

# jung bleiben!



Die Kunst der gesunden Küche Seite 3



So sieht unsere Zukunft aus Seite 5



Das Glas ist immer halbvoll! Seite 6

## 365 TAGE REHA IM JAHR



domino-coaching™ Reha-Stunde stark nachgefragt



Seit gut einem Jahr kommt sie den Patientinnen und Patienten zugute: die domino-coaching™ Reha-Stunde. „In einer Reha-Klinik trainieren die Patienten jeden Tag eine Stunde. Unser Ziel ist es, bei uns genau das gleiche anzubieten“, erklärt Deike Lehmann. Und so entwickelten die Führungskräfte und die Mitarbeiter ein Modell, mit dem jeder Patient jeden Tag eine Stunde Therapie bekommt. „Die Umsetzung war nicht leicht, aber wir sind sehr gut vorangekommen“, stellt Thorben Rasmus aus Treptow fest, „mittlerweile trainiert jeder Bewohner durchschnittlich 48 Minuten – und das an 365 Tagen im Jahr.“ Auch in den sieben domino-world™ Centern trägt das Modell Früchte. Fast 600 ambulant betreute Patienten kommen in den Genuss des Trainings. Ein- bis zweimal pro Woche übt ein ausgebildeter Mitarbeiter in einem Einzeltraining, das 30 bis 60 Minuten dauert, mit dem Patienten. An den restlichen Tagen der Woche trainiert der Patient dann allein. „Da muss ich sehr diszipliniert sein. Mein innerer Schweinehund schläft nicht und denkt sich immer neue Ausreden aus“, meint eine Patientin aus Kreuzberg schmunzelnd und fügt hinzu: „Aber ich merke, wie viel besser ich jetzt die Treppen steigen kann, da bin ich gut motiviert.“

### Liebe Leserinnen und Leser!



Seit März letzten Jahres sind wir alle mit sehr großen Herausforderungen konfrontiert: Das kleine Virus namens SARS-CoV-2 verlangt uns viel Disziplin und Engagement ab. Aber die Anstrengung lohnt sich: Wir wollen die Verbreitung des Virus bei unseren 2.500 Patienten in Grenzen halten.

Ich weiß, wie schwer die letzten Monate für Sie waren. Ich weiß auch, mit wie viel Verantwortungsbewusstsein Sie alle Rücksicht aufeinander genommen haben. Dafür danke ich Ihnen von ganzem Herzen.

Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen und Ihren Familien viel Gesundheit, glückliche Stunden und Frohsinn!

Ihre  
Dr. Petra Thees

*Petra Thees*





# EIN NEUBAU FÜR DIE ZUKUNFT

## Parkflügel des Clubs Oranienburg wird demnächst eröffnet

Der nächste Schritt ist geschafft. In einigen Wochen wird im Club Oranienburg der schöne Parkflügel mit 52 modernen Apartments an die Bewohner übergeben.

In Ausstattung, Komfort und Therapiekonzept setzen die neuen Apartments Maßstäbe für die Zukunft.

„Damit können wir unserem domino-coaching™ ein schönes Gesicht geben. Der Neubau ist eine Symbiose aus Hotel und Reha-Klinik“, erläutert Lutz Karnachow und fügt hinzu: „Das Besondere ist, dass wir im Haus einen riesigen Therapie- und Fitnessbereich geplant haben. Hier stehen Sprossenwände, Ergometer, Crosstrainer und andere Geräte, um im domino-coaching™ voranzukommen.“

Die Apartments, die mit 26 m<sup>2</sup> Größe weit über den gesetzlichen Vorgaben liegen, greifen das Thema „Modernes Wohnen“ in der Gestaltung auf: So gibt es bodentiefe Holzfensterfronten mit französischen Balkonen, Parkettböden und raffi-



nierte Einbauten in den großzügigen Bädern. Stilvolle Designermöbel und Messingapplikationen werden mit edlen Vorhangstoffen kombiniert.

„Im ersten Schritt werden wir die Apartments den Bewohnern des Stammhauses anbieten“, freut sich Club-Leiterin Angelika Kühn und fügt stolz hinzu: „Ich freue mich schon darauf, die Bewohner staunen zu sehen. Die Wohnqualität im neuen Haus ist einfach herausragend.“



# DIE KUNST DER GESUNDEN KÜCHE



Gesund essen, besser leben.

## domino-world™ Clubs verteidigen Premium-Zertifizierung

Wie bringt man Speisen auf den Teller, die einerseits schmackhaft und andererseits nährstoffreich sind? Mit dieser Frage beschäftigen sich die Küchenchefs und die Ernährungswissenschaftlerin der drei domino-world™ Clubs seit über 10 Jahren. Im Jahr 2011 wurden die Clubs Oranienburg und Tegel erstmalig von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. mit der „Fit im Alter-Premium-Zertifizierung“ ausgezeichnet, 2017 zog der neue Club Treptow nach.

„Wir wollen unsere Bewohner zu einem gesunden Essen animieren. Denn je älter wir werden, desto hochwertiger muss unsere Ernährung sein“, weiß Ernährungswissenschaftlerin Bora Shin. „Uns geht es nicht darum, neue exotische Speisen zu kreieren, sondern wir optimieren die klassischen Gerichte so, dass sie besser zusammengesetzt sind“, erklärt Hauke Stalman aus dem Club Treptow. Olaf Thaele aus dem Club Oranienburg fügt hinzu: „Und da sind wir erfinderisch. So wird zum Beispiel die zugegebene Butter teilweise durch ein hochwertiges Rapsöl ersetzt.“

Dass Speisen und Ambiente in allen Clubs höchsten Ansprüchen genügen, stellten die Mitarbeiter unlängst unter Beweis. Ein Auditor der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. überprüfte sehr genau alles, was mit dem Speiseangebot in den Restaurants und in den Clubräumen zusammenhängt. Ziel war es, die Premium-Zertifizierung „Fit im Alter“ zu verteidigen.

„Wir können sehr stolz darauf sein, dass uns das gelungen ist. Damit gehören wir zu einigen wenigen

Pflegeeinrichtungen in Deutschland, die dieses anspruchsvolle Zertifikat ihr Eigen nennen können“, freute sich Vorstand Dr. Petra Thees.





# UND WIR RATEN, RATEN, RATEN!

## domino-world™ Fan-Club-Quiz 2020

„Toll, wie viele Kunden sich in diesem Jahr beteiligt haben – das ist Rekord“, freute sich Dr. Petra Thees. 203 Patienten hatten ihre Lösungen eingesandt. „Unsere Patienten wissen, wie wichtig das Training der grauen Zellen ist, und es macht ja auch Spaß“, meinte Angelika Kühn aus dem Club Oranienburg.

Die 59 Fragen zu knacken, war nicht leicht. „Mir geht es gar nicht darum, alles richtig beantworten zu können. Hauptsache, ich mache mit“, freute sich eine Patientin aus Kreuzberg. Für jede richtig beantwortete Frage gab es einen Punkt – also maximal 59 Punkte. Die Gewinner erreichten 56, 57 oder sogar 58 Punkte und kamen aus mehreren Einrichtungen: aus

dem Center Hohenschönhausen, aus dem Center Oranienburg, aus dem Club Treptow, aus dem Club Oranienburg und aus dem Club Tegel. Wir gratulieren ganz herzlich!

Damit Sie, liebe Leserinnen und Leser, über die Auflösung des Fan-Club-Quiz informiert sind, hier sind die richtigen Lösungen:

### ÜBRIGENS ...

*Ein Quiz ist der Versuch, aus einem Menschen mehr herauszuholen, als in ihm steckt.*

Peter Frankenfeld

## MAL RICHTIG EINSEIFEN ...!

### Spende von L'Oréal



In den schwierigen ersten Wochen der Pandemie erreichte uns eine großzügige Spende der Firma L'Oréal.



So konnten wir allen Patientinnen und Patienten ein hochwertiges, feuchtigkeitsspendendes Reinigungspräparat für Hände, Gesicht und Körper überreichen.

„Das ist ja eine nette Überraschung“, freute sich eine Bewohnerin des Clubs Tegel, „vielen herzlichen Dank!“

## LÖSUNGEN

### domino-world™ FAN-CLUB-QUIZ

#### ALLGEMEINWISSEN

1.	A	9.	A	17.	B
2.	C	10.	B	18.	B
3.	B	11.	C	19.	A
4.	C	12.	C	20.	C
5.	C	13.	C	21.	A
6.	C	14.	C	22.	B
7.	C	15.	B		
8.	B	16.	B		

#### ERNÄHRUNG

23.	B	29.	C	35.	A
24.	B	30.	A	36.	A
25.	A	31.	C	37.	A
26.	B	32.	C	38.	B
27.	C	33.	A	39.	A
28.	B	34.	A		

#### GESUNDHEIT & MEDIZIN

40.	A	47.	B	54.	A
41.	A	48.	C	55.	B
42.	C	49.	A	56.	C
43.	C	50.	C	57.	C
44.	B	51.	A	58.	A
45.	B	52.	C	59.	A
46.	C	53.	B		



# SO SIEHT UNSERE ZUKUNFT AUS

Fast 120 Auszubildende bei domino-world™



Das Herz am rechten Fleck: Absolventen aus dem Club Treptow

Das Jahr 2020 brachte einen Rekord: 55 junge Menschen haben in den letzten Monaten ihre Ausbildung bei domino-world™ begonnen. Damit beschäftigt das Unternehmen insgesamt fast 120 Auszubildende. Und zum ersten Mal treten auch die

Center als Ausbildungsbetriebe auf. „Das ist für uns Mitarbeiter eine tolle Sache“, freut sich eine Praxisanleiterin aus Hohenschönhausen, „man ist ganz anders gefordert, wenn man die Pflege in der Rolle der Lehrerin absolviert.“

In den 3 Clubs hat die Ausbildung schon eine lange Tradition. Bei den Bewohnern kommt das gut an. Eine Bewohnerin aus Tegel fasst ihre Erfahrungen zusammen: „Wenn man merkt, wie aufgeregt die jungen Leute sind, und wie viel Mühe sie sich geben, wachsen sie einem gleich ans Herz.“

„Für uns ist wichtig, ausgezeichnete Fachkräfte für die Betreuung unserer Bewohner zu haben. Und der beste Weg dahin ist nun einmal, diese selbst auszubilden“, meint Thorben Rasmus aus dem Club Treptow, und fügt hinzu: „Wir sind sehr stolz darauf, dass wir alljährlich fast alle unsere Azubis übernehmen können.“

## „DOMINO-COACHING™ ERFOLGE DES SOMMERS“

### Jubiläumsausgabe zum 20. Geburtstag

Anlässlich des 20. Geburtstags des domino-coaching™ vor einigen Wochen hat domino-world™ eine Jubiläumsausgabe mit den schönsten Geschichten aus allen bisher erschienenen Ausgaben „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ veröffentlicht. Die Jubiläumsausgabe hat eine besonders festliche Gestaltung bekommen – dies ist genau der richtige Rahmen für den beeindruckenden Inhalt. Bei manchen Geschichten kommen dem Leser fast die Tränen, bei anderen muss man schmunzeln oder sogar laut loslachen.

Auch in 2020 haben viele Patienten und Mitarbeiter mit einen Erfolgsbericht dazu beigetragen.

Alle Geschichten sind sehr ergreifend. Jeder Patient hatte eine außerordentlich schwierige Situation zu bewältigen, hatte nicht nur körperliche Tiefschläge zu verkraften, sondern musste auch seelische Probleme überwinden.

„Die jährliche Veröffentlichung des Buches ist uns deshalb so wichtig, weil wir mit den Geschichten vor allem jenen Patienten, die mit ihrer Genesung noch am Anfang stehen,



viel Mut und Kraft geben können“, erläutert Vorstand Dr. Petra Thees das Anliegen und ergänzt: „Insofern hat das Buch eine wichtige therapeutische Funktion in unserem domino-coaching™ und wirkt wie ein Placebo. Es nährt die Hoffnung auf eine Verbesserung des Zustands. Denn Hoffnung zu haben, hat nachweislich auch auf die körperliche Verfassung einen entscheidenden Einfluss.“



# DAS GLAS IST IMMER HALBVOLL!

Alles eine Frage der Einstellung ...



Amerikanische Neurologen starteten 1930 ein aufsehenerregendes Projekt. Sie befragten 180 Nonnen der „katholischen Schwestern von Notre Dame“ in Kentucky und ließen sie ihre Biografie aufschreiben. Das erstaunliche Ergebnis: Nonnen, die 1930, im Alter von durchschnitt-

lich 22 Jahren, zufrieden mit ihrem Leben waren und eine positive Lebenseinstellung hatten, lebten etwa sieben bis zehn Jahre länger als ihre pessimistischen Mitschwestern, die dem Leben weniger Gutes und Fröhliches abgewinnen konnten. Wie konnte das sein?

Émile Coué (1857–1926) erkannte schon sehr früh, dass Zufriedenheit und Wohlbefinden nicht so sehr von äußeren Umständen als von den Vorstellungen im Kopf des Menschen geprägt werden. Deshalb empfahl er seinen Patienten, mehrmals täglich mit bis zu 30 Wiederholungen den Satz „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser!“ zu sprechen.

Und in der Tat: Der Erfolg dieser Maßnahme gab Coué recht und ging in die Fachliteratur als „positive Selbsteinrede nach Coué“ ein.

Machen wir uns diese Erkenntnis zunutze!

*(nach: Axt-Gademann, Axt – Vom Glück der kleinen Schritte)*



## DIE NAHRUNG DER GÖTTER ...

### Schwarze Schokolade schmeckt und hebt die Stimmung

Schon vor mehr als 2.000 Jahren wurde die Frucht des Kakaobaums von den Olmeken und Maya angebaut. Und bis heute ist die Kakao-masse einer der wichtigsten Lieferanten von Antioxidantien.

Um davon zu profitieren, sollten Sie allerdings nur Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent essen.

Interessant sind auch neue Geschmackskompositionen: Fügen Sie zu geschmolzener Schokolade Piment, Zimt, frischen Ingwer oder Orangenschalen hinzu. Oder probieren Sie einfach unser Rezept aus.

#### Schoko-Mandarinen

Zutaten für 1 Person:

- 2 Mandarinen
- 1 Riegel Bitterschokolade
- etwas Öl

#### Zubereitung:

Die Mandarinen schälen und zerteilen. Die Schokolade zerkleinern und über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Mandarinen mit einer Gabel in die Schokolade tauchen, bis sie rundherum überzogen sind. Auf einen mit Öl bestrichenen Teller legen und erstarren lassen.

*Guten Appetit!*

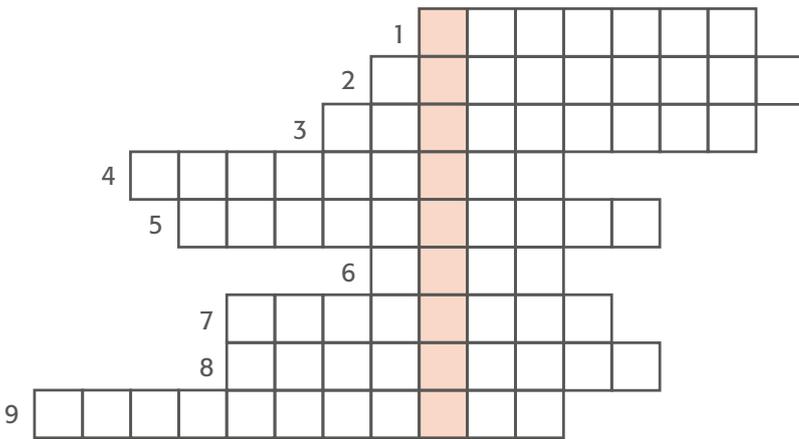


# MIT FRISCHEN GRAUEN ZELLEN INS NEUE JAHR

Sie wissen ja: Regelmäßiges Training verbessert die Gehirnleistung

Ob Kreuzworträtsel oder Kopfrechnen – das tägliche Üben hilft Ihnen, geistig fit zu bleiben. Los geht's:

Lösungswort



Lösung: 1. Wirbeln 2. Eisblumen 3. Handschuh 4. Schlitten 5. Schneemann  
6. Crog 7. Glatteis 8. Eislaufen 9. Sternsinger  
Lösungswort: WINTERTAG

1. Die Regentropfen tröpfeln vom Himmel, die Schneeflocken ...
2. In manchen Wintern wachsen diese Blumen an den Fensterscheiben.
3. Ein Bekleidungsstück, das die Hände wärmt.
4. Ein Fortbewegungsgerät im Schnee.
5. Dieser Mann mag keine Sonne.
6. Ein wärmendes Getränk an einem kalten Wintertag.
7. Dieses Naturphänomen ist besonders von Autofahrern gefürchtet.
8. Eine schnelle Fortbewegungsart auf dem Eis.
9. Anfang Januar bringen diese Personen den Neujahrssegen.

## WUSSTEN SIE SCHON, ...?

### ... was Mark Twain über das Gehirn meinte?

Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.

### ... wie sich das Alter beschreiben lässt?

Bei einer öffentlichen Fernsehveranstaltung in Oslo wurde eine ältere Dame um eine Kurzbiografie gebeten. Sie antwortete schlagfertig: „In Kürze werde ich siebzig. Früher hatte ich ein glattes Gesicht und trug einen plissierten Rock. Heute ist es genau umgekehrt.“

### ... was Tolstoi uns mit auf den Lebensweg gab?

„Die wichtigste Stunde in unserem Leben ist immer der gegenwärtige Augenblick, der bedeutsamste Mensch immer der, der uns gerade gegenübersteht.“



Coupon ausfüllen, ausschneiden und einschicken oder in Ihrer Einrichtung abgeben.

## Weiterempfehlen lohnt sich!

Sie sind begeistert von Ihrer domino-world™ Einrichtung? Oder Sie kennen jemanden, der sich für eine unserer anderen Einrichtungen interessieren könnte?

Wenn Sie uns an Ihre Freunde, Bekannten oder Verwandten empfehlen, erhalten Sie eine tolle Prämie von domino-world™.



## Als Dankeschön für meine Weiterempfehlung wähle ich folgende Prämie:

Das Kirschkerneissen



Den Massagegurt



Die Therapie-Hantel





# „HAPPY BIRTHDAY, DOMINO-COACHING™“

## domino-coaching™ Erfolg des Sommers 2020 von Gertraud Schäfer

Einen wunderschönen guten Tag, liebe domino-world™ Fangemeinschaft, hiermit melde ich mich zurück. Na, können Sie sich noch an mich und mein wunderschönes domino-coaching™ Therapieziel erinnern? Aber eins nach dem anderen.

Mein Name ist Gertraud Schäfer. Mittlerweile bin ich 84 Jahre alt, wohne seit acht Jahren im schönen Club Oranienburg und fühle mich auf der Wohntage 8 nach wie vor sehr wohl. Zuerst einmal möchte ich es nicht versäumen, dem Geburtstagskind zu gratulieren. Happy Birthday, domino-coaching™. Alles Gute zum 20. Geburtstag – schön, dass es Dich gibt. Und nun komme ich zu meinem Therapieziel. Wie schon in den „domino-coaching™ Erfolgen des Sommers 2018“ berichtet, möchte ich seit langer, langer Zeit mal wieder bummeln gehen zu Pflanzen-Kölle. Und was soll ich Ihnen sagen? Ich habe mein Ziel erreicht. Ist das nicht toll? Ich kann es selbst kaum fassen.

Aber der Weg war steinig und schwer. Ich hatte Probleme mit der regelmäßigen Umsetzung der Übungen. Mal habe ich sie vergessen und mal (ich bin ehrlich) hatte ich keine Lust. Aber die lieben Mitarbeiter der Wohntage und mein domino-coach haben mich stets daran erinnert und mich motiviert, weiterhin durchzuhalten – Dankeschön dafür!

Am 3. Dezember 2019 war es dann endlich so weit, der Ausflug zu Pflanzen-Kölle stand an. Ich kann Ihnen sagen, ich war ganz schön aufgeregt. Dort angekommen, konnte ich meinen Augen kaum trauen. Ich war in einer Pflanzenwelt, von der ich schon so lange geträumt hatte. So viele Blumen, Palmen und Gräser auf einmal habe ich noch nie gesehen. Ich kam mir vor wie im Urlaub. Ach, war das schön!

Meine Erwartungen wurden übertroffen. Eine kleine Erinnerung habe ich mir auch mitgebracht, einen Weihnachtsstern. Den hatte ich nämlich

früher auch immer zu Hause während der Weihnachtszeit.

Ich bin stolz, dass ich mein Ziel dank des domino-coaching™ erreicht habe. Durch das domino-coaching™ geht es mir wieder gut und ich fühle mich fit. Ich habe noch viel vor. Ein neues Therapieziel habe ich nämlich auch schon und trainiere deshalb jeden Tag fleißig weiter. Aber darüber berichte ich im nächsten Jahr in meiner Sommergeschichte.

*Frau Schäfer absolviert das domino-coaching™ im Club Oranienburg. Ihr domino-coach ist Gabriele Kowalewski.*

### IMPRESSUM

#### domino-world™

Karl-Marx-Str. 84–86, 16547 Birkenwerder

Telefon: 03303/29 37 60

Zentrale@domino-world.de

www.domino-world.de

**Redaktion:** Dr. Petra Thees

**Fotos:** domino-world™, pixabay, shutterstock, istock, pixelio

**Gestaltung:** tiff.any GmbH, Berlin



### Ich habe domino-world™ weiterempfohlen an:





#### Absender:





domino-world™

Karl-Marx-Straße 84–86

16547 Birkenwerder