgang mit Demenzkranken bewältigen zu können, gibt es für Angehörige und Pflegekräfte die Möglichkeit der Validation.





# WIR WERDEN ÄLTER

## Validation: Eine Hilfe für Demenzerkrankte – aber auch im Umgang mit dem eigenen Älterwerden

Die Seniorenzentren Bethel München gGmbH und Bethel Trossingen gGmbH arbeiten sehr intensiv mit der Methode der Validation nach Feil. Die Redaktion des KURIERS führte hierzu ein Interview mit der Hauptgeschäftsführerin, Frau Helene Sleiers – zertifizierte Validationstrainerin.

*KURIER: Frau Sleiers, nach unseren Recherchen waren Sie eine der Ersten, die die Methode der Validation im Umgang mit Demenzkranken in Deutschland etabliert hat. Was war Ihr Antrieb dazu?*

HS: Die Demenz verstehen lernen und die Methode für Bewohner anwenden zu können.

*KURIER: Wir wissen, dass Sie als Trainerin in diesem Bereich ausgebildet sind. Was kann man sich denn unter „Validation“ vorstellen – können Sie uns ein Beispiel geben?*

HS: Validation steht unter dem Motto „In den Schuhen des anderen gehen“, ihm mit Wertschätzung zu begegnen, sein Verhalten nicht zu hinterfragen, sondern zu würdigen, ihn ernst zu nehmen und dort abzuholen, wo er sich in dem Moment der Begegnung befindet.

*KURIER: Was ist das Besondere an dieser Methode?*

HS: Nicht zu interpretieren, nicht zu analysieren, sondern authentisch zu bleiben und auf der Gefühlsebene zu kommunizieren.

*KURIER: Welche Fortschritte sind damit bei den Betroffenen zu erreichen?*

HS: Sie fühlen sich angenommen, können ihren jahrelang unterdrückten Gefühlen endlich freien Lauf lassen und sie mit jemandem teilen. Diese Gefühle müssen einen Weg finden, damit die Bewohner am Ende ihres Lebens zur Ruhe kommen und somit Integrität finden, um in Frieden sterben zu können.

*KURIER: Eignet sich die Validation einzig und allein im Umgang mit Demenzerkrankten, oder sehen Sie auch noch weitere Einsatzmöglichkeiten?*

HS: Validation tut jedem gut und ist vor allem ein Weg, das eigene Altern frühzeitig zu überdenken und so zu gestalten, dass es den eigenen Vorstellungen nahekommt.

*KURIER: Und welche Grundsätze beinhaltet die Methode der Validation?*

HS: Das Verhalten der Menschen hat immer eine Bedeutung. Deshalb verbinden wir unlogisches Verhalten mit dahinterliegenden Emotionen. Am Ende des Lebens arbeiten die Menschen Unerledigtes auf, um in Frieden sterben zu können. Menschen äußern in der Demenz tiefliegende menschliche Grundbedürfnisse. Menschen, Dinge oder Situationen in der Gegenwart stehen stellvertretend

# WIR WERDEN ÄLTER



für Personen oder Dinge aus der Vergangenheit. Wir respektieren Verhalten, hinterfragen nicht und analysieren oder werten nicht. Ein Validationsanwender ist immer echt und authentisch. Wir wissen, dass Verhalten so lange wiederkehrt, bis die dahinterliegenden Gefühle validiert und aufgearbeitet werden konnten. Wir begleiten und hören zu. Der Schlüssel der Validation heißt „Vertrauen“. Validation hilft uns, dem eigenen Altern zu begegnen und es anzunehmen, es zu gestalten, solange wir uns noch Hilfe holen können, damit es so wird, wie wir alle uns das vorstellen. Validation heißt gelebte Empathie.

*KURIER: Wie setzen Sie die Validation in den Seniorenzentren ein, für die Sie verantwortlich zeichnen?*

HS: Unsere Mitarbeiter haben eine Validationsanwenderausbildung abgeschlossen. Wir schulen die Mitarbeiter regelmäßig nach, wir implementieren die Methode in der Pflegedokumentation, wir ver-

netzen die Validation mit weiteren therapeutischen Konzepten wie Snoezelen, Reminiszenz, Milieu- und Erinnerungspflege usw.

*KURIER: Welche Möglichkeiten gibt es für betroffene Angehörige, sich mit der Methode auseinanderzusetzen?*

HS: Literatur verfolgen, Internetrecherchen (Homepage „Validation“), Kurse für pflegende Angehörige besuchen.

*KURIER: Vielen Dank, dass Sie uns in diesem interessanten und aufschlussreichen Gespräch deutlich gemacht haben, wie wichtig diese Methode ist und welche Erfolge man erreichen kann. Wir wünschen uns und vor allem unseren Bewohnern, dass diese Methode weiter ausgebaut und erfolgreich angewandt wird.*

Das Interview führte Iván Bokor vom Seniorenzentrum Bethel München gGmbH.

## **Dr. Wolfgang Schneider**

Facharzt für Innere Medizin-Kardiologie-Diabetologie-  
Reisemedizin-Gelbfieberimpfstelle

## **Dr. Elisabeth Springl**

Fachärztin für Innere Medizin

## **Lisa Kluge**

Assistenzärztin

80992 München, Bunzlauerstrasse 9

Tel: 1407348 Fax: 1412473 e-mail: [praxis@cardiodiabetes.info](mailto:praxis@cardiodiabetes.info)

Betreuung internistischer, geriatrischer und palliativer Patienten,  
Diabetikerbetreuung und Einstellung, kardiologische  
Funktionsdiagnostik (Langzeit-EKG, Langzeit-Blutdruckmessung) auch  
im Pflegeheim, Impfungen

# SNOEZELLEN-OASE

## Snoezelen

Durch eine Vielzahl großzügiger Spenden in den vergangenen Jahren konnten wir nun endlich unsere Snoezelen-Oase einrichten.

Snoezelen ist eine Wortkreation aus den niederländischen Wörtern „snuffelen“ (schnüffeln, schnuppern) und „doezelen“ (dösen, schlummern). 1987 wurde dieses Konzept von zwei Zivildienstleistenden entwickelt. Zunächst vorrangig in der Behindertenhilfe angesiedelt, wird Snoezelen nun weltweit bei verschiedenen Zielgruppen eingesetzt. Es dient als therapeutisches Mittel bei psychischen sowie emotionalen Proble-



men, bei Aufmerksamkeitsstörungen oder bei physiologischen Erkrankungen und findet Anwendung in Kindergärten, Schulen, Kliniken, Hospizen und Senioreneinrichtungen. Snoezelen setzt am Prinzip an, dass jeder Mensch das Recht auf die Wahrnehmung angenehmer Empfindungen



hat – beim Snoezelen soll sich der Mensch wohlfühlen können. Durch den Einsatz akustischer, visueller, sensorischer und taktiler Reize wird eine aktivierende und entspannende Atmosphäre geschaffen. Dem Snoezelen-Besucher werden Reize angeboten, die ihn zur Ruhe bringen, ihn stabilisieren, zu einer Ordnung rufen und die innere Organisation unterstützen. Unsere Snoezelen-Oase wird eingesetzt bei dementiell erkrankten Bewohnern, Bewohnern mit Unruhezuständen, depressiven Verstimmungen oder Hospitalisierungserscheinungen. Auch Angehörige und Besucher, Ehrenamtliche und Mitarbeiter sind herzlich eingeladen, die Snoezelen-Oase zu nutzen.

**WIR KOMMEN ZU IHNEN  
NACH HAUSE!**

LASSEN SIE SICH BEQUEM  
IHRE GETRÄNKE INS HAUS LIEFERN

[www.schlossbrauerei-haimhausen.de](http://www.schlossbrauerei-haimhausen.de)  
**SCHLOSSBRAUEREI  
HAIMHAUSEN**

TEL.: 08133/9183-0



# PUPPENTHERAPIE

## Jonas – der neue Begleiter bei uns

Seit einiger Zeit haben wir im beschützenden Wohnbereich einen neuen Helfer – Jonas ist der neue Begleiter für unsere älteren und an Demenz erkrankten Bewohner. Das Besondere daran: Jonas ist eine Handpuppe.

Durch ihr freundliches Gesicht und ihr weiches Material fördert sie das Wohlbefinden und die positiven Gefühle unserer Bewohner. Die weiblichen unter ihnen fühlen sich oft in ihre Jugend oder in ihre Mutterrolle zurückversetzt und widmen dem „Kind“ Aufmerksamkeit, Zuneigung und Vertrauen, was sie ansonsten nicht mehr ausdrücken können. Zudem mindert die Begleitung von Jonas die innere Unruhe einiger Bewohner, da sie sich in ihrer eigenen Welt nicht mehr so alleine fühlen. Die geführten Gespräche und Gesten zwischen Jonas und den Bewohnern helfen ihnen auch aus ihren oft traurigen und demotivierten Zuständen heraus. Aber Jonas ist

nicht alleine bei uns. Als weibliche Unterstützung lebt Dagmar bei einer unserer Bewohnerinnen auf Wohnbereich 4. Sie begleitet sie auf Schritt und Tritt und ist ihre beste Freundin. Aufgrund der tollen Erfahrung haben wir uns auch entschlossen, diese Art der Therapie um eine Baby-Puppe zu erweitern.



Jonas im Einsatz



# ALZHEIMER-WUNDERWAFFE

## Grüner Tee – Wunderwaffe gegen Alzheimer?

Die Alzheimer-Erkrankung ist weltweit die häufigste Form der Demenzerkrankungen.

Bei der Entstehung der Erkrankung spielen Eiweißablagerungen im Gehirn eine Rolle, sogenannte Amyloid-Plaques. Sie behindern die Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Dies führt wiederum zum Absterben der Nervenzellen und dadurch zur Verminderung der Hirnmasse.

Grüner Tee zählt zu den meistuntersuchten Lebensmitteln der letzten Jahre. Während in der Krebsforschung die natürlichen Inhaltsstoffe von grünem Tee bereits ausführlich untersucht wurden, dringen die Erkenntnisse zur Wirkung des grünen Tees auf das Gehirn erst nach und nach an die Öffentlichkeit. Erste Studien zeigen, dass die speziellen Eiweißablagerungen, die für die Alzheimer-Krankheit verantwortlich sind, durch den Hauptbestandteil des grünen Tees (EGCG –

Epigallocatechingallat) zum Teil aufgelöst werden können bzw. in ungiftige Ablagerungen umgewandelt werden.

Schon seit einigen Jahren vertreten Ernährungswissenschaftler den Standpunkt, dass ein paar wenige natürliche Substanzen, darunter EGCG aus Grüntee-Extrakten, mühelos die Blut-Hirn-Schranke überwinden, das Gehirn gesund erhalten und die kognitiven Fähigkeiten verbessern können.

Fazit: Der Genuss von täglich drei bis vier Tassen grünem Tee verhindert die Bildung von giftigen Eiweißablagerungen, die das Fortschreiten der Alzheimer-Krankheit begünstigen, und fördern auch so die Gesundheit.



**Merzendorfer**  
Reha-Technik • Sanitätshäuser

81829 München - Stahlgrubering 16a  
☎ 089 614 438 0 - reha@merzendorfer.de  
Ihr Ansprechpartner im Haus ist Jürgen Lichi



# HILFE ÜBER GRENZEN

## Hilfe über die Grenzen hinweg – Unterstützung des Al-Saher-Krankenhauses in Syrien

Das Seniorenzentrum Bethel München gGmbH nimmt das Schlagwort „Netzwerk für Menschen“, das es in seinem Namen trägt, sehr ernst. Dass dieses Netzwerk auch weit über die Grenzen hinweg wirken kann, hat sich an der Unterstützungsaktion für das Al-Saher-Krankenhaus in Khabab/Syrien gezeigt.

Syrien wird sehr stark von kriegerischen Auseinandersetzungen erschüttert. Es herrschen erbitterte Kämpfe zwischen Armee und Regierungsgegnern. Die Leidtragenden sind die Menschen – die Kinder, Armen, Kranken und Menschen mit Behinderungen. Dort ist das medizinische Versorgungsnetz zusammengebrochen, Kranke und die vielen Verletzten können nicht mehr adäquat versorgt werden. Auch wenn die Presse darüber nur noch wenig berichtet, ist das Leid trotzdem da. Das Hilfskorps



Patriarch Gregorius III mit unserem Mitarbeiter Iván Bokor

baut und wird von ihm weiter gefördert, er ist auch der Geistliche Protektor des Ritterordens. Unser Mitarbeiter, Iván Bokor, gehört diesem Hilfskorps an. Wir haben deshalb Bettwäsche, Decken und Gehhilfen, die unseren hohen Standards nicht mehr entsprechen, aber trotzdem noch gute Qualität haben, dem Krankenhaus zur Verfügung gestellt. Wir haben dabei festgestellt, dass wir bei diesen Menschen das Motto unseres Hauses „Wir können Ihrem Leben nicht mehr Tage geben, aber den Tagen deutlich mehr Leben“ noch einmal ganz anders sehen können: Denn dort können wir mit unserer Hilfe „dem Leben wirklich mehr Tage geben“! Und das ist ein gutes Gefühl. Als Patriarch von Antiochien und dem ganzen Orient, von Alexandrien und von Jerusalem sowie als Oberhaupt der mit der römisch-katholischen Kirche unierten melkitischen griechisch-katholischen Kirche ist seine Seligkeit Gregorios III. höchster katholischer Würdenträger im Nahen und Mittleren Osten. Bei einem Empfang in Pforzheim hat er sich bei unserem Mitarbeiter, Iván Bokor, für die Unterstützung des Seniorenzentrums Bethel München gGmbH bedankt.



# GESUNDHEITSMANAGEMENT

## BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Bethel München gGmbH

Fit in den Frühling ... Mit diesem Slogan haben wir seit März 2014 unser BGM begonnen. Ständig unter Strom – schon ein kleiner „break“ im Arbeitsalltag hilft: Auch wenn die Zeit im Job nur knapp bemessen ist – auf die nötigen Pausen sollte man nicht verzichten.

Meist sind nicht die körperlichen Belastungen schuld, wenn wir „Stress“ haben, vielmehr sind es die psychischen Belastungen, die uns Druck machen.

Wir möchten dem entgegenwirken und bieten einmal die Woche für 15 Minuten Hilfe zur Selbsthilfe an. Jeder kann sich einen kleinen „break“ in den Tag einbauen:

entspannen – bewegen – Seele baumeln lassen – einfach mal kurz abschalten

Begonnen haben wir mit Yoga für Anfänger, sehr beliebt bei der anstrengenden Arbeit in der Altenpflege, Wäscherei beim Begleitenden Dienst sowie in der Verwaltung. Treffpunkt ist jeden Donnerstag um 10:45 Uhr (bei schönem Wetter im Garten).

Ihre Gesundheitsmanagerin  
Heike Schmoigl



Yoga im Garten



**Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen**

**Hausarztpraxis**

Marschnerstrasse 1 - 81245 München

info@PraxisDrHamann.de

**Tel: 089 - 885 255**

- Hausbesuche nach Vereinbarung
- Betreuung Pflege- und Seniorenheime
- Sport- und Ernährungsmedizin
- Naturheilverfahren
- Schmerztherapie
- Rheumatologie

Dr. med. Kathrin Hamann  
Fachärztin für Allgemeinmedizin



# ÖKOPROFIT

## Das Seniorenzentrum Bethel München gGmbH leistet mit dem Projekt „ÖKOPROFIT“ einen wirkungsvollen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz!

Der Grundgedanke des betrieblichen Umweltmanagements ist „die Umwelt und das Klima entlasten“. Dahinter steckt ein Umweltberatungsprogramm mit Erfolgsgarantie, bei dem Kommunen und Betriebe eng zusammenarbeiten.



Dieter Reiter, Oberbürgermeister von München,  
& Jakob Sager, Technischer Leiter

Seit Einführung im Jahr 1998 haben bisher nur 190 Betriebe (wie z.B. Ludwig-Maximilians-Universität, Landeshauptstadt München, Klinikum Dritter Orden, Agfa, Städtische Kliniken, BayWa) aus München erfolgreich daran teilgenommen und Bethel München gGmbH ist mit dabei. Das erfüllt uns schon ein bisschen mit Stolz. Das Programm „ÖKOPROFIT“ hat drei Schwerpunkte: Ökologie, Ökonomie und Soziales. Im Bereich der „Ökologie“ sollen Energie- und Materialverbrauch sowie Emissionen und Abfälle reduziert werden. Der Bereich „Ökonomie“ sichert zukunftsfähige Arbeitsplätze und reduziert betriebliche Kosten und Risiken. Im Bereich „Soziales“ erhält ÖKOPROFIT Arbeitsplätze und verbessert den Arbeitsschutz. Es handelt sich also um ein überzeugendes und nachhaltiges Programm.

Im Jahr 2012 hat das Seniorenzentrum Bethel München gGmbH das erste Mal mit dem Projektleiter Herrn Jakob Sager teilgenommen. Dabei wurden zunächst umfangreiche Umwelt- und Energiedaten ausgewertet. Beim Umsetzen der Vorschriften und gesetzlichen Vorgaben wurde das Seniorenzentrum in zahlreichen Seminaren durch

# LEAN MANAGEMENT

Fachkräfte von Betrieben und Behörden unterstützt. So haben wir unser Flachdach mit entsprechender Dämmung zusätzlich isoliert und in diesem Jahr bekamen wir ein Blockheizkraftwerk dazu. Die Investitionen im Bereich Umweltschutz belaufen sich aktuell auf 270.000 €!

Bereits nach einem Jahr wurde unsere Einrichtung durch eine Kommission von ÖKOPROFIT auf Einhaltung aller Kriterien geprüft – und das war erfolgreich! Im Jahr 2013 hat das Seniorenzentrum Bethel München gGmbH bei einer Feierstunde im Alten Rathaus seine Urkunde erhalten. Auch in diesem Jahr wurde die Zertifizierung erneut erfolgreich durchgeführt. Der Technische Leiter, Herr Jakob Sager, wird im Oktober die Urkunde in Empfang nehmen. Freuen Sie sich mit uns darüber!

Übrigens: Das Projekt wird im Seniorenzentrum von einem Umweltteam betreut – Sie erkennen sie daran, dass sie ein grünes T-Shirt tragen. Wenn Sie Fragen dazu haben, unser Umweltteam gibt Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Aussicht: Auch 2015 werden wir wieder dabei sein. Das Thema: Die Beleuchtung soll effizienter gestaltet werden. Spannend ...



Jakob Sager, Teil des Umweltteams Bethel

## Lean Management – Schlüssel zum Unternehmenserfolg

Lean Management bedeutet „Werte ohne Verschwendung schaffen“. Ziel ist es, alle Aktivitäten, die für die Wertschöpfung notwendig sind, optimal aufeinander abzustimmen und überflüssige Tätigkeiten zu vermeiden.

Als Erfinder des Lean Managements gilt Taiichi Ohno, Gründer des Toyota-Produktionssystems. Lean Management ist „eine Zusammenstellung von Prinzipien, Konzepten und Techniken, die nur eine Aufgabe haben: die schonungslose Eliminierung von Verschwendung“. Eine Einrichtung, die nach Lean Management organisiert ist, vereinigt die folgenden fünf Prinzipien: optimale Versorgung – es muss die optimale Versorgung aus der Sicht des Bewohners definiert werden; Versorgungsabfolge – alle Schritte der Versorgung müssen aufgezeigt und im Zuge dessen alle unnötigen Schritte eliminiert werden; Ablauf – der Behandlungsprozess muss reibungslos ablaufen, alle Stockungen und Qualitätsprobleme müssen verhindert werden; Auseinanderziehen – bedeutet Druck vermeiden und die Arbeitsabfolge so weit auseinanderzuziehen, wie es nötig ist; Perfektion – Konzentration auf die eigenen Stärken sowie Teamarbeit und offene Informations- und Feedbackprozesse.

Die Implementierung des Lean Managements in unserer Einrichtung ist ein Unternehmensziel, welches innerhalb eines Projektes noch 2014 umgesetzt werden soll.

# WIEDERERÖFFNUNG

## Wiedereröffnung unserer Waschküche

Nach vielen Jahren der Stilllegung unserer hauseigenen Waschküche wurde Ende 2013 beschlossen, diese wieder in Betrieb zu nehmen.

Seit dem 1. April 2014 laufen die Maschinen wieder rund um die Uhr. Mit einem kleinen Team von drei Damen unter der Leitung von Frau Jasmin Zenkner (Hauswirtschaftsleitung) wird die gesamte Haus-/Bewohnerwäsche und Mitarbeiterbekleidung gewaschen, getrocknet, gebügelt, gelegt und wieder in den Wohnbereichen verteilt.

Ausgestattet ist unsere Waschküche mit zwei Waschmaschinen, zwei Wäschetrocknern, einer großen Mangelmaschine, einer Bügelpuppe und einem professionellen Dampfbügeleisen. Eine alte Tradition lebt wieder auf, und das mit viel Freude und Engagement der Geschäftsführung und sämtlicher Mitarbeiter.



Das Team der Waschküche – Nada Jaber, Elfrieda Solinas, Gabriela Wehnde, Jasmin Zenkner (v.l.)

# STRAMME WADLN

## Gemeinsam für stramme Wadln – B2RUN in München

Der Münchner Firmenlauf – oder wie er offiziell heißt „B2RUN“ – bietet den Läufer(innen) jedes Jahr ein einzigartiges Erlebnis. Über 35.000 Teilnehmer(innen) aus 1500 Firmen waren am Start.

Da durfte das Team vom Seniorenzentrum Bethel München gGmbH natürlich nicht fehlen.

Im Vordergrund standen für alle Teilnehmer(innen) der Spaß und das gemeinsame Erlebnis und ganz nebenbei wurden Teamgeist und die Gesundheit gefördert.

Es war eine tolle Veranstaltung und hat bei einigen ganz ungeahnte Energien hervorgebracht. Übrigens erreichte unsere Chefin mit Platz 106 ein super Ergebnis!





NETZWERK FÜR MENSCHEN  
DIAKONIEWERK BETHEL

### Impressum:

Redaktion u. Gestaltung: Ernst von Khuon  
82041 München-Deisenhofen  
in enger Zusammenarbeit mit dem  
Seniorenzentrum Bethel in München

Druck und Verlag: Gotteswinter und Aumaier GmbH,  
80807 München  
Fotoarchive Bethel München und Berlin  
Fotos: Alexander von Khuon,  
TAM – Tourismusamt München

Nachdruck ausdrücklich gegen  
Belegexemplar gestattet.

Seniorenzentrum Bethel München gGmbH  
Hugo-Troendle-Str. 10  
80992 München

Telefon 0049/(0) 89/143 72-0  
Telefax 0049/(0) 89/140 76 22  
Helene.Sleiers@BethelNet.de

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.BethelNet.de](http://www.BethelNet.de)

\*Der Kurier aus Bethel ist eine Publikation von der Seniorenzentrum Bethel-München gGmbH. Die von Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel sind eine eigenständige Organisation mit Sitz in Bielefeld. Beide Unternehmen sind Partner im diakonischen Auftrag.

