



Liebe Leser und Leserinnen,

„Ein Tag ohne Lachen ist  
ein verlorener Tag“

Dieser Ausspruch stammt von Charlie Chaplin. Sein Film „Der Vagabund und das Kind“ zeigt uns, dass Lachen und Weinen im Leben oft nahe beieinander liegen. Viele missliche Situationen lassen sich häufig mit einer Portion Humor und Vertrauen meistern.

Was wäre unser Leben ohne Lachen und die kleinen Augenblicke der Freude im Alltag? Von uns oft unbemerkt, bilden sie die Kraftreserven für schwierige Zeiten.

Lesen Sie weiter auf Seite -4-.

Дорогие читатели и читательницы!

«День, прожитый без улыбки —  
потерянный день»

так считал Чарли Чаплин. Фильм «Малыш», где он снялся в главной роли, показывает нам, что в жизни смех и слёзы всегда рядом. Юмор помогает выйти из неловких ситуаций, помогает решать проблемы.

Какая бы была наша жизнь без улыбок? Мы их часто не замечаем, но они придают нам силы и устойчивость в море житейских невзгод.

Читайте дальше на странице -4-.

## Mitarbeiter stellen sich vor



Frau Sandra Imbrasiene

Schon mehr als 4 Jahre ist Sandra bei Julias Pflege team als verantwortungsvolle und freundliche Mitarbeiterin tätig.

Seit 2 Jahren befindet sie sich in der Ausbildung zur Altenpflegerin. Ihre Fähigkeit, Ausbildung, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, ist anerkennenswert.

Sandra ist verheiratet, hat 3 große Kinder und ein heranwachsendes Enkelkind.

Frau Irena Indruliene

Irena kam 2006 in das noch junge Team des Pflegedienstes. Ihre Arbeit weckte ihr Interesse, mehr Informationen bzgl. ihres Tätigkeitsfeldes und auch darüber hinaus zu erhalten. Seit Mai 2010 qualifiziert sie sich zur „Examinierten Altenpflegerin“. Ihre Familie mit ihren zwei fast erwachsenen Kindern unterstützen sie, wenn ausbildungsbedingtes „Pauken“ angesagt ist. Sie kann sich vorstellen, ihren Beruf noch lange Zeit auszuüben.

## Наши сотрудники

Сандра Имбразине

Вот уже больше черытёх лет прошло с тех пор, как Сандра начала работать в «Julias Pflege team». Она проявила себя как ответственный и добросовестный сотрудник. Решив получить специальное медицинское образование, вот уже два года Сандра совмещает работу, учёбу и семью. У неё любимый муж, трое взрослых детей и подрастающий внук.



Ирена Индрулиене

Ирена успешно трудится в нашей фирме с 2006 года. С 2010 параллельно с работой она получает образование по специальности „Examinierte Altenpflegerin“. У Ирены замечательная семья: двое почти взрослых детей и любящий муж. Её дом полон цветов, кроме того в нём мирно уживаются кошка и черепаха.

## Qualität des ambulanten Pflegedienstes Julias Pflege team Julia Shapiro



Bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Julias Pflege team gibt es allen Grund sich zu freuen: Die Überprüfung unseres Pflegedienstes durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen am 17. 06. 2011 ergab die

**Gesamtnote „sehr gut“ (1,0).**

Gepprüft wurden die Bereiche

Pflegerische Leistungen, ärztlich verordnete pflegerische Leistungen, die Zufriedenheit unserer Kunden mit unseren Leistungen, und die Dienstleistung und Organisation im allgemeinen.

Das Ergebnis zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Es ist uns ein Ansporn, auch weiterhin unsere Qualitätsstandards kritisch zu überprüfen und weiter auszubauen, um sie, verehrte Kunden, jederzeit professionell versorgen zu können.

Wir danken Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen!

17.06.2011 в Julias Pflege team была проверка Медицинской Комиссии. Результаты проверки дают повод для праздника:

**Общая оценка «отлично» (1,0)**

Было проверено следующее

услуги по основному уходу за пациентами, услуги по назначению врача, отзывы клиентов о наших услугах и организация услуг и фирмы в целом.

Такой результат проверки показал нам, что мы находимся на правильном пути.

Мы будем стараться и в дальнейшем поддерживать соответствующий уровень качества, стараться его ещё улучшить. Мы благодарим Вас за Ваше доверие, уважаемые клиенты!



## **Humor ist... wenn man trotzdem lacht!**

Die menschliche Fähigkeit zu lächeln, ist angeboren. Kinder lachen ca. 400 mal, Erwachsene im Durchschnitt 15 mal pro Tag.

Können Sie sich daran erinnern, wann Sie das letzte Mal so richtig herzlich gelacht haben? Dabei gibt es viele gute Gründe für das Lachen:

Lachen versetzt den Körper für kurze Zeit in einen emotional positiven Stresszustand:

Glückshormone (Endorphine) werden ausgeschüttet. Man sagt, eine Minute herzhaftes Lachen ist so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining. Beim Lachen werden bis zu 80 Muskeln bewegt: Der Brustkorb bebt, das Zwerchfell hüpfert, massiert den Darm, die Schultern zucken.

Als physiologische Auswirkungen werden positive Effekte für das Herzkreislaufsystem beschrieben.

Durch intensives Lachen soll der Gasaustausch in der Lunge erhöht,  $\text{CO}_2$  abgebaut und insgesamt die Elastizität der Lunge verbessert werden. Lachen fördert die Durchblutung der Muskulatur. Beim Lachen wird Cholesterin abgebaut. Hirnregionen, welche für das Wohlbefinden zuständig sind, sind dabei aktiv. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt und Sauerstoff wird über die Atmung in die Lungen gepumpt. Die Verdauung wird angeregt und sogar unsere Selbstheilungskräfte werden durch intensives Lachen aktiviert. Häufiges Lachen bildet ein emotionales Polster für Krisenzeiten, fördert Kreativität und Teamgeist und tut einfach nur gut.

Sie sehen, wenn Sie viel lachen, leben Sie gesünder und zufriedener. Humor ist ein super Puffer gegen Stress. Schon ein kleines Lächeln ist in der Lage, negative Emotionen zu unterbrechen.

## **Юмор это- смех вопреки.**

Способность улыбаться является врождённой. Дети улыбаются примерно 15 раз в день, что в 400 раз чаще, чем это делают взрослые.

Можете ли Вы вспомнить, когда вы последний раз искренне от души смеялись?

Есть много веских причин для смеха: Смех приводит на короткое время организм человека в состояние позитивного эмоционального стресса, в кровь выплёскиваются гормоны счастья (эндорфины). Говорят, что одна минута смеха восстанавливает силы так же, как 45 минут расслабляющего тренинга. В смехе участвуют до 80 различных мышц: трясётся грудная клетка, вибрирующая диафрагма массирует кишечник, двигаются плечи.



Описан так же позитивный эффект смеха на сердечно-сосудистую систему.

Во время интенсивного смеха увеличивается газообмен в лёгких, снижается содержание в них углекислого газа и повышается их эластичность. Смех стимулирует кровоснабжение тканей.

Fröhliche Zeitgenossen werden als attraktiver wahrgenommen. Gemeinsames Lachen verbindet, fördert Kreativität und Teamgeist, verbessert Arbeitssituationen. Personen mit Humor kommen bei ihren Mitmenschen gut an und wirken auf sie sympathisch.

Bei „Dauerlächlern“ ist allerdings ein gesundes Misstrauen geboten: Kritische Zeitgenossen könnten Zweifel an der Echtheit der Fröhlichkeit empfinden und die betreffende Person als oberflächlich oder als „nicht ernstzunehmen“ einstufen.



Was aber können wir tun, um die Heilkraft des Lachens in unser Leben zu integrieren?

Hier ein paar möglicherweise hilfreiche Expertentipps:

1. Überlegen Sie, was Sie zum Lachen bringt und erstellen Sie davon eine Liste. Ihre Liste kann durchaus auch alberne Dinge enthalten; Hauptsache, sie zaubern ein Lächeln auf ihr Gesicht. Suchen und erleben Sie diese für Sie erfreulichen Situationen.
2. Schwelgen Sie in schönen Erinnerungen, gerade auch dann, wenn Ihr Alltag Ihnen besonders mühsam erscheint.
3. Lächeln Sie sich bei jedem Anblick im Spiegel zu, vielleicht mit folgenden Gedanken:

Смех и улыбки снижают количество холестерина в крови. Активируются отделы мозга, отвечающие за выработку гормонов счастья. Сердце начинает биться сильнее, кровяное давление повышается и лёгкие поставляют больше кислорода. Улучшается пищеварение, укрепляется иммунитет человека. Частый смех повышает устойчивость к стрессу, стимулирует творчество и в общем очень положительно влияет на здоровье.

Вы замечаете сами, что смех творит чудеса. Юмор — это щит против стресса.

Даже простая улыбка способна справиться с негативными эмоциями. Потому что никто не может одновременно испытывать счастье и гнев, радость и страх. В современном обществе часто улыбающиеся люди воспринимаются как более привлекательные. Совместный смех сплочает, усиливает коллективный дух и улучшает рабочую атмосферу. Люди с чувством юмора вызывают симпатию окружающих.

Но те, кто смеётся слишком часто воспринимаются довольно скептически: в этом случае ставится под сомнение искренность радости, а такой человек часто выглядит для окружающих поверхностным и «несерьёзным».

Несколько советов экспертов:

1. Подумайте, что вызывает у Вас улыбку, запишите это. В этом списке могут быть и глупости, главное, что они вызывают у Вас улыбку. Дополняйте его новыми ситуациями.
2. Старайтесь вспомнить что-нибудь приятное тогда, когда Вы устали или когда вокруг слишком много суеты и стресса. Погрузитесь в эти воспоминание и почувствуйте, что стало лучше.

„Ich stehe manchmal neben mir,  
und sage leise „Du“ zu mir,  
du bist ein Exemplar,  
wie keines jemals vor dir war!  
Du bist der Stern der Sterne,  
das hör ich nämlich gerne“!

4. Wie empfinden Sie die Gesellschaft fröhlicher und positiv denkender Menschen?

5. Führen Sie ein Humortagebuch, vielleicht mit lustigen Situationen aus ihrem Leben.

6. Lächeln Sie doch mal fremde Menschen auf der Straße bewusst an und achten sie dabei auf ihre Gefühle. Die meisten Menschen lächeln automatisch zurück – wenn nicht, so haben Sie zumindest für sich und ihren Körper etwas Positives getan.

7. Bewusst aufgesetztes Lächeln kann ihre Stimmung verbessern; achten Sie dabei auf die Auswirkungen in ihrem Körper.

Es gibt viele gute Gründe zu lachen. Also lachen sie los!

Ein Mensch -  
man sieht er ärgert sich -  
schreit wild: das ist ja lächerlich!  
Der and´re, gar nicht aufgebracht,  
zieht daraus die Folgerung und -  
lacht.

Eugen Roth

Die Gefahr, sich "totzulachen", ist nämlich viel geringer, als die, das Leben zu ernst zu nehmen.

Lachclubs und Lachyoga verfolgen das Ziel, dem Leben eine entspannte und heitere Gelassenheit abzugewinnen und dadurch die Lebenssituation zu erleichtern. Angebote dazu gibt es in allen Städten

3. Umlbaites, glda in zerkaalo in ono otvetit Bam tem je! Vstali s posteli utrom, posmotreli na seba s ljubovju in nejnostju – umlbaites, poxnalite seba, sdelaite sebe kompliment. Posle pari dnei takih uprajnienij By uvidite, kak deystvitelno rascvetet vasa umlbka.

4. Kak By vosprinimajte obščestvo radoštnij, pozitivno nastroennij ludej?

5. Zavedite sebe bloknot in zapisывайте tuda vse smesnyje situacii, kotoryje proisxodjat s Bami.

6. Umlbka – eto ukrasenie našego lica, in ne nužno stesnjatsja etogo. Poprobujte umlbatsja v tečenie dneja každyму čeloveku, kto vstretitsja Bam. Čašče vsego ludi avtomatičeski umlbajutsja v otvet. No daže esli etogo ne slučit'sja, By sdelaete etim lučše samomu sebe.

7. Fiziologija čeloveka tak ustroena, čo ljuboe dvizhenie myšc vyzывает gormonalnye vspleski. Tak vot, dla togo, čoby polučilasja umlbka, proisxodit nekoee dvizhenie myšc lica. I eto dvizhenie napjamyu svjazano s železami vnutrennej sekrecii. Daže umlbka čerez silu vozbuždает centry položitelnyj emocij, čo avtomatičeski privodit nas v horoshee nastroenie.

Umlbka - eto sposob vьraženija vnutrennej radošti v našem serdce. Vse ludi umlbajutsja, koda čuvstvujut seba sčastlivymi. Postarajtesja umlbatsja každyj denj in naблюдайте za tem, kak budet menjatsja vasa vnešnostj, kak ulučišitsja vaše zdorovje. Daže удача повернётся k vam licom. Umlbaites daže toгда, koda vokrug nikogo net. Vedь umlbka vseгда naходится vnutri nas!



## Heilpflanze Hafer

„Dich sticht wohl der Hafer“ werden übermütige Menschen häufig scherzhaft gefragt.

In der Volksheilkunde ist der Hafer schon seit langer Zeit als Heilpflanze bekannt. Je nach Art der verwendeten Pflanzenteile kommen verschiedene Inhaltsstoffe zur Wirkung. Das Haferstroh weist einen hohen Gehalt an Kieselsäure und Mineralstoffen auf und eignet sich deshalb besonders als Badezusatz zur Behandlung von juckender Haut bei der Zuckerkrankheit, bei Gicht, Rheuma und bei Leberleiden.

Innerlich angewandt wirkt grüner Hafer als Tee getrunken, bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Schwächezuständen. Hafertee lindert bei Erkältungskrankheiten durch Husten hervorgerufene Brustschmerzen.

Regelmäßiger Vollkornhafergenuss wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte aus, senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verspricht eine Normalisierung des Blutdrucks und wirkt der Arterienverkalkung entgegen. Das schleimbildende Lichenin im Haferbrei wirkt entzündungshemmend und ist hilfreich bei Magen-Darm-Beschwerden.



## Лекарственные растения: овёс.

Издревле известно, что овёс придаёт силы. Недаром овсяную кашу назвали «Геркулес».



В народной медицине овёс всегда считался лекарственным растением.

В различных его частях содержатся различные по своему действию вещества. Например его стебли содержат большое количество кремния и других минералов. Лечебные ванны с отваром стеблей овса помогают при кожном зуде, подагре, сахарном диабете, ревматизме, заболеваниях печени.

Для внутреннего применения используют чай из зелёного овса при бессоннице, нервном и физическом истощении. Кроме этого такой чай помогает при простуде, он снимает боль в груди, вызванную кашлем.

Регулярное употребление пищевых продуктов из овса, например различных видов каш, оказывает позитивное влияние на показатели холестерина в крови и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

## Geburtskinder im Herbst

Wir gratulieren allen  
Geburtstagskindern!



Bild von Wlady Haun

Geburtstag, das heißt Rückschau halten  
in frühere Zeit, die Jahr', die alten, in  
Erinnerungen blättern, zum Traum bereit,  
die Reise in die Vergangenheit.

Geburtstag – das heißt freudig leben, der  
Gegenwart den Vorzug geben, jeden  
einzelnen Tag bewußt empfinden -  
alles was man mag.

Richte nach vorne nun den Blick, und  
bleibe guten Mutes, blick nur hie und da  
zurück, was gut war, bleibt auch gutes.

unbekannter Verfasser

## Humor

Pessimist: Schlimmer gehts nicht...

Optimist: Doch!

## Именинники осени:

Мы от всей души  
поздравляем именинников!

Сколько лет исполнилось, не важно,  
И юны в душе Вы, и мудры,  
Так пускай же Ваши годы будут  
На подарки к Вам несказанно щедры!  
Пусть все сложится, как в юности  
мечталось,  
Пусть здоровье никогда не подведет,  
Пусть уныние минуют и усталость  
И всегда во всем удача ждет!

*Автор: Наталья Курлат*



## Юмор

Что самое неприятное в долгожи-  
тельстве? - спросили одного кавказ-  
ского долгожителя.

Горец подумал и ответил:

Наблюдать, как стареют твои  
правнуки.

Доктор, что меня теперь ждет?  
Операция? Ампутация?

- Больной, я не буду вам всего  
рассказывать. Вам потом будет не  
интересно.

Julius Pflügetam - Rathenower Strasse 47 - 10559 Berlin  
Tel 030/ 39 88 05 16/17 - Fax 030/ 39 88 05 18

**Redaktion:** Frau Anna Rehwald-Kramer  
Frau Maksymiuk Marina

**Foto:** Frau Maksymiuk Marina

**Редакция:** Ревальд-Крамер Анна  
Максимюк Марина

**Фото:** Максимюк Марина