



Berliner helfen e.V. ist vom Finanzamt als gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Menschen in Not, der Jugend- und Altenhilfe und des öffentlichen Gesundheitswesens und der Gesundheitspflege anerkannt. Der Verein trägt das DZI-Spendensiegel.

Internet www.berliner-helfen.de; Adresse Kurfürstendamm 22, 10719 Berlin; Telefon 030-8872 77 844, Telefax 030-8872 77 845; E-Mail kontakt@berliner-helfen.de; Verantwortliche Redakteurin Petra Götze; Bankverbindungen Bank für Sozialwirtschaft: IBAN DE69 1002 0500 0003 3071 00, BIC BFSWDE33BER; Deutsche Bank: IBAN DE16 1007 0848 0039 2563 00, BIC DEUTDE33HAN

Engagement für Berlin Aktuelle Informationen rund um bürgerliches Engagement in Berlin im wöchentlichen Newsletter. Kostenlose Anmeldung unter www.morgenpost.de/engagement



Mal-Wettbewerb für gesunde Zähne bei Kindern

Zum „Tag der Zahngesundheit“ am 25. September 2022 veranstalten die Zahnärztekammer (ZÄK) und die Zahntechniker-Innung den Kreativ-Wettbewerb „Gesund beginnt im Mund – in Kita & Schule“. Bis zum 30.11.2022 können Erst-, Zweit- und Drittklässler an Berliner Grundschulen dazu Bilder, Zeichnungen, und Bastelarbeiten als Einzel- oder Gruppenarbeit einreichen. Die zehn besten Beiträge werden mit Preisen für die ganze Klasse belohnt, zum Beispiel Besuche im Zoo, Kinder- und Naturkundemuseum. Infos, Videos und Unterrichtsmaterial für Lehrer unter www.zaek-berlin.de/tdz

Caritas sucht ehrenamtliche Vormunde

Die Caritas Berlin sucht Ehrenamtliche, die Vormundschaften für unbegleitete junge Flüchtlinge übernehmen. Es geht dabei unter anderem um die Regelung der medizinischen Versorgung, eine rechtliche Vertretung im Sinne des Mündels und Unterstützung bei der Klärung der aufenthaltsrechtlichen Situation. Die Ehrenamtlichen werden durch eine verbindliche Schulungsreihe vor Beginn der Vormundschaft qualifiziert, es gibt regelmäßige Austauschrunden und Informationen. Infos unter www.caritas-berlin.de/beratungshilfe/berlin/vormundschaft-patenschaft/vormundschaft-und-patenschaft

Aufklärung über die elektronische Patientenakte

In der Veranstaltungsreihe „Gewusst wie“ der BKK klären Fachleute der Krankenkasse über die elektronische Patientenakte (ePA) auf. Was ist die ePA überhaupt, wofür wird sie gebraucht und wem bringt sie Vorteile? Und vor allem: Woher und wie bekomme ich eine elektronische Patientenakte? In der kostenfreien Online-Infoveranstaltung am 28. September 2022 über Zoom werden von 17 bis 18 Uhr alle Fragen beantwortet. Anmeldung unter www.meine-krankenkasse.de/ratgeber/gut-informiert/digitale-gesundheitswelt/digitale-gesundheitskompetenz/

Die Chance auf ein zweites Leben

Nella Rausch hat durch eine Stammzellspende den Krebs besiegt und will anderen Mut machen

Petra Götze

Die Diagnose kam am Nikolaustag im Jahr 2015: Non-Hodgkin Lymphom, eine Krebserkrankung des blutbildenden Systems ähnlich der einer Leukämie. „Der 6. Dezember war der Geburtstag meines Großvaters, der war ein Glückskind. Also dachte ich: es wird schon gut gehen“, erzählt die heute 56-jährige Nella Rausch.

Zuerst sah auch alles so aus, als würde die Ersttherapie anschlagen wie bei 95 Prozent der Patienten. Doch bei der Berlinerinnen klappte es nicht. „Selbst mein Arzt, Professor Antonio Pezzutto, ein Experte für das Non-Hodgkin Lymphom, war geschockt, dass es nicht geklappt hat“, erinnert sie sich.

Aufgeben kam für die Mutter zweier damals 9 und 13 Jahre alten Kinder nicht infrage, obwohl ihre Überlebenschancen schlecht standen: „Ich hatte schon meine Beerdigung geplant, aber ich wollte trotzdem weiter gegen den Krebs kämpfen und leben“, sagt sie. Doch sie und ihre Ärzte erlebten eine medizinische Niederlage, eine Hiobsbotschaft nach der anderen. Schließlich wurde der Krebs durch eine zwar geprüfte, aber noch nicht zugelassene Therapie zurückgedrängt. „Um das bisherige Therapieergebnis abzusichern, rieten meine Ärzte zu einer Fremd-Stammzelltransplantation“, sagt Nella Rausch. Ihre Schwestern kamen als Spender nicht in Frage, aber über die Deutsche Knochenmark-Spenderdatei DKMS wurden sogar zwei Spender gefunden, deren Merkmale zu hundert Prozent passten.

Zu Ihrem Lebensretter wurde ein junger Mann, der sich ein Jahr zuvor als 17-jähriger als in seiner Heimatstadt Mettmann nach einem Spendenaufruf der DKMS hatte registrieren lassen. 2017 bekam sie seine Stammzellen transplantiert und ist heute vom Krebs geheilt. „Seitdem feiere ich immer im Sommer meinen zweiten Geburtstag“, sagt Nella Rausch. In diesem Jahr sogar mit ihren Stammzellspender bei einem Treffen in Berlin.

Der 23-jährige Falk Perpeet kommt wie sie aus Nordrhein-Westfalen und sieht sich überhaupt nicht als Held. „Ich habe doch nur meine Stammzellen gespendet, mehr nicht. Die Spende an sich ist keine große Sache, keine Operation oder so. Wie eine Blutspende, mehr nicht“, sagt Falk und fügt hinzu: „Es hätte ja auch meine Mutter sein können, die Stammzellen braucht.“

Nella Rausch berichtet über ihre Krankheitsgeschichte und ihre Erfahrungen nach der Diagnose Krebs in ihrem Blog www.zellenkarussell.de und in einem Podcast. Sie möchte anderen Betroffenen



Die Autorin und Podcasterin Nella Rausch ist vom Krebs geheilt.

ANIKKA BAUER/FUNKE FOTO SERVICES



Falk Perpeet bei der Stammzellspende vor fünf Jahren. Heute studiert er Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke

DKMS

helfen und ihnen Mut machen. „Gib Dich nicht auf, niemals! Das ist die einzige Waffe, die Du hast. Und die Forschung macht heute so schnell Fortschritte“, sagt die Autorin, die in Westend lebt. Und sie rät auch, Freunden und Angehörigen ehrlich zu sagen, wenn man Hilfe braucht - und die dann auch anzunehmen. „Alleine schafft man es nicht“, sagt sie. Nella Rausch ist dankbar für das große

Glück, dass sie durch ihren Spender hatte. Nach der Stammzelltransplantation ging es ihr wegen der Abwehrreaktionen ihres Körpers gesundheitlich sehr schlecht, sie musste zeitweilig sogar künstlich ernährt werden und hat nur noch eine Lungenkapazität von 30 Prozent. „Früher bin ich Halbmarathon gelaufen, heute fände ich es toll, wenn ich die Strecke walken kann - aber ich lebe!“, sagt sie.

Stammzellspende

Alle 12 Minuten erhält in Deutschland ein Mensch die niederschmetternde Diagnose Blutkrebs, weltweit alle 27 Sekunden. Blutkrebs ist nach wie vor die häufigste Ursache für krebsbedingte Todesfälle bei Kindern. Viele Patienten können ohne eine lebensrettende Stammzellspende nicht überleben. Bei der Deutschen Knochenmarkspenderdatei DKMS kann sich jeder im Alter zwischen 17 und 55 Jahren als potenzieller Spender registrieren lassen. Das funktioniert per Wangenabstrich mit einem Wattestäbchen. Das Registriertes kann bei der DKMS per Post nach Hause bestellt werden. Weitere Informationen unter www.dkms.de

Familienengel von wellcome feiern Jubiläum

Seit 20 Jahren gibt es die ehrenamtliche Hilfe für Eltern nach der Geburt

Petra Götze

Mit der Geburt eines Babys wird der Alltag auf den Kopf gestellt. Wenn Eltern keine Unterstützung von Großeltern, Verwandten oder Freunden haben, springen die Ehrenamtlichen von wellcome ein. Das Sozialunternehmen für Familien feiert in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Zum Festakt in der kommenden Woche hat auch Bundeskanzler Olaf Scholz sein Kommen zugesagt.

Wellcome ist moderne Nachbarschaftshilfe für Eltern: Im ersten Jahr nach der Geburt helfen die Ehrenamtlichen für einige Monate ganz unbürokratisch im Familienalltag - so wie es Großeltern, Angehörige oder Freunde tun würden. Die Ehrenamtlichen „Familienengel“ gehen mit dem Baby spazieren, damit die Mutter Schlaf nachholen kann, begleiten den Zwillingvater zu Arztbesuchen oder spielen mit den Geschwisterkindern. Sie stehen mit Rat und Tat zur Seite oder hören einfach zu. Eine kleine Unterstützung mit großer Wirkung für Mütter und Väter: „Nur zwei Stunden die Woche - für mich waren sie die Welt!“, berichtet eine Mutter. Aktuell gibt es 17 wellcome-Teams in Berlin mit mehr als 200 Ehrenamtlichen, die in allen Bezirken aktiv sind.

Im vergangenen Jahr wurden 234 Familien durch eine Ehrenamtliche unterstützt und entlastet. Die Nachfrage der Familien wächst stetig. Daher freuen sich alle wellcome-Teams über neue Mitstreiter. Interessenten können sich gern direkt bei einem der wellcome-Standorte melden (www.wellcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt/standort-finden/) oder an einer der digitalen Informationsveranstaltungen teilnehmen. Die nächste findet am 25. Oktober 2022 statt. Alle Termine und Anmeldung unter www.wellcome-online.de/ehrenamt-veranstaltung/.



Ehrenamtliche helfen im Familien-Alltag nach der Geburt.

© WELLCOME/BOBBY/OBROOKS

Schwedenrätsel

Kreuzen Sie die Wörter, bis Sie das Rätsel gelöst haben

ein Farbton	Abgeleitet (Kfz.)	isländische Währungseinheit	Spion	Herbstblumen	Geflügel	Gesteinsart	Fremdwortteil: neu	altgriechische Grabstätte
					Körpersprache		griech. Göttin der Weisheit	europ. Staat
		Schwermetall	Kurzschreibform (Kw.)				Leichtmetall (Kurzwort)	
franz.: auf Trage für Könige				alte französische Münze				
			Orgie	operativ Haut glätten				
Benzin	Bücherfreundin	sehr alter Mann			germanische Sagen-gestalt		ugs.: nein	
inständig bitten				Geräusch der Uhr	dt. Grand-Prix Gewinnerin			
		altiranisches Volk	Sportlehrer			Märchen-gestalten Großfamilie		
Backstube	griechischer Buchstabe	Besessenheit						
Beweisstück				griechischer Buchstabe	Fluss in England			
durch								
		Teil des Topfes						
Gezeitenstrom	Karawanserei		Fremdwortteil: sechs					
		zerstörte Gebäude						

Auflösung des letzten Rätsels

■ A ■ G ■ S ■ T ■ K ■
 A ■ B ■ T ■ R ■ A ■ K ■ T ■ K ■ U ■ L ■ I ■ S ■
 K ■ A ■ T ■ A ■ U ■ E ■ B ■ E ■ N ■ N ■
 ■ P ■ R ■ O ■ T ■ E ■ S ■ T ■ R ■ S ■ A ■ O ■
 S ■ T ■ O ■ L ■ A ■ I ■ A ■ B ■ I ■ T ■ U ■ R ■
 ■ I ■ E ■ E ■ K ■ N ■ A ■ B ■ E ■ R ■
 ■ S ■ T ■ U ■ D ■ I ■ E ■ T ■ F ■ A ■ U ■ L ■
 A ■ T ■ E ■ M ■ R ■ B ■ U ■ E ■ R ■ S ■ T ■ E ■
 ■ N ■ S ■ C ■ H ■ O ■ N ■ A ■ S ■ E ■ R ■
 ■ R ■ A ■ N ■ C ■ H ■ E ■
 B ■ E ■ K ■ H ■ E ■ I ■ R ■ A ■ T ■
 ■ Z ■ E ■ B ■ U ■ B ■ E ■ D ■ E ■
 T ■ A ■ L ■ B ■ A ■ N ■ E ■

Kreuzgitter

Kreuz und quer durch das Raster

A			B			F
R					N	E
		A		D		O
	E			R		N
			A			A
B	L			E		
		E		N		
			A			

Die Regeln Mit Hilfe der vorhandenen Buchstaben ist ein Gitter von Worten zu bilden. Die Erklärungen sind in ungeordneter Reihenfolge angegeben: Vornamen des engl. Autors Deighton - Geste - Maß des elektr. Widerstands - religiöse Gemeinschaft - kleines Bauernhaus - demoskop. Institut (Abk.) - Zwillingbruder Jakobs - Stadtborg von Granada - engl. eins - Schmierstoffabfall - priesterliches Gebet - gefallsüchtig - zentralafrikan. Pygmäenstamm - je (latein.) - Wasserfahrzeug - feuerfestes Mineral - ausschließlich - nicht gesund - Bergweide - balgen, herumtollen - ital. Weltgeistlicher - Sternbild des Südhimmels - unaufhörlich - große Reiselust - Schneegleitbrett - Lappenzelt - Filmlichtempfindlichkeit - niederdt.: Bauer - griech. Göttin der Jugend - ausgemergeltes Pferd - bereit haben - tägliches Eierlei - achten - russ. Strom

Sudoku

Rätselspaß von 1 bis 9

9	8	2		5	4		7
	3					1	
7				4			9
3				5			4
		9	4		2	8	
1				9			2
6				7			5
	9						2
8	5	9		4	6		3

Die Regeln Füllen Sie das Rätselgitter mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei gilt es, Folgendes zu beachten: In jeder waagerechten Zeile und jeder senkrechten Spalte darf jede Zahl nur einmal vorkommen! Und auch in jedem der neun umrahmten 3x3-Felder kommt jede Zahl von 1 bis 9 nur jeweils einmal vor.

Schwierigkeit: mittel

Lösung des letzten Rätsels

6	5	9	8	4	7	2	1	3
2	8	7	1	9	3	4	6	5
3	1	4	6	2	5	7	8	9
9	2	5	7	1	6	3	4	8
8	7	1	4	3	9	6	5	2
4	3	6	5	8	2	1	9	7
7	4	3	9	5	1	8	2	6
5	6	8	2	7	4	9	3	1
1	9	2	3	6	8	5	7	4