



**arbeitlandia.eu**  
WSZYSTKO O PRACY W OPIECE W NIEMCZECH

**nr 19**

**Praca za granicą**  
IV kwartał 2018 | Poznań  
[www.arbeitlandia.eu](http://www.arbeitlandia.eu)  
ISSN 2391-5597



**Jak żyje polski,  
a jak niemiecki emeryt?**

**Jesienne uroki – wrzosowiska**

**Kalendarz świąt 2019-2020**

**Okłady z twarogu – niemiecki  
sposób na ból gardła**

**Tania i smaczna niemiecka  
kuchnia – Kartoffelsalat**

## Od Redakcji

Tradycyjna niemiecka kolacja wigilijna to... parówki i sałatka ziemniaczana.

Encyklopedyczna definicja tradycji brzmi:

„Tradycja (łac. traditio) – przekazywane z pokolenia na pokolenie treści kultury (takie jak: obyczaje, poglądy, wierzenia, sposoby myślenia i zachowania, normy społeczne), uznane przez zbiorowość za społecznie doniosłe dla jej współczesności i przyszłości” (pl.wikipedia.org).

Dla tych opiekunów i opiekunek osób starszych, którzy pracują w opiece w Niemczech w okresie bożonarodzeniowym, trudniejsze niż zwykle jest rozstanie z rodziną. Polską tradycją świąteczną jest spędzenie świąt w gronie rodzinnym. Potrafimy sobie z tym poradzić, przywołując świadomość, że ta praca jest pracą służebną, tak samo jak praca lekarzy, strażaków, policjantów i innych zawodów. Musimy nieść pomoc innym ludziom w każdy dzień tygodnia, bez nas sobie nie poradzą.

Przez kilkanaście lat pracy przekonałam się, że dla opiekunów osób starszych równie dotkliwa jak rozłąka z rodziną, jest zupełnie odmienna tradycja przyrządzania kolacji wigilijnej w Niemczech.

W ten jeden dzień roku, obojętnie do jakiego domu w Polsce zajrzemy, czujemy zapach gotowanej kapusty, smażonej ryby. Na stołach lądują przyrządzone na różne sposoby, ale jednak podobnie, zupy grzybowe, rybne, barszcz, karp, śledź, kapusta z grzybami, grochem, uszka, pierogi z grzybami, makiełki i inne przysmaki. Gospodynie pilnują, aby na stole znalazło się 12 potraw. Stół ugina się od postnego jedzenia. Taka jest polska tradycja wigilijna, znana nam od dziecka i przekazywana z pokolenia na pokolenie.

Patrzemy więc trochę krzywo na Niemców. Świąta dla nich to po prostu trochę wolnych dni, okazja, żeby wyjechać na narty, niekoniecznie z całą rodziną.

Owszem, są prezenty, składanie życzeń, ale nie są to święta o tak bardzo rodzinnym charakterze jak w Polsce. A jeżeli ktoś zostaje i spotyka się z rodziną w wieczór wigilijny jest też inaczej niż u nas. W większości domów niemieckich na stole wigilijnym znajdziemy parówki (Würstchen) i kwaśną sałatkę ziemniaczaną na zimno (Kartoffelsalat). Gdzieś podaje się pieczony drób z kluskami i czerwoną kapustą lub pieczeń wieprzową. I już. Wywołuje to w naszych polskich duszach protest i krytykę. Niesłuszną. Taka jest niemiecka tradycja. Każdy naród ma swoją i nie musi ona podobać się innym. Trudno znaleźć informację, dlaczego właśnie Niemcy w Wigilię tradycyjnie spożywają taki właśnie posiłek. Można znaleźć opinie, że skromny posiłek jest przejawem solidarności wobec Józefa i Marii. Można też wyczytać, że tak jak w Polsce tradycja spożywania karpia na Wigilię została ukształtowana z biedy powojennej, tak samo w Niemczech – bieda wykreowała tanie kiełbaski i ziemniaki.

Pracując w niemieckim domu w święta możemy przyrządzić polskie potrawy na kolację wigilijną. Wierzę jednak proszę, że zwłaszcza osoby starsze i tak będą tęsknić w ten wieczór za sałatką ziemniaczaną, tak jak my tęsknimy w Niemczech za smażonym karpem... Taka jest siła tradycji.

Bez względu na różnice w polskiej i niemieckiej tradycji wigilijnej jedno jest pewne – w walizce prawie każdego opiekuna i opiekunki osób starszych, którzy będą pracować w tym szczególnym świątecznym okresie w Niemczech, można znaleźć mały pakunek z naszymi pocziwymi suszonymi grzybami. Troszkę własnej tradycji można zabrać przecież ze sobą...

Jako że jesteśmy kwartalnikiem – już teraz wszystkim opiekunom i opiekunkom, tym których znam i tym nieznanym, niezależnie czy święta spędzą w pracy w Niemczech czy w domu z rodziną, życzę z całego serca, aby przebiegły w spokojnej i serdecznej atmosferze. Życzę również szczęśliwego Nowego Roku 2019!

**Dorota Lewandowska**

**WYDAWCA:** Carework Sp. z o.o. Sp. k, ul. Głogowska 84, 60-741 Poznań  
**SIEDZIBA REDAKCJI:** ul. Emilii Szanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, tel. 61 662 10 81  
**REDAKTOR NACZELNY:** Dorota Lewandowska, tel. 602 818 040  
**DZIAŁ REKLAMY:** Małgorzata Sołtys, tel. 32 336 90 60  
**DRUK:** Drukarnia MATRIX  
**ZDJĘCIA:** FOTOLIA

## Jak żyje polski, a jak niemiecki emeryt?

Najpierw trochę statystyk. Według niemieckiego portalu statystycznego de.statista.com, na koniec 2016 roku w Niemczech było ponad 17,5 mln ludzi powyżej 65 roku życia, co stanowi mniej więcej 21% społeczeństwa. Z tego samego źródła mamy dane o Polsce – w grupie wiekowej 65+ znajduje się 16% naszego społeczeństwa, czyli ponad 6 mln ludzi. W obu krajach osoby w tym wieku w przeważającej większości znajdują się już na emeryturze.

Niemiecki emeryt w Polsce kojarzy się najczęściej z uczestnikiem wycieczki zwiedzającej nasz kraj. W Krakowie, Poznaniu, Gdańsku, Kołobrzegu i wielu innych miastach dobrze znany jest widok niemieckich turystów-emerytów. Wysypująca się z eleganckiego autokaru pogodna, zdyscyplinowana grupa dobrze ubranych seniorów, z ładnymi zębami, dziarsko przemierzająca się w poszukiwaniu cudów i uroków polskich miast.

Z kolei Polski emeryt w Polsce kojarzy się najczęściej z poważną, szarą i smutną postacią, która snuje się pomiędzy przychodnią lekarską, apteką a okazjami zakupowymi w marketach. Postacią, która nawet nie marzy o wycieczkach, ponieważ musi dokonywać wyborów czy dzisiaj zjeść czy wykupić leki. Tych, którzy jeszcze w Polsce emerytami nie są, nasze państwo upewniło w 2018 roku w listach z ZUS z prognozą emerytalną, że ich przyszłość na emeryturze będzie na pewno smutna i szara.

### Ile wynosi niemiecka emerytura?

Emerytura podstawowa (niem. Standardrente, Eckrente) od 1 lipca 2018 roku wynosi w „starych” landach niemieckich 1 284,06 euro a w „nowych” (dawne NRD) 1 230,34 euro miesięcznie. Brzmi całkiem dobrze, prawda? Aby jednak otrzymać takie świadczenie trzeba nazbierać równo 45 punktów rozliczeniowych (niem. Entgeltpunkten) i przez dokładnie 45 okresów rozliczeniowych (liczonych od 1 lipca do 30 czerwca następnego roku) odprowadzać składki na ubezpieczenie społeczne przynajmniej od przeciętnego wynagrodzenia (Durchschnittsentgelt), wyliczonego ze średniej wszystkich ubezpieczonych. Mówiąc wprost – taką emeryturę otrzyma Niemiec, który zawodowo przepracuje za określone pieniądze 45 lat bez żadnej przerwy! Cytując dane statystyczne za portalem www.auswandern-handbuch.de, przeciętny mężczyzna w „starych” landach osiąga 40,4 okresy rozliczeniowe w chwili przejścia na emeryturę, w „nowych” landach 44,6. Kobiety są w dużo gorszej sytuacji – przeciętnie mają przepracowane w „starych” landach 27,5 roku rozliczeniowego, a w nowych 39,7 roku. Wynika z tego, że niewiele osób w Niemczech otrzymuje emeryturę powyżej 1 200 euro. I faktycznie, ten sam portal podaje dane z raportu Deutsche Rentenversicherung – przeciętna państwowa emerytura podstawowa w 2017 wynosiła: w „starych” landach – u mężczyzn 1 078 euro, a u kobiet 606 euro, w „nowych” landach odpowiednio 1 171 i 894 euro.

Mówimy cały czas o tzw. Standardrente, czyli świadczeniu podstawowym. Ilu niemieckich emerytów utrzymuje się tylko z tego świadczenia? Opierając się na www.focus.de (materiał video „Schockzahlen der Regierung zeigen: Fas jede zweite Rentner in Deutschland auf Armutsniveau”) – prawie co drugi niemiecki emeryt. To oznacza, że niemal 50% niemieckich emerytów żyje na skraju ubóstwa.



### Skąd niemieccy emeryci mają pieniądze na wycieczki?

Skoro niemieckie emerytury są takie niskie, można uznać, że w Polsce z reguły gościmy niemieckich emerytów z tej drugiej, szczęśliwszej części społeczeństwa, która ma wyższe świadczenia. Trzeba jednak sprawiedliwie podkreślić, że Niemcy od lat ubezpieczają się dodatkowo, korzystając z prywatnych i pracowniczych systemów emerytalnych (Betriebsrente, betriebliche Altersvorsorge tzw. bAV) i oczywiście oszczędzają na starość. Tylko część osób zdaje się wyłącznie na państwowe świadczenia emerytalne. W Polsce obecni emeryci nie mieli ani takich możliwości, ani takiego sposobu myślenia, żeby zabezpieczyć się na starość. Przez wiele lat minionej epoki politycznej wysokość emerytur wystarczała na bieżące życie (o ile ktoś miał dodatkowo siłę stać w kolejkach). Prąd, woda, czynsz, stanowiły w poprzednich latach w Polsce nikły procent wydatków, nie tylko emerytów. Galopująca przez wiele lat inflacja i niestabilna pozycja naszej waluty oduczyła wielu z nas oszczędzania. Niemiecka gospodarka była zawsze bardziej stabilna i przewidywalna. Ponadto Niemcy otrzymują również w podeszłym wieku szereg świadczeń pieniężnych i niematerialnych od państwa, ponieważ płacą dodatkową składkę pielęgnacyjną. Łatwiej wtedy wygospodarować trochę środków na wycieczkę do Polski. Niemieccy emeryci cieszą się dobrym zdrowiem, uprawiają również swego rodzaju „turystykę ekonomiczną”. Tak jak polscy emeryci najchętniej wybierają się nad polski Bałtyk jesienią i zimą, kiedy ceny w porównaniu z sezonem letnim są bardzo niskie, tak niemieccy emeryci po sezonie chętnie jeżdżą np. do Hiszpanii czy Grecji albo odwiedzają państwa azjatyckie. Są prawdziwymi mistrza-

mi w korzystaniu z ofert typu „last minut”. Zaprzyjaźniona niemiecka emerytka powiedziała nam, że spędza całą zimę w Hiszpanii, ponieważ koszty podróży, wyżywienia i zakwaterowania w okresie jednego miesiąca są dla niej niższe, niż koszt miesięcznego ogrzewania domu w Niemczech. Może taka metoda oszczędzania to jest dobry sposób dla naszych polskich emerytów? Zamiast siedzieć w niedogrzanym, samotnym domu, może warto na zimę pojechać do pracy w opiece domowej nad tymi niemieckimi emerytami, którzy mają bardzo dobry status materialny i czekają na opiekunów z Polski?



## Opiekun Stach ożenił się z podopieczną dla jej majątku!



Pisaliśmy w tym roku o tym, że opiekunki padają ofiarą oszustw ze strony różnych naciągaczy w Internecie. Okazuje się, że życie pisze różne inne historie o naciągaczach. Historie, o których nawet nam się nie śniło. Jest takie przysłowie w Polsce „Nosił wilk razy kilka, ponieśli i wilka”. Niemiecki odpowiednik znaczeniowy tej sentencji to „Alle Füchse kommen endlich beim Kürchner zusammen” – wszystkie lisy trafiają w końcu do kuśnierza.

### Przystojny i mądry mężczyzna

Stach (imię zmienione) tak właśnie zawsze myślał o sobie – przystojny i mądry. Jego mądrość wystarczyła jednak tylko na ukończenie jednej klasy szkoły zawodowej, a przystojność rozmyślała się w latach nadużywania alkoholu i związanych z tym nieprzespanych nocy. Gdzieś tam po drodze życia miał nawet żonę, która pilnie pracowała i przez prawie 20 lat utrzymywała go, licząc, że się opamięta i rzuci ciągle imprezowanie, znajdzie stałą pracę, zasmakuje w życiu rodzinnym i na starość będą dla siebie podporą. Nie wiadomo, dlaczego porzuciła nagle tę nadzieję, rozwiodła się ze Stachem i zostawiła go samego, bez grosza na życie. Stach musiał zacząć pracować. Razem z kolegą wyjechał na budowę do Niemiec. Może i trochę tej mądrości Stach miał, ponieważ dosyć szybko opanował język niemiecki. Miał stałą pracę, nieźle zarabiał, ale nie mógł przeboleć, że codziennie musi wstawać

i tak ciężko harować. Nie do tego był stworzony. On był stworzony do tego, żeby być i pić i opromieniać swoim jestestwem utrzymującą go kobietę.

### Serwisy randkowe zawiodły

Idąc za radą kolegi, zaczął szukać takiej samej istoty, jaka utrzymywała go przez prawie 20 lat małżeństwa. Dobrej duszy, która będzie czerpała radość z samej świadomości, że ma takiego mądrego i przystojnego męża i będzie dawała mu pieniądze na zabawę. Niestety, bardzo szybko nowo poznane znajome rozwiewały jego złudzenia. Nie wiadomo, dlaczego oczekiwały związków opartych na partnerstwie małżeńskim – oboje pracujemy i oboje korzystamy z wyników wspólnej pracy. Nie, Stach szukał swojego idealnego rozwiązania – on nie pracuje tylko króluje. Zaczął dalej rozmyślać – a przecież był mądrym mężczyzną – gdzie znaleźć idealną wybrankę? Przypadek sprawił, że spotkał swojego kolegę z dawnych lat. Kolega pracował jako opiekun osób starszych w Niemczech. Stach słuchał z zadziwieniem – praca z bezpłatnym zakwaterowaniem, wyżywieniem, u spokojnego starszego pana. Starszy pan obiecał na dodatek koledze, że w spadku po nim dostanie samochód, może nie najnowszy rocznik, ale zadbane i z niskim przebiegiem. Spadek – że też Stach wcześniej sam o tym nie pomyślał!

### Ktoś może mu przecież zapisać spadek

I sprawa zdobycia środków na życie bez pracy się rozwiąże. Stach postanowił znaleźć taką osobę, która zechce zapisać mu w spadku swój majątek. Aby kogoś takiego poznać, zrobił nawet korespondencyjny kurs opiekuna osób starszych i podjął pracę w niemieckim domu opieki jako pomoc opiekunów (Altenpflegehelfer). Rozglądał się przy tym pilnie za jakimś dobrotliwym spadkodawcą. Niestety, wszyscy pensjonariusze mieli rodziny i nie przejawiali zainteresowania jego propozycją – dożywotnia opieka (Stach oceniał, że będzie to trwało jakieś 2-3 lata) za zapisanie majątku. Stach był coraz bardziej sfrustrowany – nadal musiał sam pracować na swoje utrzymanie. A przecież taki mądry i przystojny mężczyzna jak on zasługiwał na lepsze życie. Wreszcie szczęście się do niego



uśmiechnęło. Znalazł ogłoszenie, że potrzebny jest opiekun domowy dla samotnej wdowy lat 74. Stach, lat niecałe 50, z doświadczeniem i poświadczonym świadectwem pracy w charakterze opiekuna znalazł swoje wymarzone miejsce.

### Ślub po 3 miesiącach

Nie potrzebował dużo czasu, żeby przekonać swoją podopieczną (wyglądała najwyżej na 60 lat), że los tak chciał, żeby się spotkali i połączyli. Z przyjemnością wyglądał z okien pięknego domu, położonego w ładnym mieście tuż przy wybrzeżu Renu. Tak, to było dobre miejsce – pokoje się wynajmie, a on będzie żył z czynszów. Taka opcja była w sam raz dla mądrego i przystojnego Stacha. Wdowa nie miała dzieci, miała prawo do samodzielnego podejmowania decyzji i pomimo niemrawych zastrzeżeń doradcy prawnego, szybko stała się Panią Stachową. Porozumienie pomiędzy świeżo poślubionymi małżonkami było tym łatwiejsze, że wdowa pochodziła z Polski, przyjechała do Niemiec wiele lat temu również jako opiekunka osób starszych i była wdową po swoim ówczesnym podopiecznym! Sytuacja idealnie nieprawdopodobna, ale prawdziwa. Stach zadbał o to, żeby żona uczyniła go jedynym spadkobiercą. Razem byli u notariusza i widział na własne oczy – oświadczyła, że dziedziczy po niej cały majątek ruchomy i nieruchomości. On zrobił to samo. Przecież nic nie miał, niczym nie ryzykował.

### Pogrzeb i strata

Małżeńska idylla Stacha trwała niestety bardzo krótko. Okazało się, że żona choruje na białaczkę, która powróciła w ostrej formie i po miesiącu oraz 4 dniach od ślubu odbył się pogrzeb. Stach się mocno zdenerwował, bo zdążył już zapoznać się z przepisami dotyczącymi dziedziczenia emerytury w Niemczech i wiedział, że nie będzie mu przysługiwało prawo do tzw. Witwerrente. Małżeństwo musiałoby trwać przynajmniej jeden rok. Z tego powodu uronił jedną łzę mniej za świeżo poślubioną i szybko utraconą małżonką. Trudno, pomyślał mądry i przystojny Stach, będę musiał podnieść czynsze (myślał o lokatorach, których jeszcze nie miał). I jak się okazało, mieć nie będzie. Podopieczna tak szybko i bez większego zastanowienia zostawiła mu w spadku cały majątek ruchomy

i nieruchomości, ponieważ... nic nie miała. Dom należał do dzieci jej zmarłego męża, a ona miała jedynie prawo dożywotniego zamieszkania. Z dziedziczenia emerytury również Stach nic by nie miał, nawet gdyby małżeństwo trwało dłużej, ponieważ śp. małżonka otrzymywała wyłącznie Wiwerente po poprzednim małżonku. Według niemieckiego ustawodawstwa ponowne zamążpójście powoduje utratę prawa do takiego świadczenia. Stachowi gdzieś przez chwilę przez głowę przeleciała myśl, że może ta żona-podopieczna chciała, żeby to on ją utrzymywał. Opowiedział jej przecież jakieś bajki o swojej okazałej posiadłości w górach w Polsce, a ona bardzo chciała wrócić do Polski. Ta myśl wydała mu się tak absurdalna, że zanim zdążyła wykiełkować, już o niej zapomniał.

### Co teraz robi Stach?

Ponownie pracuje w domu opieki i uczy się niemieckiego prawa. Jest przecież nadal mądry i przystojny. Następnym razem nie da się tak oszukać, żeby zostać z niczym.



## Jesienne uroki – wrzosowiska



Jesień nie jest ulubioną porą roku opiekunek i opiekunów osób starszych. Pogoda utrudnia wyjścia na relaksujące spacer, niedobór światła słonecznego sprawia, że nie tylko my, ale również ludzie starsi są przez to bardziej niespokojni, podatni na odczuwanie dolegliwości.

Jesień w Niemczech może jednak mieć swoje uroczne oblicze. Jeżeli ktoś pracuje w Dolnej Saksonii (niem. Niedersachsen), w pobliżu Hannoveru, Bremen czy Hamburga, powinien koniecznie wybrać się na słynne niemieckie wrzosowiska (niem. die Heide). W trójkącie pomiędzy tymi miastami znajduje się Pustać Lineburska (niem. Lüneburger Heide). Pustać jest rzadko spotykanym słowem w języku polskim, spieszymy więc dodać za Słownikiem Języka Polskiego, że oznacza ono nieużytki, pustkowia, na którym nie ma drzew a jedynie niskie rośliny.

Lüneburger Heide to tereny polodowcowe, pokryte łąkami. Tereny, na których znajdują się liczne torfowiska, ale przede wszystkim rzadko spotykane olbrzymie wrzosowiska. Powstały one na skutek działalności człowieka. Ten rejon Niemiec charakteryzuje się ubogimi i bardzo zakwaszonymi glebami. Trudno było tam hodować zboże. Chłopi utrzymywali się więc od wieków głównie z hodowli owiec. Pracowite i cieszące się dobrym apetytem owieczki wyskubywały przez

stulecia każdą łąkową roślinkę, młode krzewy i drzewka. W ten sposób powstały olbrzymie obszary pustaci. Łąki znikły w głodnych żołądkach owiec, lasy i zagajniki nie miały szansy na wyrośnięcie w zetknięciu z potrzebami owiec. Podobnie działo się m.in. w słynącej z wrzosowisk Szkocji. Na tych „wyczyszczonych” z innej roślinności miejscach wyrastały wrzosy, mało wymagające krzewinki, które mogą osiągnąć wiek aż do 22 lat i nie mają specjalnych wymagań. Rosną nawet na piaskach, o ile mają one kwaśny odczyn. Owce, nie mając innych roślin (ponieważ zjadły je wcześniej) chętnie zaczęły odżywiać się wrzosem. Skubanie przez wiecznie głodne owieczki ułatwiało rozmnażanie się wrzósów i dzięki temu jesienią możemy podziwiać w Dolnej Saksonii olbrzymie połacie wrzosu. I owieczki.

Wrzos (niem. das Heidekraut, die Besenheide), oprócz tego, że jest rośliną leczniczą i miododajną, jest także rośliną, która kojarzy się z przepiękną, polską złotą jesienią, przeplataną na leśnych polanach fioletowymi i różowymi smugami.

Jeżeli więc poczujesz jesienną nostalgię, tęsknotę za krajem, a pracujesz gdzieś blisko Lüneburger Heide – odwiedź koniecznie tamtejsze wrzosowiska. Tam wygląda prawie jak w domu...

## Kalendarz świąt 2019-2020

|                              | 2019  |            | 2020  |            |                        |
|------------------------------|-------|------------|-------|------------|------------------------|
|                              | Datum | Wochentag  | Datum | Wochentag  | Wo                     |
| Neujahr                      | 01.01 | Donnerstag | 01.01 | Mittwoch   | alle Bundesländer      |
| (Nowy Rok)                   |       |            |       |            |                        |
| Heilige Drei Könige          | 06.01 | Sonntag    | 06.01 | Montag     | BW, BY, ST             |
| (Trzech Króli)               |       |            |       |            |                        |
| Karfreitag                   | 19.04 | Freitag    | 10.04 | Freitag    | alle Bundesländer      |
| (Wielki Piątek)              |       |            |       |            |                        |
| Ostersonntag                 | 21.04 | Sonntag    | 12.04 | Sonntag    | BB                     |
| (Niedziela Wielkanocna)      |       |            |       |            |                        |
| Ostermontag                  | 22.04 | Montag     | 13.04 | Montag     | alle Bundesländer      |
| (Poniedziałek Wielkanocny)   |       |            |       |            |                        |
| Tag der Arbeit               | 01.05 | Mittwoch   | 01.05 | Montag     | alle Bundesländer      |
| (Święto Pracy)               |       |            |       |            |                        |
| Christi Himmelfahrt          | 30.05 | Donnerstag | 21.05 | Donnerstag | alle Bundesländer      |
| (Wniebowstąpienie Pańskie)   |       |            |       |            |                        |
| Pfingstsonntag               | 09.06 | Sonntag    | 31.05 | Sonntag    | BB                     |
| (Zielone Świątki)            |       |            |       |            |                        |
| Pfingstmontag                | 10.06 | Montag     | 01.06 | Montag     | alle Bundesländer      |
| (Zesłanie Ducha Świętego)    |       |            |       |            |                        |
| Fronleichnam                 | 20.06 | Donnerstag | 11.06 | Donnerstag | BW, BY, HE, NW, RP, SL |
| (Boże Ciało)                 |       |            |       |            |                        |
| Maria Himmelfahrt            | 15.08 | Donnerstag | 15.08 | Samstag    | BY, SL                 |
| (Wniebowzięcie Marii Panny)  |       |            |       |            |                        |
| Tag der Deutschen Einheit    | 03.10 | Donnerstag | 03.10 | Samstag    | alle Bundesländer      |
| (Dzień Zjednoczenia Niemiec) |       |            |       |            |                        |
| Reformationstag              | 31.10 | Donnerstag | 31.10 | Samstag    | BB, MV, SN, ST, TH     |
| (Święto Reformacji)          |       |            |       |            |                        |
| Allerheiligen                | 01.11 | Freitag    | 01.11 | Samstag    | BW, BY, NW, RP, SL     |
| (Wszystkich Świętych)        |       |            |       |            |                        |
| Buß- und Betttag             | 20.11 | Mittwoch   | 18.11 | Mittwoch   | SN                     |
| (Dzień Pokuty)               |       |            |       |            |                        |
| 1 Weihnachtstag              | 25.12 | Mittwoch   | 25.12 | Freitag    | alle Bundesländer      |
| (1 Dzień Bożego Narodzenia)  |       |            |       |            |                        |
| 2 Weihnachtstag              | 26.12 | Donnerstag | 26.12 | Samstag    | alle Bundesländer      |
| (2 Dzień Bożego Narodzenia)  |       |            |       |            |                        |

# Okłady z twarogu – niemiecki sposób na ból gardła



Quarkwickel – kompresy z twarogu – to mało znany w Polsce, domowy sposób na ulgę w bólu gardła. W babcinych sposobach domowych (Omas Hausmittel) w Niemczech polecany jest głównie przy przeziębieniu (niem. Erkältung) oraz związanym z nim bólem gardła (Halsschmerzen) i chrypką (Heiserkeit). Do takich okładów najlepiej nadać się twaróg tłusty, można również stosować serek homogenizowany. Potrzebna jest bawełniana lub lniana chusta o takiej długości, aby można było ją zawiązać wokół szyi, trzykrotnie szersza niż długość szyi. Dobrze jest ją ogrzać. Twaróg powinien mieć temperaturę pokojową. Okład dla dzieci przygotowujemy z ok. 5 mm, a dla dorosłych z ok. 10 mm warstwy twarogu. Twaróg nakładamy na chustę w ten sposób, aby znalazł się na 1/3 jej szerokości, przylegającej bezpośrednio do szyi oraz na 1/3 wierzchniej powierzchni, na tej samej wysokości. Pozostałą 1/3 szerokości czystej chusty przykrywamy dla zabezpieczenia zewnętrzną część okładu. Tak przygotowany okład zawiązujemy pod szyją (można dodatkowo założyć na wierzch folię, aby kompres lepiej się rozgrzał) i trzymamy tak długo, aż twaróg nie stanie się suchy (trwa to od 20 minut do 2 godzin).

Z kolei okłady z chudego twarogu (Magerquark) ale schłodzonego, polecane są również w przypadku stłuczeń (Prellung) kolana, łokcia czy skręcenia kostki. Zasada przygotowania okładu jest taka sama – na stłuczenie przykładamy okład w taki sposób, że na chustę nakładamy ser zarówno na stronę przylega-

jącą bezpośrednio do skóry, jak i na wierzchnią część okładu. Zakładamy na bolące miejsce i trzymamy tak długo, aż czujemy, że twaróg się osuszył. Ważne jest, aby nie zapomnieć, że okład przy stłuczeniach powinien być zrobiony z zimnego twarogu.

Trudno znaleźć Ci wspólny temat do rozmów z podopiecznymi? Zapytaj o inne stosowane w epoce przed antybiotykami i rozwojem medycyny Omas Hausmittel!

- na kaszel – syrop z cebuli (*gegen Husten Sirup aus Zwiebeln*)
- łagodzenie bólu ucha – kompresem z cebuli (*Ohrenschmerzen mit Zwiebelkompresse lindern*)
- czarny bez – na przeziębienie (*schwarzer Halunder gegen Erkältung*)
- buraki – na stany zapalne i wysokie ciśnienie (*Rote Beten gegen Entzündungen und Bluthochdruck*)

Każdy lubi wspominać dzieciństwo, nawet czas, kiedy byliśmy chorzy. Wtedy przecież wszyscy w domu się o nas troszczyli. Takie wspomnienia, nawet u osób z objawami demencji, wpływają pozytywnie na nastrój i mogą ułatwić sprawowanie opieki nad osobami starszymi.

Pamiętaj jednak o tym, że domowe sposoby nie zastąpią wizyty u lekarza!

# Porada – podpatrzone w niemieckim domu opieki

Drobny gest, który zapobiega wzburzeniu u osób cierpiących na otępienie starcze (niem. Demenz). Niemieckie opiekunki (Altenpflegerin), które proszą podopiecznego, aby np. zaczął jeść lub przyjął tabletki i widzą, że zaczyna się on denerwować... dziękują mu, ściskając jego dłoń. Serdeczny uścisk dłoni wraz z „Danke schön” wywołuje u podopiecznych, nawet tych już bardzo splątanych, zagubionych i nerwowych, automatyczną poprawę nastroju i pozytywne

nastawienie. Pomimo choroby gdzieś tam głęboko zakorzeniony jest automatyzm zachowania, że jeżeli ktoś nam dziękuje, to czujemy się dobrze i uśmiechamy się do tej osoby. Jeżeli chcesz przekonać się, jak w rzeczywistości działa uścisk dłoni na chorych na demencję, polecamy reportaż „Ein Tag in der Demenz-WG Birkenhof in Kirchgarten-Burg” (www.youtube.com).

# Deutsch ist einfach

**Mówisz, że wcale nie znasz języka niemieckiego? Niemożliwe!**

Praktycznie w każdym języku na świecie można spotkać zapożyczenia z innych języków. Zapożyczenia w języku polskim z języka niemieckiego to germanizmy. Wyróżnia się zapożyczenia leksykalne, składniowe i frazeologiczne.

Przykłady zapożyczeń składniowych z języka niemieckiego to:

*Szukam za nową torebkę*

(po polsku szukamy kogo? czego?, po niemiecku za kim? za czym?)

*Mam wisieć w szafie ładną sukienkę*

(poprawnie po polsku – w mojej szafie wisi ładna sukienka)

Przykłady zapożyczeń frazeologicznych z języka niemieckiego to:

*Jak ci idzie?*

(dosłownie przetłumaczone: wie geht es dir?)

*Nie umiem się dodzwonić*

(poprawnie po polsku – nie mogę się dodzwonić)

Przykłady zapożyczeń leksykalnych z języka niemieckiego można długo wymieniać. Podobno w języku polskim jest ich sporo ponad 2 tysiące!

Dla tych, których od podjęcia pracy w opiece w Niemczech, powstrzymuje brak znajomości języka niemieckiego – na dowód specjalny słowniczek! Okazuje się, że jeżeli znasz język polski to... znasz trochę niemiecki. Nie wierzysz? Spójrz w tabelkę!

| JĘZYK POLSKI | JĘZYK NIEMIECKI |
|--------------|-----------------|
| dach         | das Dach        |
| lokal        | das Lokal       |
| region       | die Region      |
| kontrola     | die Kontrolle   |
| adwent       | der Advent      |
| hobby        | das Hobby       |
| konflikt     | der Konflikt    |
| test         | der Test        |
| dezodorant   | das Deodorant   |
| papryka      | der Paprika     |
| normalny     | normal          |
| sympatyczny  | sympatisch      |
| kiwi         | die Kiwi        |

| JĘZYK POLSKI | JĘZYK NIEMIECKI |
|--------------|-----------------|
| papier       | das Papier      |
| gala         | die Gala        |
| bariera      | die Barriere    |
| protest      | der Protest     |
| delfin       | der Delphin     |
| zebra        | das Zebra       |
| kino         | das Kino        |
| pilot        | der Pilot       |
| radio        | das Radio       |
| ananas       | die Ananas      |
| kelner       | der Kellner     |
| sofa         | das Sofa        |
| wanna        | die Wanne       |

Czy w języku niemieckim są zapożyczenia z języka polskiego? Tak, ale jest ich dosłownie kilka. Najbardziej znane to die Gurke – ogórek, od nazwy właśnie ogórka.

Hmmm, skoro więc w języku polskim jest więcej zapożyczeń z niemieckiego niż odwrotnie, to może oznaczać to tylko jedno :)

*Deutsch ist einfach!*

Chcesz poznać język niemiecki i podjąć pracę w opiece domowej nad osobami starszymi w Niemczech? Nasz wydawca organizuje kursy językowe dla początkujących. Wejdź na [www.carework.pl](http://www.carework.pl) i zadzwoń do oddziału najbliższej Ciebie!

# Tania i smaczna niemiecka kuchnia – Kartoffelsalat

# Krzyżówka

Wiecie, że ziemniaki zaczęły rosnąć w Niemczech na rozkaz? Ziemniaki zajmują w niemieckiej kuchni bardzo ważną pozycję, Niemcy jako państwo są również dużym producentem tego warzywa. Mało znana jest historia, dlaczego właśnie ziemniak (die Kartoffel) stał się w tym kraju popularny?

Ziemniaki trafiły do Europy z Ameryki Południowej prawdopodobnie w XVI wieku, przywiezione przez hiszpańskich odkrywców. Początkowo były sadzone głównie jako rośliny ozdobne – miały bujne, zielone liście i ładne, drobne kwiatki. Dopiero później botanicy odkryli ich wartości odżywcze. Nie miały specjalnych wymogów co do jakości gleby, rosły praktycznie wszędzie. Pruski król Fryderyk II Wielki Hohenzoller (niem. Friedrich II von Hohenzoller, Friedrich der Große, 1712-1786 r.) w okresie swoich rządów wprowadził obowiązek hodowania ziemniaków, w ramach działań zapobiegających klęsce głodu. Ziemniaki w Niemczech nazywano wówczas jeszcze „Tartoffeln” (rosły pod ziemią i skojarzono nazwę tego nowego warzywa z rosnącymi pod ziemią truflami, niem. die Trüffeln). Wydał 15 nakazów i rozporządzeń (dot. m.in. rejonu Śląska i Pomorza), w których nakazywał każde wolne poletko obsadzać ziemniakami. Pastorów i kaznodziejów zobowiązał do nauczania chłopów jak należy ziemniaki hodować i osobiście kontrolował niektóre uprawy. Rozkazy Fryderyka II wprowadzające masową hodowlę ziemniaka w Niemczech znane są pod nazwą „Kartoffelbefehl”. Potrawy z ziemniaków stały się w ten sposób pod-

stawą kuchni ubogich osób. Obecnie goszczą w prawie każdym europejskim domu.

Królowa babcinej kuchni w krajach niemieckojęzycznych to właśnie sałatka ziemniaczana. W Niemczech znana pod nazwą Kartoffelsalat, w Austrii również jako Erdäpfelsalat a w Szwajcarii – Harddüfelsalat. Każda gospodyni ma swój własny przepis, przekazywany z matki na córkę i u każdego ta prosta, ale smaczna sałatka będzie trochę inna. Podstawowy składnik jest zawsze ten sam – ziemniaki ugotowane w mundurkach, pokrojone w plastry i schłodzone. Różne są tylko dodatki – w zależności od regionu Niemiec dodaje się majonez lub nie, polewa się tłuszczem ze skwarkami z boczku lub słoniny, dodaje się różne przyprawy i zieleń. Sałatka ziemniaczana jest potrawą taną, sycącą, łatwą w przygotowaniu nawet dla osób, które nie potrafią gotować. W Niemczech praktycznie w każdej spożywczej sieci handlowej można kupić – tak jak w Polsce domowe surowki – gotową sałatkę ziemniaczaną. Jest to potrawa kuchni codziennej, ale również tradycyjne niemieckie danie wigilijne. Na kolację w Wigilię Niemcy, którzy zwykle chętnie sięgają po gotowe produkty, wolą przygotować Kartoffelsalat samodzielnie. Po to, aby powtórzyć ten smak z dzieciństwa, kiedy czekało się na kolację świąteczną, którą przyrządziła Oma czy Mutti. Polskie opiekunki i opiekunowie osób starszych w Niemczech przeważnie mają już własne przepisy na Kartoffelsalat, ale dla tych, którzy jeszcze nie próbowali jej zrobić – przepis.

## Klasyczny przepis na Kartoffelsalat mit Ei (sałatka ziemniaczana z jajkiem)



- Składniki:**

  - 1 kg ziemniaków**  
– 1 Kg Kartoffeln
  - 4 jajka**  
– 4 Eier
  - 5 ogórków konserwowych**  
– 5 Gewürzgurken
  - 1 cebula**  
– 1 Zwiebel
  - 5 łyżek majonezu**  
– 5 EL Mayonnaise
- 1 łyżeczka soli**  
– 1 TL Salz
  - 3-4 szczypty pieprzu**  
– 3-4 Prisen
  - schwarze Pfeffer
  - 3-4 łyżki wody z ogórków konserwowych**  
– 3-4 EL Gewürzgurkenwasser
  - 1-2 szczypty cukru**  
– 1-2 Prisen Zucker

**Sposób przyrządzenia:**  
Ziemniaki ugotować w mundurkach w osolonej wodzie (czyli razem ze skórką, niem. die Pellkartoffeln) uważać, aby nie były za miękkie. Odcedzić i zahartować zimną wodą (niem. abgießen und abschrecken), obrać ze skórki (niem. pellen) i pokroić w plastry. Ugotować jajka na twardo (niem. Eier hart kochen), zalać zimną wodą. Ostudzone obrać ze skorupki i drobno pokroić (niem. pellen und kleinschneiden). Ogórki i cebulę pokroić na małą kosteczkę (niem. feine Würfelschen schneiden). Dobrze mieszać majonez z musztardą, solą, pieprzem, cukrem i wodą z ogórków lub octem (niem. wymieszać – verrühren). Pokrojone jajka, ziemniaki i ogórki lekko razem wymieszać, zalać przygotowaną zalewą i jeszcze raz dobrze wymieszać.

Tak przygotowana sałatka powinna stać przynajmniej przez noc w chłodnym miejscu. Przed podaniem można sprawdzić, czy nie należy dodać jeszcze soli i pieprzu.

- W przepisie można użyć zamiast:
- wody z ogórków – 1-2 łyżeczki octu – 1-2 TL Essig
  - majonezu – 5-6 łyżek dobrego oleju – 5-6 EL Öl

Do ozdobienia sałatki można użyć cząstek jajka i zieleń.

**Smacznego!**

|                             |   |                |   |            |   |                                    |   |                 |   |                     |   |                           |   |                        |   |                  |       |                  |       |
|-----------------------------|---|----------------|---|------------|---|------------------------------------|---|-----------------|---|---------------------|---|---------------------------|---|------------------------|---|------------------|-------|------------------|-------|
| ... Wilhelmi                | ▼ | szczęście      | ▼ | gawron     | ▼ |                                    | ▼ | tyfus           | ▼ | narzędzie           | ▼ | w cyrku                   | ▼ |                        | ▼ | chrześc-         | ▼     | plywalnia        | ▼     |
| wielobarwna papuga          |   | stolica Zambii |   | np. żółw   | ▶ |                                    |   | z dlonią        |   | wyspa na Atlantyku  |   | zagłowiec holender-       |   |                        |   | helm             |       |                  |       |
| ▶                           |   |                |   |            |   | dzienno w kopalni miasto na Honsiu | ▶ |                 |   |                     |   |                           |   | doku-                  | ▶ |                  |       |                  |       |
| łączy pięćo- linie          |   |                |   | gwa-       | ▶ |                                    |   |                 |   |                     |   | ... Hay-                  |   |                        |   |                  |       | ogrodzo-         |       |
| rzeka jak ryba              |   |                |   | rancja     |   |                                    |   |                 |   |                     |   | worth                     |   |                        |   |                  |       | ny teren         |       |
| eunuch                      |   |                |   | żona radży | ▼ |                                    |   | góry ze Śnieżką | ▶ |                     |   |                           |   |                        |   |                  |       |                  |       |
| ▶                           |   |                |   |            |   | w sezamie pies Stasia i Nel        | ▶ |                 |   |                     |   | piętro teatralnej widowni |   |                        |   |                  |       |                  |       |
| może być szarpana           |   | dyplo-         | ▶ |            |   |                                    |   | „Zbrod-         | ▶ |                     |   |                           |   | arabskie księstwo      |   |                  | prze- |                  | pieśń |
|                             |   | mata           |   |            |   |                                    |   | nia i ...       |   |                     |   |                           |   |                        |   | chadzka          |       | maryna-          |       |
| ▶                           |   | rewia          |   |            |   |                                    |   | wie bez szkół   | ▶ |                     |   | stan w USA                |   |                        |   |                  |       |                  |       |
|                             |   |                |   |            |   | fusy                               | ▶ |                 |   |                     |   | widzia-                   |   |                        |   |                  |       |                  |       |
| żołnierze ze skrzydłami     |   |                |   |            |   | rywal Amigi                        | ▶ |                 |   |                     |   | dło                       |   |                        |   |                  |       |                  |       |
| Marek ... znany aktor       |   |                |   | aureola    |   | nad juhasem krawędź                | ▶ |                 |   | halucy-             | ▶ |                           |   |                        |   | państwo w Afryce |       | Martin Luter ... |       |
|                             |   |                |   |            |   |                                    |   |                 |   | nacja włoski wulkan |   |                           |   |                        |   |                  |       |                  |       |
| motto życiowe               |   |                |   |            |   |                                    |   |                 |   |                     |   |                           |   | zmierniał do niej Odys |   |                  |       |                  |       |
| ▶                           |   |                |   |            |   |                                    |   |                 |   |                     |   |                           |   |                        |   |                  |       |                  |       |
|                             |   |                |   |            |   | 78% powietrza                      | ▶ |                 |   |                     |   | z festi-                  |   |                        |   |                  |       |                  |       |
|                             |   |                |   |            |   |                                    |   |                 |   |                     |   | waleń muzyki rockowej     |   |                        |   |                  |       |                  |       |
| bohater tragedii Szeks-pira |   |                |   |            |   |                                    |   |                 |   |                     |   |                           |   |                        |   |                  |       |                  |       |
|                             |   | saper          | ▶ |            |   |                                    |   | ... Europej-    | ▶ |                     |   |                           |   | szpieg                 |   |                  |       |                  |       |
| ▶                           |   |                |   |            |   |                                    |   |                 |   |                     |   |                           |   |                        |   |                  |       |                  |       |
|                             |   |                |   |            |   | kawa zbożowa                       | ▶ |                 |   |                     |   | zesłanie w Rosji carskiej |   |                        |   |                  |       |                  |       |

Prosimy o przesyłanie poprawnych odpowiedzi na adres Redakcji: Arbeitlandia, ul. Emilii Sczanieckiej 1a/24, 60-215 Poznań, z dopiskiem na kopercie „Krzyżówka”, do dnia 15 grudnia 2018 roku. Osoby, które prześlą prawidłowe rozwiązanie razem z zamieszczonym obok kuponem, otrzymają bon o wartości 50 PLN do wykorzystania w sklepie internetowym [www.carework.pl/sklep](http://www.carework.pl/sklep). Fundatorem nagrody jest CareWork – [www.carework.pl](http://www.carework.pl). Regulamin konkursu jest dostępny na [www.arbeitlandia.eu](http://www.arbeitlandia.eu).

Laureatką ostatniej krzyżówki została **Teresa M. z Limanowej** – serdecznie gratulujemy!

arbeitslandia.eu

WSZYSTKO O PRACY W OPIECE W NIEMCZECH

KUPON

nr 19

IV kwartał 2018



# PREMIA ŚWIĄTECZNA ZA PRACĘ

w Wigilię, Boże Narodzenie i Nowy Rok

**85** brutto  
**€** za każdy dzień

**Dodatkowe 340 € brutto  
może być Twoje!**

Oddział w Poznaniu  
ul. Głogowska 84  
60-741 Poznań  
☎ 61 662 10 81 lub 82

Oddział w Legnicy  
ul. Poczтовая 7  
59-220 Legnica  
☎ 76 871 96 01

Oddział we Wschowie  
ul. Kuśnierska 4  
67-400 Wschowa  
☎ 65 520 47 18

Oddział w Nysie  
ul. Siemiradzkiego 2/3  
48-300 Nysa  
☎ 664 008 434

Oddział w Gliwicach  
ul. Dolnych Wałów 9  
44-100 Gliwice  
☎ 32 336 90 60

Oddział w Lesznie  
ul. Dworcowa 6  
64-100 Leszno  
☎ 65 511 45 50

Oddział w Żarach  
ul. Chrobrego 17  
68-200 Żary  
☎ 68 372 39 43

Oddział w Łodzi  
ul. A. Struga 26  
90-513 Łódź  
☎ 504 922 687



NASZA RZETELNOŚĆ I JAKOŚĆ  
POTWIERDZAJĄ CERTYFIKATY TÜV

[www.carework.pl](http://www.carework.pl)