

PROconcept

Der Ratgeber für Seniorenheime und Pflegeeinrichtungen



FOKUS

*Elementare
Ressource*

WASSER

So kostbar wie ein Diamant?

Warum uns Wasser guttut und
wir achtsam mit dem Element umgehen sollten.



Wie viel Wasser (ver)brauchen wir?

FOKUS
Elementare
Ressource
WASSER

Ohne Wasser kein Leben. Eine einfache Aussage, deren Bedeutung wir uns bewusst machen sollten. Wir in den westlichen Ländern haben Glück: Wasser ist immer verfügbar. Wenn wir den Wasserhahn aufdrehen, fließt ein steter, klarer Strom heraus – meist sogar in Trinkwasserqualität. Doch das ist nicht in allen Teilen der Welt so. Und die Ressource Wasser droht auch in Deutschland knapp zu werden. Schon heute arbeitet das Umweltministerium der Bundesregierung an einer nationalen Wasserstrategie, um eine bezahlbare Wasserversorgung bis ins Jahr 2050 sicherzustellen. Als private Haushalte oder Einrichtungen der Pflege, wo Wasser ein zentrales Element der täglichen Versorgung der Menschen ist, sind wir gefragt, sensibel mit dem Verbrauch dieser Ressource umzugehen. Dabei können Technologie und neue Ideen in der Städteplanung einen entscheidenden Beitrag leisten. Aber auch darüber reden hilft. Mit einem Schuss Pragmatismus im alltäglichen Umgang mit Wasser bewegen Sie mehr, als Sie denken. Deshalb widmen wir diese Ausgabe dem Element Wasser und wünschen Ihnen ein erfrischendes Lesevergnügen.

Walter Ecker

Regional Director Sales DACH
HoReCa, Care, Self-Service
Business Unit Professional

IMPRESSUM

Miele & Cie. KG Vertriebsgesellschaft Deutschland, Carl-Miele-Str. 29, 33332 Gütersloh | Postfach, 33325 Gütersloh, Telefon: 05241 89-0, E-Mail: proconcept@miele.de, www.miele-professional.de | **Projektleitung (V. i. S. d. P.):** Jennifer Cavner, Bianca Bergmann | **Herstellung:** TERRITORY GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 33, 33311 Gütersloh, Telefon: 05241 23480-50, www.territory.de | **Objektleitung:** Julia Lempe | **Realisation:** Redaktion: Sascha Otto (Ltg.), Stephan Kuhn, Michaela Senger, Renée Trippler | Grafik: Sebastian Borgmeier, Claudia Kuhn | **Druck:** Bösmann Medien und Druck GmbH & Co. KG, Ohmstr. 7, D-32758 Detmold | **Fotonaachweise:** AdobeStock: Thomas (S. 1), Jiw Ingka (S. 3, 16–17), Paulista (S. 3), Jag_cz (S. 4–5), ThamKC (S. 7), Africa Studio (S. 7), Halfpoint (S. 6), New Africa (S. 7), iconicbestiary (S. 18), AlexBlogoodf (S. 19), ilu330 (S. 19), ppdesign (S. 19), Jenny Sturm (S. 20); freepik (S. 4–5); Bettina Gierke (S. 16); Heinz Heiss (S. 3, 14–15); Laqa (S. 18); Miele (S. 2); Thorsten Scherz/TERRITORY (S. 3, 8–13) | **Erscheinungsweise:** Frühjahr und Herbst



Inhalt

WISSEN FÜR DIE PRAXIS

ELEMENTARE RESSOURCE	04
<i>Wasser ist kostbar, aber ungerecht verteilt. Was Sie über Vorkommen und Verbrauch wissen sollten.</i>	
BAUSTEIN DES LEBENS	06
<i>Der tägliche Treibstoff für unseren Organismus ist Flüssigkeit. Warum unser Körper Wasser braucht.</i>	
EIN HIMMLISCHER ORT	08
<i>Der Sinnesgarten im Seniorenzentrum St. Gerhardus tut den Bewohnerinnen und Bewohnern gut. Das zentrale Element ist Wasser.</i>	

BESSER WERDEN

WASSER EFFIZIENT NUTZEN	14
<i>Der Experte Dr. Marius Mohr erklärt, wie wir unsere Trinkwasserversorgung nachhaltig sichern können.</i>	

20 VITALISIEREND



FIT FÜR DIE ZUKUNFT

DER SPRUNG INS KALTE WASSER	16
<i>Vom Mitarbeitenden zur Teamleitung – geht das? Wie Sie zukünftige Führungskräfte auf dem Weg begleiten.</i>	
IMPULSE	18
<i>Habe ich heute genug getrunken? Wie viel Wasser verbrauche ich? Smarte Helfer geben die Antwort.</i>	

Wasser – kostbar, aber ungerecht verteilt

Rund 1.400 Trillionen Liter Wasser gibt es auf unserem Planeten. Klingt eigentlich nach Überfluss, doch wir müssen sorgsam mit der lebenswichtigen Ressource umgehen.



DER BLAUE PLANET

Rund 70 Prozent der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt. Von den etwa 1,4 Milliarden Kubikkilometern Wasser auf der Erde sind 97,5 Prozent in den Weltmeeren gespeichert. Der Rest verteilt sich auf Gletscher, Grundwasser, Seen und Flüsse. Weniger als 1 Prozent der vorhandenen Wassermenge kann von Menschen als Süßwasser genutzt werden.

Quelle: Uni Münster

GLOBALE WASSERRESSOURCEN

Ungleiche Verteilung – neun Länder (Brasilien, China, Indien, Indonesien, Kanada, Kolumbien, Kongo, Russland, USA) verfügen über 60 Prozent der weltweiten Süßwasserreserven.

TRINKWASSERVERWENDUNG IM HAUSHALT

Laut Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft verbrauchte jede Bundesbürgerin/jeder Bundesbürger 2020 im Schnitt 129 Liter Trinkwasser. Das sind vier Liter mehr als im Vorjahr. Homeoffice, Kontaktbeschränkungen, gestiegene Hygienebedürfnisse, häufigeres und längeres Händewaschen, mehr Gartenbewässerung und ausgefallene Reisen haben dazu geführt, dass die meisten Menschen deutlich mehr Zeit zu Hause verbrachten und dort entsprechend mehr Wasser verbrauchten.



Quelle: BDEW-Wasserstatistik

VIRTUELLES WASSER

Mit rund 129 Litern Wasserverbrauch pro Kopf liegt Deutschland weit unter dem europäischen Durchschnitt von rund 200 Litern. Dies ist allerdings nur das real genutzte Wasser. In Produkten, die wir täglich kaufen und konsumieren, steckt noch viel mehr Wasser: das sogenannte virtuelle Wasser. Dies bezeichnet die gesamte Wassermenge, die bei der Herstellung eines Produkts in allen Herstellungsschritten benötigt wird. Es wird nur zu einem sehr geringen Teil im Produkt selbst gespeichert.

Virtuelles Wasser inbegriffen liegt der deutsche Pro-Kopf-Wasserkonsum bei täglich 4.000 bis 5.000 Litern Wasser. Die Menschen in China konsumieren pro Kopf und Tag „nur“ 2.000 Liter.

Einige Beispiele:

- 15.000 Liter für 1 kg Rindfleisch
- 1.300 Liter für 1 kg Getreide
- 3.400 Liter für 1 kg Reis
- 6.000 Liter für eine Jeans

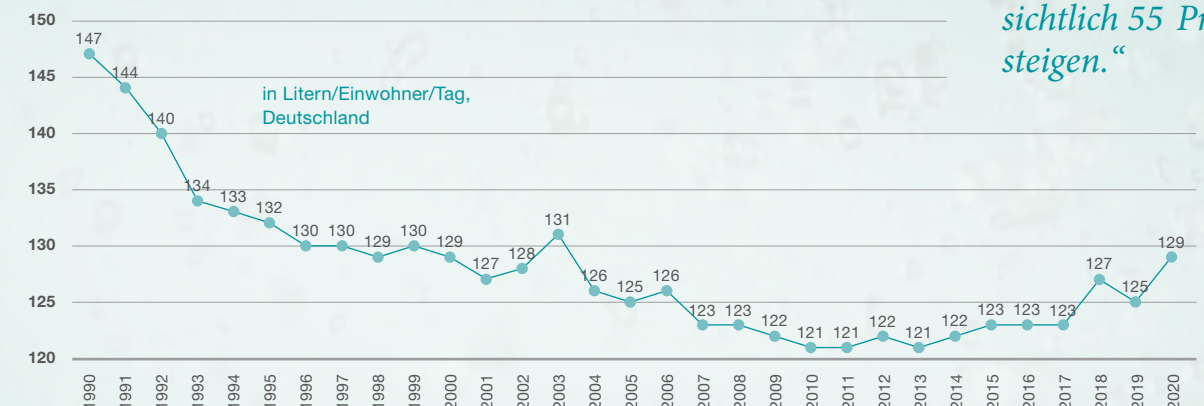


Quelle: AquaPath

ENTWICKLUNG DES PERSONENBEZOGENEN WASSERVERBRAUCHS

Dank effizienterer Haushaltsgeräte und Armaturen im Bad sowie einem bewussteren Umgang mit Wasser ist der personenbezogene Wasserverbrauch in Deutschland seit 1990 deutlich gesunken. Besonders in den heißen Sommern 2018 und 2019 stieg die Nachfrage nach Trinkwasser wieder leicht an, u. a. weil die Menschen häufiger duschen oder ihren Garten bewässern. Einen Wassermangel gibt es in Deutschland aber nicht.

Quelle: BDEW-Wasserstatistik, bezogen auf Haushalte und Kleingewerbe (HuK); Grundlage: Einwohnerdaten auf Basis Zensus 2011



„Laut Bundesministerium für Bildung und Forschung wird die globale Nachfrage nach Wasser bis 2050 um voraussichtlich 55 Prozent steigen.“

Die DGE empfiehlt für Erwachsene eine Flüssigkeitszufuhr von rund 1,5 Litern täglich. Weniger als 1,0 Liter ist nicht ausreichend.

BAUSTEIN DES LEBENS

Wasser – mehr als nur eine Flüssigkeit

Wasser ist die wichtigste Energiequelle des Körpers. Es bedeutet Leben, Gesundheit und Wohlbefinden. Ohne läuft nichts.

Wasser ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Lebensmittel. Denn unser Überleben hängt unmittelbar an der ausreichenden Versorgung mit Flüssigkeit. Nicht zuletzt, weil der menschliche Körper großteils aus Wasser besteht – beim Erwachsenen zu rund 70 Prozent (Fötus 100%, Baby 85%, ältere Person 50%). In ausreichender Menge zugeführt wirkt Wasser Wunder, denn es ist Lösungs- und Transportmittel aller lebenswichtigen Nährstoffe im menschlichen Körper. Es fördert die Vitalität der Haut, hält die Schleimhäute feucht und schützt so vor Krankheitserregern. Schon etwa zehn Minuten nach dem Trinken wird die Haut besser durchblut-

et und mit mehr Sauerstoff versorgt. Flüssigkeit bringt Bewegung in die Verdauungsorgane und hält das Blut flüssig, sodass es alle Organe optimal versorgen kann.

Die Folgen einer unzureichenden Flüssigkeitszufuhr und Dehydration hingegen sind dramatisch: Schon nach 0,5 Prozent Flüssigkeitsverlust setzt der Körper Mechanismen in Gang, um Wasser zu sparen; beim Fehlen von nur 2 Prozent der nötigen Flüssigkeit sind die geistigen Fähigkeiten verringert, ab einem Mangel von 12 Prozent drohen akute Komplikationen wie Schock und Koma. Ein Defizit äußert sich zudem durch Müdigkeit, später Verwirrtheit. Ein bekanntes Problem in der Pflege, wo

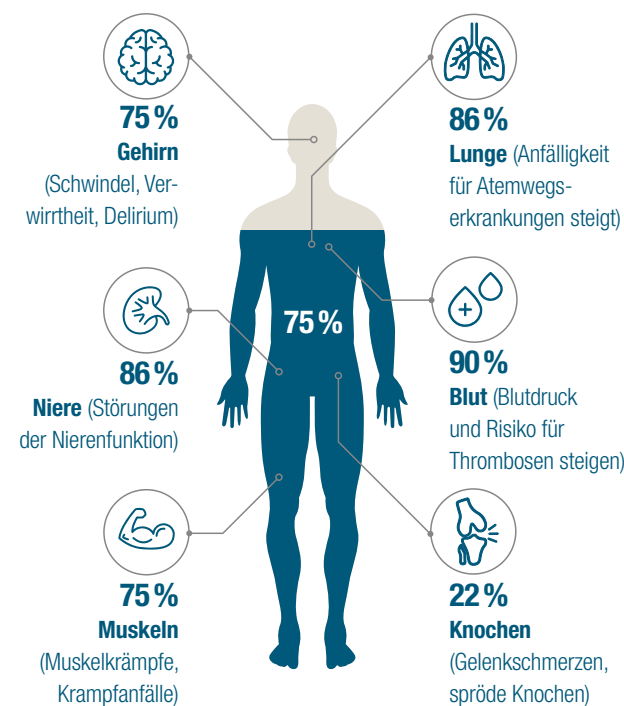
„Das vornehmste Element ist das Wasser.“

Pindar, altgriechischer Lyriker

Patientinnen und Patienten oft zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Gründe können Schluckbeschwerden sein oder das generelle Nachlassen des Durstgefühls im Alter. Zudem vergessen gerade demente Personen das Trinken komplett. Das alles belastet die ohnehin geringeren Flüssigkeitsreserven der Älteren zusätzlich.

Das Kontrollieren der Flüssigkeitsbilanz durch Trink- und Miktionsprotokolle ist deshalb ein selbstverständlicher, wenn auch zeitaufwändiger Teil der Dokumentation. Dabei können heute digitale Helfer unterstützen und Betroffene zum Trinken motivieren – auch spielerisch. Denn die Aufforderung »Sie müssen trinken« hat selten den gewünschten Erfolg. Studien zeigen, dass etwa 40 Prozent der leicht bis mittelgradig Dementen ungewollt an Gewicht verlieren. Das Erstellen von Trinkbiografien kann helfen, früher gern konsumierte Getränke herauszufinden.

Wasser wirkt übrigens nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Seele. Projekte mit Wasser(spielen) zeigen, dass es Menschen mit Demenz beruhigen und entlasten kann. //



Wasseranteil in den Organen. Bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr können Mangelerscheinungen auftreten.

Vier Tipps fürs Trinken



1 BRINGEN SIE ETWAS FARBE INS SPIEL

Weißer Becher bzw. Tassen oder farblose Gläser werden von Demenzkranken schlecht erkannt. Besser sind deshalb Geschirr in kräftigen Farben und auch farbige Getränke wie Schorlen mit Saft oder Sirup und Säfte.

2 TRINKEN IST AUCH GESCHMACKSSACHE

Für die Flüssigkeitsversorgung sind Mineral- und Leitungswasser die beste Lösung, sie schmecken jedoch vielen Demenzkranken nicht. Süße Säfte, Nektare, leicht gesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen werden lieber getrunken und können hier zur Flüssigkeitsversorgung beitragen.

3 FÜR ERKRANKTE NICHT DIE NORMALSTE SACHE DER WELT

Schlucken ist ein komplexer Prozess und Flüssigkeiten sind viel schwerer zu schlucken als feste Substanzen. Patienten verschlucken sich deshalb beim Trinken schneller als beim Essen. Sofern nötig sollten Getränke auf die Konsistenz von Pudding angepöckelt und Trinkhalme nur in absoluten Ausnahmefällen verwendet werden.



4 DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

Auch zu viel Wasser kann gefährlich sein, die Wasservergiftung ist ein unter Medizinern bekanntes Problem. Wer fünf und mehr Liter Wasser in wenigen Stunden zu sich nimmt, bringt seinen Salzhaushalt durcheinander. Das kann zu Herzrhythmus- und Nierenfunktionsstörungen und im schlimmsten Fall zum Tod führen.



Die große Wasserfläche ist das zentrale Element des Sinnesgartens. Für die Bewohner der Einrichtung ist er Treffpunkt und Rückzugsort in einem.



DER HIMMEL AUF ERDEN

Im Seniorenzentrum St. Gerhardus in Drolshagen haben sie einen magischen Ort geschaffen. Im Zentrum des Sinnesgartens befindet sich eine große Wasserfläche. Für die Menschen hier: eine Oase.



Kerstin Struwe ist gelernte Altenpflegerin. Vor sechs Jahren wechselte sie in den Sozialen Dienst des Seniorenzentrums St. Gerhardus. Heute leitet sie den Bereich. Besonders das Thema Seelsorge liegt ihr am Herzen.



Drolshagen im südwestlichen Sauerland. Rund 12.000 Menschen leben in der Stadt im Kreis Olpe. Sie ist wohl das, was man ein verschlafenes Städtchen nennt. Nah am Ortskern der Stadt gelegen, befindet sich das Seniorenzentrum St. Gerhardus. Ein großer weißer Gebäudekomplex. Der erste Eindruck: unscheinbar. Doch schon am Eingang fällt der Blick auf eine große Wasserfläche und einen dahinter liegenden Park. Die Sonnenstrahlen reflektieren auf dem Wasser. Es wirkt, als würden hunderte kleine Kristalle um die Wette funkeln. Tritt man hinaus ins Freie, steht man plötzlich inmitten einer grünen Oase. Ein älterer Herr mit einem Gehstock steht am Wasser und geht seinen Gedanken nach. Zwei Ordensschwestern sitzen in einem der Strandkörbe und sonnen sich. Eine Angestellte des Hauses geht mit einer Bewohnerin eine Runde durch den Garten. Sie bleiben am Wasser stehen und werfen einen Stein hinein, beobachten, wie er langsam zum Grund sinkt. Dieser Ort strahlt eine bemerkenswerte Ruhe aus. Das liegt vor allem am Wasser. Aber warum?

Die gelben Strandkörbe prägen das Bild des Sinnesgartens. Sie sind direkt am Wasser platziert und beliebter Treffpunkt für die Seniorinnen und Senioren – aber auch für das Personal des Seniorenzentrums und die Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Drolshagen.

Der Gegenentwurf zu einer beschleunigten Welt

Auch beim Besuch kann man sich der Kraft dieses Ortes, den sie hier »den Sinnesgarten« nennen, nicht entziehen. Kein Wunder: Die Natur ist ein Gegenentwurf zu unserem Alltag, der häufig bestimmt ist von Technologie, Informationsflut, Stress und den Begleiterscheinungen einer urbanisierten Umwelt. Wer dem Verkehr und den Betonwüsten entkommen will, den zieht es hinaus ins Grün. Und macht dabei eine wichtige Erfahrung: sich selbst spüren. In sich hineinhorchen. Fokussieren. Für



Das Seniorenzentrum gehört zur Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe. Christliche Elemente prägen auch den Sinnesgarten.

ZAHLEN UND FAKTEN

103

Bewohnerinnen und Bewohner leben derzeit im Seniorenzentrum St. Gerhardus in Drolshagen.

7

Geräte im Einsatz

- 1x Waschmaschine Baureihe Octopus
- 2x Waschmaschine Benchmark Performance
- 1x Waschmaschine Benchmark PerformancePlus
- 3x Trockner SlimLine
- 1x Mangel

Übrigens: Das Seniorenzentrum Drolshagen setzt bereits seit 1994 auf Lösungen aus dem Hause Miele.

1400

Kilogramm Wäsche

So viel Kleidung wird in der Einrichtung pro Woche aufbereitet.

Menschen, die mitten im Leben stehen, ist die Flucht in die Natur ein Leichtes. Aber was ist mit den Seniorinnen und Senioren, die im Alter in ihrer Mobilität eingeschränkt sind? Und die häufig über Isolation und Verlust von Lebensqualität klagen? Bietet das Konzept des Sinnesgartens eine Lösung? Die Mitarbeiterin, die eben noch eine Bewohnerin zum Spaziergang ausgeführt hat, ist Kerstin Struwe. Sie leitet den Sozialen Dienst der Einrichtung und versucht sich an einer Antwort. Sie ist nah dran an den Bedürfnissen der betagten Menschen. »Dieser Abschnitt des Lebens geht wohl immer mit gewissen Beeinträchtigungen einher. Wir wollen einen Ort schaffen, an dem es sich gut leben lässt. Und unser Park mit seinem großen Gewässer trägt maßgeblich dazu bei, das Wohlbefinden der Menschen zu steigern.« Was so einfach klingt, ist ein wohldurchdachtes Konzept. Auf der einen Seite strahlt der Sinnesgarten etwas Offenes, Weites aus. Dazu tragen auch die umliegenden Gebirgszüge bei, die diese Region prägen. Auf der anderen Seite bieten hohe Hecken neben ihrer Funktion als natürliche Begrenzung ein Gefühl von Schutz und Geborgenheit. Der Sinnesgarten als Minikosmos. »Die Wege im Park«, erzählt Kerstin Struwe, »sind so angelegt, dass die Seniorinnen und Seni-

oren ihre Kreise ziehen können. Am Ende führen alle Wege immer hier am Wasser zusammen.« Und was macht den Park noch so besonders? Die Mitarbeiterin muss nicht lange überlegen: »Für die meisten unserer Bewohner gilt: Der Sinnesgarten und vor allem das Wasser haben eine magische Anziehungskraft. Jeder nutzt diesen Ort ganz individuell. Es gibt die einen, die einen Platz suchen, um mit sich alleine zu sein und um die Ruhe zu genießen. Und es gibt die anderen, für die der Park ein sozialer Treffpunkt ist. Unser Ziel ist damit erreicht. Wir bringen die Menschen in Bewegung. Körperlich und geistig.«

Garten Eden im Miniatur-Format

Der Sinnesgarten ist ein Ort der Vielfalt. Es gibt Obstbäume, einen kleinen Kräutergarten, saisonale Blumenbeete duften um die Wette. Wenn der Wind durch die hohen Bäume fährt, entsteht ein angenehmes Rauschen. Ziel ist es, die Sinne zu stimulieren. Den Erfahrungsspeicher der Menschen am Laufen zu halten. Hierfür gibt es im gesamten Garten verschiedene Stationen. Ja sogar Outdoor-Sportgeräte, an denen die Betreuten etwa Pedale und Kurbeln betätigen und etwas für die eigene Fitness tun können. Das Highlight für viele sind aber die Strandkörbe direkt am Wasser, die diesem Bereich des Gartens ein maritimes Flair verleihen. Das kommt bei den älteren Damen und Herren gut an. Vor allem aber weckt es die Erinnerung an frühere Urlaube

Hier findet jeder einen Platz: Die Ordensschwestern Sr. Crescentia und Sr. Angela treffen sich jeden Tag zum Plausch in einem der Strandkörbe. Manchmal gesellt sich der Hund einer Angestellten dazu. Andere, wie Heinz-Georg Becker, nutzen den Park, um in Bewegung zu bleiben.



„Die Menschen hier gehen ihren individuellen Bedürfnissen nach. Alle finden im Sinnesgarten, was sie brauchen.“



Seelsorge im Freien: Persönliche Gespräche wie an diesem Tag mit Margot Rottwinkel finden bei einem Spaziergang durch den Sinnesgarten statt. Hier fällt es vielen Menschen leichter, sich zu öffnen.



Die Leiterin des Sozialen Dienstes ermutigt die Senioren dazu, in Kontakt mit dem Wasser zu treten. Die Wasseroberfläche ist wie ein Spiegel, der den Prozess der Reflexion über das Leben anstößt. Gerade im Sommer genießen Senioren wie Gisela Schmidt aber auch das Erfrischende und Spielerische des Elements.

Ein Fest für die Sinne: Im Schatten der Bäume machen die Senioren leichte Sportübungen an den fest installierten Geräten. Die Pflanzenwelt erinnert viele Bewohner an den eigenen Garten, den sie einst zu Hause gepflegt haben.



BEWEGEN

RIECHEN



126 Jahren, hat sich an dieser Stelle der Konvent der Franziskanerinnen niedergelassen. Das ursprüngliche Gründergebäude mit seiner Kapelle existiert bis heute. Und aus dem Klostersgarten wurde der Sinnesgarten. Die Anlage selbst hat eine bewegte Geschichte. Sie wurde u.a. als Obdachlosen- und später als Kinderheim benutzt, ehe sie zu einem Krankenhaus und schließlich zu einer Senioreneinrichtung umfunktioniert wurde, welche stetig um Gebäudeteile erweitert wurde. Heute ist das Haus der Ruhesitz von 25 Ordensschwestern. Sie prägen das Bild des Seniorenzentrums und verleihen dem Ort eine spirituelle Aura. Noch wichtiger aber ist die lange Tradition der Hilfe für bedürftige Menschen – dem Leitgedanken der Einrichtung.

Ein Ort für alle – wirklich alle

Konzeptionell gibt es übrigens noch einen Kniff am Sinnesgarten, und es ist der vielleicht wichtigste. Denn die kleine parkähnliche Anlage ist für alle Menschen offen und zugänglich. Er ist Außenanlage des Seniorenzentrums und Bürgerpark in einem. Hierher kommen die Menschen aus Drolshagen nach Feierabend und genießen die Sonne auf einer Parkbank. Andere setzen sich mit einem Buch ans Wasser oder statuen mit ihren Kindern der Vogelvoliere einen Besuch ab. Das Spannende ist: Diese natürliche Durchmischung macht den Sinnesgarten zu einem lebendigen Ort. Die Seniorinnen

und Senioren sind nicht abgeschnitten von der Außenwelt. Sie sind mittendrin. Und das spüren sie auch. Kerstin Struwe bestätigt den Eindruck und geht sogar einen Schritt weiter: »Dieser Ort gehört allen Menschen. Ich weiß, dass auch viele Mitarbeiter der Einrichtung selbst hierherkommen, um einmal durchzuatmen und Kraft zu tanken. Aber auch viele Angehörige zieht es hierher. Für viele von ihnen gibt es viele schwierige Situationen, etwa, wenn sich ein Gesundheitszustand verschlechtert. Aber auch hier spendet dieser Ort Trost, Kraft und einen Moment der Ruhe.« Treffender kann man es nicht beschreiben. Die einen sagen, der Sinnesgarten in Drolshagen ist ein Best-of der Natur im Kleinform. Andere sagen, er ist ein himmlischer Ort. Nur eben auf Erden. Im schönen Sauerland. //

„Alle Menschen hier nutzen diesen Ort. Alle zieht es ans Wasser.“



TASTEN



HÖREN

Stationen eines Spaziergangs durch den Sinnesgarten. Ein Stopp an der kleinen Vogelvoliere ist ein Muss. Manche Senioren kommen jeden Tag, um die Vögel zu zählen. Auf dem Weg gibt es zahlreiche Holzkästen, die mit unterschiedlichen Materialien gefüllt sind. Das Tasterlebnis stimuliert die Sinne.



an der Nord- oder Ostsee. Für die Arbeit von Kerstin Struwe ist dieser emotionale Impuls besonders wichtig: »Natürlich erleben die Menschen, die hier leben, im Alter Krisen. Das ist völlig normal. Ich gehe mit vielen von ihnen in den Garten, ans Wasser, und suche das Gespräch. Ich habe den Eindruck, dass sich die Menschen hier draußen öffnen, das eigene Leben reflektieren und in Einklang mit sich kommen. Und das ist unser Wunsch: den Menschen an ihrem Lebensabend, hier bei uns auf ihrer letzten Lebensstation, ein Gefühl der Ruhe und Zufriedenheit zu vermitteln. Und dabei hilft uns der Sinnesgarten jeden Tag ungemein.«

Das Thema, das Kerstin Struwe anspricht, passt an diesen Ort. 1895, also vor

„Krisen im Alter sind normal. Der Garten hilft unseren Senioren, Ruhe zu finden.“

„Effektive Nutzung von Wasser zahlt sich aus.“

Um die Trinkwasserversorgung nachhaltig zu sichern, sollten wir sparsam mit Wasser umgehen. Welche Einsparpotenziale ergeben sich in Pflegeeinrichtungen? Antworten gibt Dr. Marius Mohr vom Fraunhofer-Institut im Interview.

Wir leben in einem vergleichsweise wasserreichen Land. Müssen wir ein schlechtes Gewissen haben, wenn wir den Wasserhahn zu lange laufen lassen?

Ja und nein. Im Gegensatz zu vielen anderen Ländern haben wir in Deutschland bei der Versorgung mit Trinkwasser keine Mengenprobleme. Allerdings sind die Wasservorkommen regional sehr unterschiedlich verteilt, sodass es je nach Saison auch große Unterschiede bezüglich der Bedeutung des Wassersparens gibt. Deshalb machen sich beispielsweise viele Was-

serversorger um die Trinkwasserreserven durchaus berechnete Sorgen. Zudem gibt es in Gegenden mit sandigen Böden wie in Nord- und Ostdeutschland einen hohen Bewässerungsbedarf.

Wie einfach ist es, im Alltag Wasser zu sparen?

Ganz allgemein gehen wir in Deutschland schon sehr bewusst mit Wasser um. Beispielsweise sind wassersparende Armaturen im Haushalt vielerorts bereits Stand der Technik. Besonders das Sparen von Warmwasser kann

WASEREXPERTE
Dr. Marius Mohr leitet das Innovationsfeld Wassertechnologien und Wertstoffrückgewinnung am Fraunhofer-Institut für Grenzflächen- und Bioverfahrenstechnik (IGB) in Stuttgart.



sich aber doppelt auszahlen, weil sich dadurch sowohl die Energie- als auch die Wasserkosten reduzieren lassen. Gleichzeitig sinken zudem der Energieverbrauch und die CO₂-Emissionen.

Immer mehr Bedeutung kommt grünen Infrastrukturen zu. Was heißt das?

Ein Beispiel: In der Stadt sind die meisten Oberflächen versiegelt, sodass der Regen in die Kanalisation abfließt und nicht im Boden versickert oder von Grünflächen aufgenommen wird. Deshalb arbeitet das Fraunhofer-Institut u. a. an praktikablen Konzepten, wie sich Gründächer in urbanen Räumen besser einsetzen lassen. Denn diese speichern Niederschlagswasser wie ein Schwamm und kühlen durch die Verdunstung und Abgabe von Wasserdampf die Luft in der Umgebung. Außerdem helfen sie Wetterextreme, wie Starkregen oder Hitze, auszugleichen.

Welche Potenziale für eine bessere Wassernutzung sehen Sie für Pflegeeinrichtungen?

Der Einsatz von Gründächern ist sicherlich vergleichsweise einfach möglich. Um die genutzte Trinkwassermenge zu reduzieren, könnte beispielsweise für die Bewässerung von Grünflächen oder für die Spülung von Toiletten Regenwasser genutzt werden. Für die Speicherung der erforderlichen Mengen sind Zisternen eine gute Wahl. Bestens geeignet ist das Wasser aus Dachrinnen, weil dies am wenigsten verschmutzt ist. Wichtig ist aber, sich nicht

WASSERSTRATEGIE

Wasserknappheit in Deutschland verhindern

Klimaforscher warnen, dass heiße und trockene Sommer wie 2018 und 2019 in 30 Jahren in Deutschland normal sein und auf Dauer zu Wasserknappheit führen könnten. Mit einer **nationalen Wasserstrategie** will das Umweltministerium deshalb eine ausreichende, hochwertige und bezahlbare Wasserversorgung bis ins Jahr 2050 sicherstellen. Dafür sollen Grundwasser, Seen, Bäche und Flüsse sauberer und eine weitere Übernutzung der Wasserressourcen vermieden werden. Zudem ist geplant, Kosten für die Abwasserentsorgung verursacher- und sozial gerechter zu verteilen.

Zudem will das Ministerium u. a. Anreize schaffen, um die Nutzung von Wasser an dessen Verfügbarkeit anzupassen. Gemeinsam mit den Ländern sollen außerdem Regeln aufgestellt werden, wer im Fall von regionaler Wasserknappheit vorrangig Wasser nutzen darf.

„Die Qualität der Pflege darf durch Wassersparen nicht leiden.“

davon abhängig zu machen, sondern immer eine Nachspeisung von Trinkwasser sicherzustellen, da es manchmal lange nicht regnet.

Wie lässt sich in Einrichtungen, in denen die Hygiene besonders wichtig ist, nachhaltig mit Wasser wirtschaften?

Zunächst ist es wichtig, sich bewusst zu machen, in welchen Bereichen überhaupt Einsparpotenziale möglich sind, ohne dass die Qualität der Pflege beeinträchtigt wird. Ein Wasseraudit wäre ein erster Schritt für einen verantwortungsvollen Umgang mit Wasser. Wenn dabei auffällt, dass der Wasserverbrauch in einzelnen Bereichen zu hoch ist, könnte man nach Einsparpotenzialen suchen und sich beispielsweise fragen: Wie weit drehe ich den Wasserhahn auf? Wie lange lasse ich das Wasser laufen?

Ist ein gewisser Wasserdurchlauf aus hygienischen Gründen nicht sogar sinnvoll?

Auf jeden Fall! Besonders an wärmeren Tagen können Legionellen auch in Kaltwasserleitungen zu einem Problem werden, denn stehendes, warmes Wasser ab 25 Grad ist eine ideale Umgebung für die Ausbreitung der Bakterien. Deshalb sind regelmäßige automatische Druckspülungen unerlässlich, auch wenn dabei punktuell viel Wasser verbraucht wird.

Lässt sich auch Abwasser wiederverwenden?

Weil die Wasserhygiene in Pflegeeinrichtungen einen besonders hohen Stellenwert für die Gesundheit hat, ist die Nutzung von Abwasser nicht ohne eine vorherige Reinigung möglich – nicht einmal zum Wäschewaschen oder für die Toilettenspülung. Entsprechende Aufbereitungsanlagen sind jedoch teuer und erfordern auch einen gewissen Personalaufwand im Betrieb. //

Sprung ins kalte Wasser

*Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft.
Geht das? Ja. Und es gibt gute Gründe dafür.*

Die Stelle eines Vorgesetzten im Unternehmen ist frei. Die Suche nach geeigneten Kandidaten auf dem Arbeitsmarkt ist aufwendig. Aber vielleicht ist die passende Person längst da? Die Vorteile liegen auf der Hand: Die neue Führungskraft kennt das Unternehmen und die internen Abläufe. Oft genießen die internen Aufsteiger zudem Ansehen und Respekt im Team, weil dieses die Beförderung als verdient erachtet. Aber welche Maßnahmen können Sie ergreifen, um eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter auf die Führungsrolle vorzubereiten? Und wie können sie sich in der neuen Rolle etablieren? Eine Übersicht.



3 Fragen an Bettina Gierke

Personalentwicklerin und Kommunikationstrainerin

Ich bin frischgebackene Führungskraft.

Wie lautet Ihr Rat: Wie sollten meine ersten Schritte aussehen?

Ich empfehle einen proaktiven Umgang mit der Rolle. Suchen Sie gleich in der Anfangszeit das Gespräch mit Ihren Teammitgliedern. Erfragen Sie, was sich diese von Ihnen wünschen, machen Sie aber auch deutlich, was Ihre Erwartungshaltung ist. Führen Sie diese Gespräche in einem kontinuierlichen Format fort. So lernen Sie einander kennen und etablieren Ihre Rolle.

Was ist in der Anfangszeit noch wichtig?

Feste Freiräume für Führungsaufgaben einzuplanen, um in der neuen Rolle anzukommen und Strukturen zu etablieren. Und natürlich: Aufgaben, die keine Führungsaufgaben sind, zu delegieren.

Wie sollte ich meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern begegnen?

Seien Sie ein Vorbild – zuverlässig, authentisch und konsequent. Leben Sie vor, was Sie selbst von Ihrem Team erwarten. Und ganz wichtig: Treffen Sie Entscheidungen. Das zeigt Ihre Führungsstärke. Das, gepaart mit der Fähigkeit, mit dem Team gemeinsame Ziele zu entwickeln, sorgt für eine gute Balance in der täglichen Arbeit.

<https://bettina-gierke.de>

1

MENTOR GESUCHT

Glauben Sie an das Potenzial von Angestellten und wollen diese fördern, dann öffnen Sie sich. Sie sind in der Lage, aus erster Hand zu berichten, worauf es für Führungskräfte im Unternehmen ankommt. Wie der Alltag aussieht. Welche Erwartungen an die Position geknüpft sind. Wenn Ihnen dieser Weg zu persönlich ist, können Sie auch erfahrene Kolleginnen oder Kollegen aus einer anderen Abteilung bitten, diese Rolle zu übernehmen oder an einen externen Coach vermitteln. Achtung: Häufig treten kurz nach der Beförderung Unsicherheit und Zweifel auf. Gerade in dieser Phase sind Ermutigung und ein guter Rat gefragt.



2

INVESTIEREN SIE

Der Sprung auf der Karriereleiter ist ein großer. Die Anforderungen an eine Führungskraft sind völlig andere als zuvor. Natürlich haben auch Sie selbst ein Interesse daran, dass Ihre interne Lösung Ihren Job gut erledigt. Ermöglichen Sie potenziellen Kandidatinnen und Kandidaten für die Beförderung daher Fortbildungen. Je gezielter, desto besser. Achten Sie darauf, dass nötige Kompetenzen für eine Stelle erworben werden.



4

GUT ZUHÖREN

Geborene Führungskräfte fallen weder vom Himmel, noch gibt es eine Formel, die besagt, wie viele Jahre der Betriebszugehörigkeit den idealen Chef formen. Wer unter seinen Mitarbeitern den oder die kommende Teamleiterin ausmachen will, sollte sich Zeit für Gespräche nehmen. Ist Ihr Terminkalender zu voll, verschieben Sie den Austausch auf einen günstigeren Zeitpunkt. Ihr Gegenüber verdient Ihre volle Aufmerksamkeit. Übrigens profitieren auch Sie vom frischen Blick der Mitarbeitenden auf das Team, Prozesse und Optimierungspotenziale. Nutzen Sie den Erfahrungsaustausch als Chance, über eingefahrene Denk- oder Handlungsmuster zu reflektieren. Es lohnt sich!

3

FREIHEITEN GEBEN

Wer sich für den nächsten Schritt in der Karriere entscheidet, sollte gerade am Anfang Fehler machen dürfen. Geben Sie Ihrer neuen Führungskraft den nötigen Raum für Erfahrungen, denn Führungskräfte sollen zu Persönlichkeiten reifen, die in der Lage sind, Verantwortung zu tragen. Rückschläge und ihre Aufarbeitung gehören dazu. Nehmen Sie sich zurück, auch um Ihrer Mitarbeiterin bzw. Ihrem Mitarbeiter nicht aus gewohntem Machertum die Zügel voreilig aus der Hand zu nehmen.

5

KULTUR PRÄGEN

Ihre Einstellung entscheidet: Wie begegnen Sie der Arbeit Ihrer Angestellten? Wertschätzung für erbrachte Leistung ist der Schlüssel für eine positive Arbeitsatmosphäre und Zufriedenheit. Eine offene Stelle intern zu besetzen ist auf dieser Basis ein wichtiges Signal: Der Aufstieg ist in diesem Unternehmen tatsächlich möglich. Ein nicht zu unterschätzender Motivationsfaktor. Die neue Führungskraft wird so zum Vorbild.

134
LITER

Mineral- und Heilwasser haben die Deutschen im Jahr 2020 durchschnittlich getrunken. 1970 lag der jährliche Mineralwasserkonsum noch bei nur 12,5 Litern pro Kopf. (Quelle: Statista)



DER WERT DES WASSERS

2,2 Milliarden Menschen haben laut dem UN-Weltwasserbericht 2021 keinen Zugang zu sicherem Trinkwasser, weitere 4 Milliarden sind jährlich von Wasserknappheit betroffen. Bis 2023 wollen die Vereinten Nationen (UN) für alle Menschen Zugang zu sauberem Wasser sicherstellen. Gleichzeitig wird der globale Wasserverbrauch der wachsenden Bevölkerung um 1 Prozent pro Jahr steigen. Deshalb fordert der Bericht einen höheren Stellenwert der Ressource, effizientere Nutzung und Investitionen in Wasserinfrastruktur.

NEUARTIGES HYDRATIONS-MANAGEMENT
LAQA-SMART-CUP
SOLL PFLEGEPERSONAL
ENTLASTEN

In der stationären Versorgung von Senioren ist Hydrierung ein wichtiges Thema. Im Alter nimmt das Durstempfinden stark ab. Das Trinkverhalten und die Flüssigkeitszufuhr der Pflegebedürftigen zu beobachten und bei Flüssigkeitsmangel schnell gegenzusteuern, ist im Pflegealltag angesichts des zeitlichen Aufwands der Dokumentation kaum zu leisten. Die Laqa GmbH aus München hat ein Hydrations-Management-System entwickelt, das mit einem smarten Trinkbecher und intelligenter Software ermöglicht, das Trinkverhalten einzelner Personen zu analysieren. Zudem erinnert der SmartCup die Nutzer mit Licht, Ton oder Vibration individuell an die Flüssigkeitsaufnahme. Dabei sind die Daten der Gepflegten mit einer SSL-Verschlüsselung geschützt. Mit dem SmartCup sollen vor allem dehydrationskorrelierte Krankheitsbilder und Dehydrierungssymptome wie Müdigkeit oder Kopfschmerzen vermieden werden. Andererseits soll das System das Pflegepersonal entlasten, weil der Zeitaufwand durch die Automatisierung der Dokumentation des Trinkverhaltens reduziert wird.



Moderne Technik
hilft **beim Sparen**

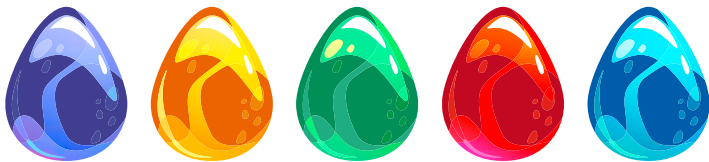
Digitale und vernetzte Sanitärarmaturen

Den Wert des Wassers mehr in den Vordergrund zu stellen und nachhaltiger mit der Ressource umzugehen, ist das Ziel der Initiative Blue Responsibility der deutschen Sanitärindustrie im Verband Deutscher Maschinen- und Anlagenbau (VDMA). Dank neuer Technologien sollen die Verbraucher im Alltag weniger Wasser nutzen – ohne es zu merken. Möglich machen das intelligente Wassermanagementsysteme, die die Abgabe aller Trinkwasserarmaturen im Haushalt regeln. Auch viele einzelne intelligente Produkte sind bereits verfügbar und es werden stetig mehr: Smarte Küchenarmaturen beispielsweise lassen Wasser in einer festgelegten Menge und der gewünschten Temperatur in den Kochtopf laufen, wodurch weniger im „Vorlauf“ verschwendet wird. Ähnliche Möglichkeiten bieten intelligente Duschen: Sie bringen das Wasser je nach individuellem Wunsch sofort auf die richtige Temperatur oder zeigen den Nutzerinnen und Nutzern mittels LED-Leuchten an, wie sparsam sie duschen.



INTERAKTIVE MEERESSPIEGEL-KARTE
KÜSTENSTÄDTE
KÖNNTEN 2050 IM MEER
VERSINKEN

Bei einem fortlaufenden Anstieg des Meeresspiegels drohen in nicht allzu ferner Zukunft ganze Metropolen im Meer zu verschwinden. Climate Central, eine Non-Profit-Organisation US-amerikanischer Wissenschaftler und Journalisten, hat eine interaktive Online-Weltkarte erstellt. Sie zeigt, welche Küstenregionen drohen, in den nächsten Jahrzehnten unter den Meeresspiegel zu sinken. www.climatecentral.org



JELLY DROPS
Lebensrettende „Wasserbomben“

Sie sehen aus wie Fruchtgummis – sind aber tatsächlich kleine, essbare „Wasserbomben“. Jelly Drops bestehen zu 95 Prozent aus Wasser und sollen an Demenz erkrankten Menschen helfen, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Auf diese ungewöhnliche Idee kam der britische Student Lewis Hornby, als seine an Demenz leidende Großmutter wegen lebensbedrohlicher Dehydrierung in die Notaufnahme kam. In Großbritannien sind die Jelly Drops bereits erhältlich.

HEISS & FRUCHTIG

Wärmender Fruchtpunsch –
perfekt für die kalte Jahreszeit

Nelken und Zimt verleihen diesem alkoholfreien Winterpunsch ein weihnachtliches Aroma. Besonders gut passt er zu Plätzchen oder Kuchen. Übrigens: Auch kalt schmeckt der Punsch fruchtig-lecker.

.....

Sie benötigen für 6 Personen:

0,5 Liter Apfelsaft, 0,5 Liter roten Traubensaft,
1 Stange Zimt, 3 Nelken, 1 unbehandelte Orange

Anleitung:

1. Zuerst alle Zutaten bis auf die Orange in einen Topf geben und langsam erhitzen.
2. In der Zwischenzeit die Orange aufschneiden, auspressen und den Saft zur Seite stellen. Die Orangenschale in acht dünne Scheiben schneiden.
3. Sobald der Punsch zu kochen beginnt, den Herd ausstellen und die Orangenschalen zum Punsch geben. Circa 10 Minuten ziehen lassen.
4. Zum Schluss die Zimtsange, Nelken und Orangenschalen aus dem Punsch nehmen und den Orangensaft einrühren.