

Journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 1 | 2024 · 27. Jahrgang · März · kostenlos

Ausbildung

Ambulante Pflege

Riedelstift



Gesund
essen

Wir helfen
hier und jetzt.

 **ASB**
Arbeiter-Samariter-Bund

Kontakte

ASB RV Cottbus / NL e.V.
Tel: 0355 703040
www.asbcottbus.de

Alle Einrichtungen des ASB in Cottbus erreichen Sie über den zentralen Service-Ruf. Auskünfte erteilen daneben die einzelnen ASB-Abteilungen unter den nachstehenden Telefonnummern. Persönlich beraten wir Sie kostenfrei und ohne jede Verpflichtung.

Ambulante Soziale Dienste

Häusliche Krankenpflege, Hilfe im Haushalt, Vertretung von pflegenden Angehörigen, Einkaufsdienst und Vermittlung von Dienstleistungen
Telefon 0355 703050 | Fax 0355 703052

Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsangebote

Telefon 0355 703040
Mobil 0171 3057730

Essen auf Rädern

Telefon 0355 703040
Fax 0355 703041

Bundesfreiwilligendienst

Telefon 0355 703042

Hausnotruf

Telefon 0355 703042

Senioren-Wohnen

Wohnen mit Service
Telefon 0355 703040

Seniorenzentrum Riedelstift

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

Einrichtungsleitung

Telefon 0355 4775 – 240

Pflegedienstleitung

Telefon 0355 4775 – 321

Wohnbereich I

Telefon 0355 4775 – 312

Wohnbereich II

Telefon 0355 4775 – 315

Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon 0355 4775 – 321

Tagespflege

Tagespflege im Riedelstift
Telefon 0355 4775 – 325 / – 322

Tagespflege Drebkauer Straße 67 A

Telefon 0355 48573744

Seniorenklub Haus „Bellevue“

Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus
Telefon 0355 4775 451

Freiwilligenarbeit / Ehrenamt

Telefon 0355 703040

Mitgliederbetreuung

Telefon 0355 703040

Regionalverband Cottbus / NL e.V.

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus
Telefon 0355 4775 – 0
Fax 0355 4775477
Email info@asbcottbus.de

Editorial

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

in einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, entscheiden sich immer mehr junge Menschen dazu, einen Beruf in der Pflege zu erlernen. Doch was motiviert sie dazu? In einem Gespräch mit zwei Azubis beim ASB, werfen wir einen Blick auf die Gründe, was junge Menschen dazu bewegt, sich für die Pflege zu engagieren. Wir sprechen mit Daniela Kinzl, der neuen Küchenleitung im Seniorenwohnpark über die Bedeutung von gesunden, regionalen Lebensmitteln und leckerem Kuchen für das Wohlbefinden. Eine bestmögliche Betreuung von Senioren und Seniorinnen spielt für den ASB eine große Rolle. Mit Lisa Meritz, die in der ambulanten Pflege ihren Traumberuf gefunden hat, sprechen wir über den abwechslungsreichen Job und warum ihr die Arbeit besonders in der ambulanten Pflege so gut gefällt.

In unserer Frühlingsausgabe haben wir auch wieder jede Menge Gesundheitstipps. Wir nehmen sie mit auf eine Reise nach Rügen, stellen ihnen neue Bücher vor und auch unsere Rätselseiten fehlen nicht.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen
Ihre Journal-Redaktion!



Inhalt

02 So erreichen Sie uns

04 News

06 Ausbildung in der Pflege

08 Ein abwechslungsreicher Job

10 Fit im Alter

12 Der Bewohnerschaftsrat

13 Gesundheit und Wohlbefinden

14 127,5 Jahre Riedelsche Stiftungen

16 Gesund essen

18 Zeitzeugen

19 So können Sie uns helfen

20 Riedelstift - Bunte Seite

22 Reisetipp

24 Staatstheater Cottbus / BLMK

25 Bücher-Tipps

26 Rätsel

News

Morgengymnastik

Fit und beschwingt in den Tag starten – nicht nur dabei hilft Bewegung am Morgen. Mehr Energie am Tag, besserer Schlaf und schneller zum Wunschgewicht: Um das zu erreichen, braucht es nicht mehr als 15 bis 30 Minuten am Morgen, die wir für Sport nutzen. Das klingt einfach, bedeutet aber für viele große Überwindung. Am leichtesten fällt der Einstieg mit etwas, das uns Spaß macht. Probieren Sie Verschiedenes aus. Es ist praktisch, sich eine morgendliche Sportroutine anzueignen, die nicht vom Wetter und der Jahreszeit abhängig ist oder die nicht draußen stattfindet. Mit einer halben Stunde Frühsport profitiert man bereits von so gut wie allen gesundheitlichen Vorteilen. Auch für die mentale Gesundheit kann Frühsport wichtig sein, besonders zur Vorbeugung und Behandlung von depressiven Verstimmungen und Depressionen.



Rote Weintrauben

Weintrauben sind gesund. Im Fruchtfleisch sitzen wertvolle Vitamine, etwa Vitamin B1, B6 und Niacin. Dazu kommen die Mineralstoffe Kalium, Calcium und das Spurenelement Eisen. Als besonders gesund gelten, aber rote Weintrauben. Sie enthalten neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen besonders viele sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Phenolsäuren und Flavonoide. Studien haben gezeigt: Phenolsäure kann vor bestimmten Krebsarten wie Magen-, Haut- und Lungenkrebs schützen. Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wirken hauptsächlich antioxidativ: Sie schützen die Zellen, indem sie schädliche Moleküle abfangen. Darüber hinaus können sie Entzündungen lindern und den Blutdruck positiv beeinflussen.



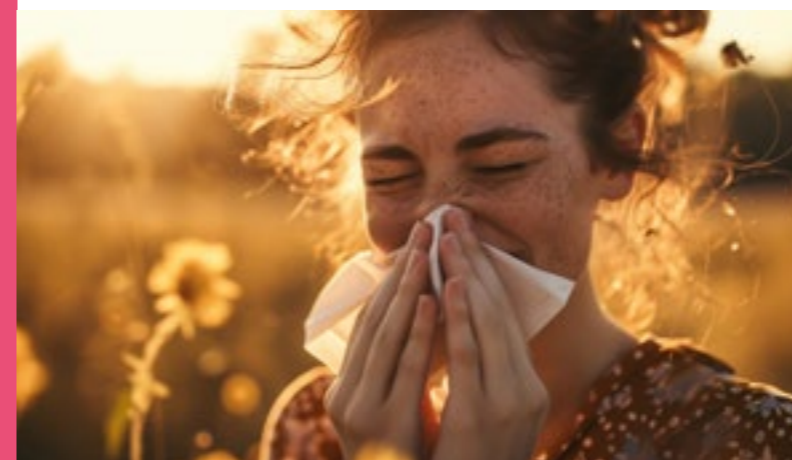
Zucker reduzieren

Zucker ist verlockend und allgegenwärtig, doch der Dauerkonsum macht uns dick und krank. Zucker ein günstiges Massenprodukt, dem kaum einer entkommen kann: 80 Prozent aller Nahrungsmittel, die wir im Supermarkt kaufen, sind verzuckert. Er wird nicht nur zugesetzt, um den Geschmack abzurunden, sondern auch um Frische, Haltbarkeit und Textur zu verbessern. Das Tückische daran ist, dass Zucker sich oft in Lebensmitteln versteckt, in denen Sie es kaum vermuten – zum Beispiel in herzhaften oder vermeintlich gesunden Produkten wie Essiggurken, Gewürzmischungen, Müslis, Rotkohl aus dem Glas oder Salatdressings. Wer auf Zucker verzichten möchte, muss also genau auf die Verpackungen schauen. Das lohnt sich, denn ein hoher Zuckerkonsum erhöht das Risiko für Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Karies, Übergewicht und Fettsucht (Adipositas).



Verdacht Heuschnupfen

Sobald der Frühling auf dem Vormarsch ist, wird die Luft für einige Menschen zur Belastung. Denn der Wind transportiert den Blütenstaub von Frühblüherern wie Hasel, Birke und Erle in unsere Atemwege. Je nachdem, gegen welche Pollen man allergisch ist, kann die Pollenflugzeit bis hinein in den September dauern. In Deutschland ist etwa jeder Vierte betroffen – mit steigender Tendenz. Die Symptome eines Heuschnupfens sind so typisch, dass die Verdachtsdiagnose meist schnell feststeht. Bei Verdacht auf eine Allergie, sollten Sie ärztlichen Rat suchen. Dort werden Sie zu den unterschiedlichen Behandlungsmethoden bei Heuschnupfen beraten, Sie können einen Allergietest machen und bekommen gegebenenfalls stärker wirkende antiallergische und entzündungshemmende Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen verschrieben.



Raus an die frische Luft

Bei einem Spaziergang nehmen wir Sauerstoff auf, der die Zellteilung und -neubildung anregt. Fünf Prozent des Sauerstoffs nehmen wir übrigens direkt über die Haut auf. Wer sich aufrafft und bei Wind und Wetter nach draußen geht, wird mit rosiger, strahlender Haut belohnt. Ein Spaziergehen entspannt auch und senkt das Stressniveau merklich. Bei schönem Wetter regt das Sonnenlicht zudem auf der Haut den Körper dazu an, Vitamin D zu produzieren. Die Frage „Wie oft sollte man an die frische Luft?“ lässt sich daher recht einfach beantworten: möglichst jeden Tag.



„Wir sind hier angekommen“

Ausbildung zum Pflegefachmann/Pflegefachfrau

In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, entscheiden sich immer mehr junge Menschen dazu, einen Beruf in der Pflege zu erlernen. Doch was motiviert sie dazu, sich für diese anspruchsvolle und zugleich erfüllende Tätigkeit zu entscheiden? In einem Gespräch mit zwei Azubis beim ASB, werfen wir einen Blick auf die Gründe, was junge Menschen dazu bewegt, sich für die Pflege zu engagieren.

Im Oktober letzten Jahres haben beim ASB Cottbus drei Azubis ihre Ausbildung begonnen. Zwei von ihnen, Vincent Arlt und Sebastian Lehmann, treffe ich im Riedelstift, wo sie gemeinsam an Aufgaben arbeiten, die sie von ihrer Schule bekommen haben. Das nennt sich „Praxisanleiter Tag“ und bietet beiden auch die Möglichkeit, sich auszutauschen.

Warum habt ihr Euch für diese Ausbildung entschieden?

Vincent Arlt: „Ich suchte nach dem Abi etwas, um Zeit zu überrücken und fing im Seniorenheim Riedelstift an. Schon nach einem halben Monat merkte ich, das ist etwas für mich. Ich arbeitete im Wohnbereich 2. Hier wohnen vor allem demenzerkrankte BewohnerInnen. Der Umgang mit dieser Krankheit interessierte mich sehr. So blieb ich als ungelernte Hilfskraft beim ASB und fing letztes Jahr meine Ausbildung an.“

Sebastian Lehmann: „Ich hatte tatsächlich schon als kleines Kind mit 6, 7 Jahren den Wunsch, in der Pflege zu arbeiten. Ich helfe gern, besonders denen, die sich selbst nicht mehr helfen können. In der 9. Klasse absolvierte ich mein zweiwöchiges Schülerpraktikum beim ASB. Danach kam ich ehrenamtlich jeden Mittwoch nach der Schule ein paar Stunden, um zu helfen. Und im Oktober startete ich mit der Ausbildung.“

Was gefällt Euch bisher besonders an diesem Beruf?

Vincent Arlt: „Man lernt die Menschen richtig kennen und kann eine Bindung aufbauen.“

Sebastian Lehmann: „Die Bewohner geben einem etwas zurück. Selbst wenn man nur ihre Hand hält und sich kurz Zeit nimmt, spürt man die Dankbarkeit.“

Lieber Theorie oder Praxis?

Vincent Arlt: „Die Theorie macht neben der Praxis auch Spaß. Die Themen sind spannend und man kann eigenständig lernen.“

Sebastian Lehmann: „Die Theorie ist ok, aber ich arbeite lieber praktisch. Das ist mir deutlich lieber.“

Gab es zu Beginn eurer Ausbildung bestimmte Befürchtungen?

Vincent Arlt: „Ich bin da ganz unvoreingenommen rangegangen und habe die Aufgaben auf mich zu kommen lassen. Es gab bei mir keine Berührungsängste oder Hürden.“

Sebastian Lehmann: „Das war bei mir ähnlich. Am ersten Tag gab es eine Situation, wo ich kurz unsicher war. Aber mit Hilfe von erfahrenen KollegInnen war das gar kein Problem.“



Im Gespräch mit den beiden engagierten jungen Männern, wird schnell klar, dass sie für sich die richtige Berufswahl getroffen haben und diese Tätigkeit wirklich wollen. Also ihre Berufung hier in der Pflege beim ASB gefunden haben.

Zur Seite steht ihnen ein tolles Team und ihre Praxisanleiterin Frau Oberländer.

Wir wünschen beiden für ihre Ausbildungszeit viel Erfolg.

Internationaler Tag der Pflegenden: Zeit, Danke zu sagen

Der internationale Aktionstag "Tag der Pflegenden", auch "Tag der Krankenpflege" oder "International Nurses Day" findet am 12. Mai 2023 statt. Er wird in Deutschland seit 1967 begangen. Er geht zurück auf den Geburtstag der britischen Krankenschwester, Florence Nightingale, die noch heute als Pionierin der modernen westlichen Krankenpflege gilt. Die Tochter einer wohlhabenden britischen Familie gilt als die Pionierin der modernen Krankenpflege. An ihrem Geburtstag, dem 12. Mai wird daher ihr zu Ehren der Internationale Tag der Krankenpflege begangen.

Insbesondere ihr Einsatz während des Krimkriegs verschaffte ihr in Großbritannien große nationale

Verehrung - in die britische Folklore ging sie als Lady with the Lamp ("Dame mit der Lampe") ein, weil sie die von ihr betreuten Kranken im Lazarett mit einer Petroleumlampe in der Hand besuchte.

Der Internationaler Tag der Pflegenden soll die Bedeutung der professionellen Pflege würdigen. Der ASB Cottbus möchte diesen besonderen Tag gern zum Anlass nehmen, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Pflegeteams die verdiente Wertschätzung entgegenzubringen und ihnen von ganzem Herzen für ihr wertvolles Engagement zu danken.



Ein abwechslungsreicher Job

Im Interview mit einer Pflegefachkraft im ambulanten Dienst

Lisa Meritz, ist eine freundliche, herzliche junge Frau, die in der ambulanten Pflege ihren Traumberuf gefunden hat. Sie absolvierte im Carl-Thiem-Klinikum Cottbus eine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin. Im Rahmen der Ausbildung musste sie mehrere Praktika in unterschiedlichen Bereichen durchführen. Ein Praktikum führte sie auch in die ambulante Pflege beim Arbeiter-Samariter-Bund.

Sie war sich schnell sicher, dass ihr die Arbeit in der ambulanten Pflege gut gefiel. „Man ist unterwegs von Patient zu Patient und nicht den ganzen Tag auf einer Station, an einem Ort, wie im Krankenhaus. In der ambulanten Pflege ist es ein unabhängiges, flexibles Arbeiten mit verschiedenen Touren“, erzählt sie.

Im Oktober 2017 erhielt sie ihren Arbeitsvertrag beim ASB und begann in der ambulanten Pflege. Nach einer kurzen Unterbrechung nahm Lisa Meritz im Herbst 2023 ihre Arbeit wieder auf und betreut seitdem viele ambulante Patienten in der Spremberger Vorstadt.

„Wir sind ein kleiner Bestandteil ihres Lebens.“

Und die ambulante Pflege bietet für Sie nicht nur mehr Abwechslung, sondern auch eine größere Nähe zu ihren Patienten. „Da wir immer die gleichen Patienten haben und das über einen langen Zeitraum, lernt man die Menschen viel besser kennen. Es gibt diese Regelmäßigkeit, man kann eine Nähe zueinander aufbauen, man kennt die Interessen, Gewohnheiten und Vorlieben. Es hat schon fast etwas von Familie. Das ist ein schönes Gefühl, ein schönes Arbeiten. Das ist ein großer Unterschied zum Arbeiten auf einer Krankenhaus-Station. Hier gibt es einen ständigen Wechsel der Patienten.“

Die Aufgaben der Pflegekräfte in der ambulanten Pflege sind ganz unterschiedlich und variieren von Patient zu Patient. Von der Tablettengabe bis hin zur großen Körperpflege. „Wir nehmen uns Zeit und gehen auf jeden Einzelnen ein. Wir sind ein kleiner Bestandteil ihres Lebens und die Patienten freuen sich, wenn wir kommen. Die Pflegekräfte in unserem Team sind sehr unterschiedlich und natürlich haben die Patienten auch ihren Lieblingsmenschen. Es passt aber immer. Die Patienten fragen oft schon, wer mit der nächsten Tour kommt, und stellen sich auf ihre Pflegekraft ein“, erzählt Lisa Meritz.

Man merkt im Gespräch schnell, dass Lisa Meritz den richtigen Weg für sich gefunden hat und dass sie beim ASB auch ihre Zukunft sieht. „Wir haben hier ein schönes Team. So unterschiedlich wie wir sind, ergänzen wir uns auch sehr gut. Es gibt einen guten Zusammenhalt. Wenn z.B. jemand mit seiner Tour eher fertig ist, wird gefragt, ob man jemand anderem noch helfen kann. Es ist eine schöne Zusammenarbeit. Es wird nicht aneinander vorbeigearbeitet.“ Ein großer Vorteil für Lisa Meritz ist auch der kurze Arbeitsweg und die gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Wir wünschen Frau Meritz auch weiterhin viel Freude in ihrem Beruf.

Ambulante Pflege mit Liebe und Fürsorge

Gut betreut sein und trotzdem zu Hause wohnen: Die Erfüllung dieses Wunsches vieler älterer und kranker Menschen wird durch die häusliche Krankenpflege des ASB ermöglicht. Die gut ausgebildeten Fach- und Pflegekräfte helfen, die Selbstständigkeit der Betreuten so lange wie möglich zu erhalten. Gleich ob die Pflegebedürftigen chronisch oder kurzzeitig erkrankt sind, der ASB gibt mit seinen Pflegedienstangeboten tägliche Hilfestellungen, auch an Sonn- und Feiertagen, die das Leben wesentlich erleichtern und die Gewohnheiten und Wünsche der pflegebedürftigen Menschen respektieren.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns gern an: **Telefon: 0355 703050**



Fit im Alter

Aus diesen Gründen sollten Sie öfter mal die Treppe nehmen

Um die Bewegung im Alltag zu fördern, steht fast allen Menschen ein simples, aber effektives Trainingsgerät zur Verfügung: die Treppe.

Treppensteigen ist nicht nur kostenlos, sondern auch fast überall möglich. Stufen gibt es in Wohnhäusern, Einkaufszentren, Bürogebäuden, Hotels, Bahnhöfen oder auf öffentlichen Plätzen. Daher können Sie regelmäßiges Treppensteigen ohne zusätzlichen Zeitaufwand optimal in Ihren Alltag integrieren. Viele Menschen nehmen aber lieber den Fahrstuhl oder die Rolltreppe statt der Treppenstufen. Dabei ist das Treppensteigen ein optimales Ganzkörpertraining.

Wer zügig mehrere Stufen hinaufsteigt und dabei noch den Wocheneinkauf trägt, merkt schnell, wie anstrengend Treppensteigen sein kann. Beim Treppensteigen trainieren Sie vor allem die vorderen Oberschenkelmuskeln, die Waden und der große Gesäßmuskel. Darüber hinaus verbrennen Sie beim Treppensteigen Kalorien, steigern Ihre Herz- und Lungenfunktion und damit langfristig Ihre gesamte Fitness und Leistungsfähigkeit.

Z HILFT

BOUTIQUE

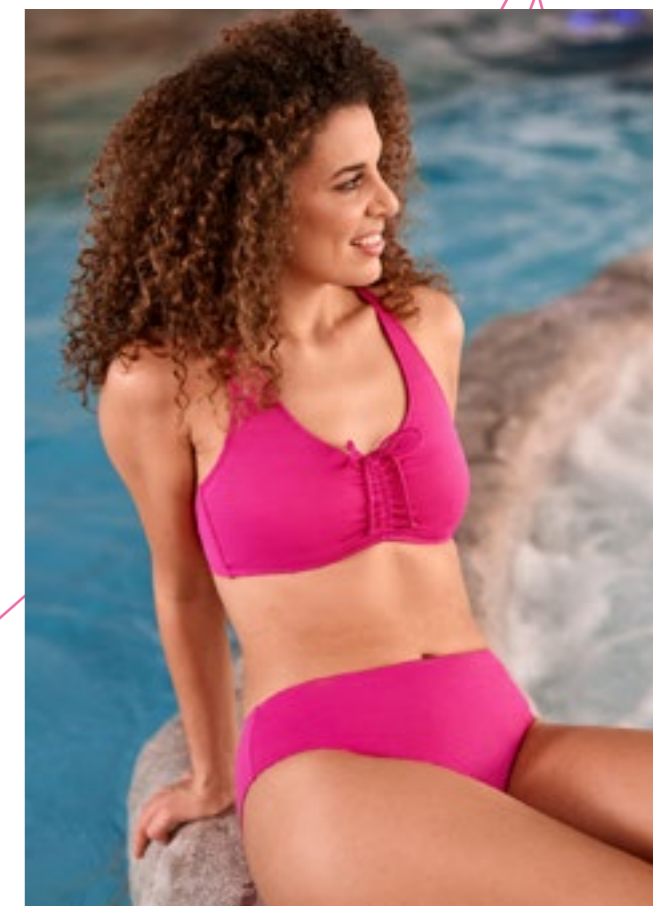
FINDEN SIE IHR NEUES,
PASSENDES LIEBLINGSSTÜCK!

Mit der neueröffneten Boutique möchte Zimmermann dafür sorgen, dass sich jede Frau feminin und selbstsicher fühlen kann. Hier trifft topmodische Wäsche auf medizinisches Know-how.

Der passende BH ist für das Wohlbefinden unabdingbar. Und so richtet sich das Angebot an die Frauen, welche einen angenehmen Tragekomfort und eine sinnliche Optik miteinander vereinbaren möchten. Denn es ist wichtig, sich nach einer herausfordernden Lebenssituation wieder stark, weiblich und schön zu fühlen.

Die Mitarbeiterinnen beraten in der Boutique zu Themen wie Brustversorgung, Kompression und Perücken und stehen den Kundinnen mit vielen hilfreichen Tipps zur Seite. Das Sortiment umfasst komfortable Wäsche, funktionale Sport-BHs, attraktive Bademode, schicke Nachtwäsche, anziehende Prothesenwäsche, Prothesen-Bademode und Epithesen für Frauen, die nach einer Brust-Operation auf eine Brustprothese angewiesen sind.

MO - FR 9.00 - 15.00 UHR
FON 0355 28 94 82 47
MAIL info@zimmermann-team.de



Das Zimmermannteam möchten Frauen nach einer Brustkrebsoperation eine neue Perspektive geben. Lange war es für Frauen nach einer Brustkrebsoperation schwierig, schöne Unterwäsche zu finden. Doch das ändert sich gerade. Und mit der neuen Boutique wollen sie dazu beitragen. Die Mitarbeiterinnen begleiten die Kundinnen von der postoperativen Phase bis zum "neuen" Alltag. So können die Frauen ihre natürliche Körpersilhouette wieder herstellen und sich absolut sicher fühlen. Hier können die Kundinnen ihr neues, passendes Lieblingsstück finden.

Bei der Auswahl der Hersteller achten das Team auf Qualität, Kompetenz, Innovation und Verantwortung. Das ist es, was Sie bei den Produkten sehen, fühlen und erleben können.

Sie sind herzlich eingeladen, die Boutique im Eingangsbereich des CTK zu besuchen. Genießen Sie einen Rundum-Service in Wohlfühl-Atmosphäre.

ZIMMERMANN | 
SANITÄTSHAUS



Der Bewohnerschaftsrat

Im Dezember konnte nun wieder ein Bewohnerschaftsrat im Senioren und Pflegeheim „Riedelstift“ gebildet werden. Nachdem sich im Mai 2018 der damalige Bewohnerschaftsrat aufgelöst hatte ist es in den Jahren danach, aufgrund fehlender Kandidaten, zu keiner Bildung eines Rates gekommen.

Aus diesem Grund sind wir sehr froh, dass sich nun engagierte Bewohner und Angehörige zur Wahl haben aufstellen lassen.

Der Bewohnerschaftsrat ist das Sprachrohr für die Bewohner. Zum Beispiel wirkt er mit bei Entscheidungen, die Alltägliches in den Wohnbereichen betreffen wie z.B.: Welche Rituale es bei Tod, Trauer und Krankheiten geben soll oder Ist es wirklich allen recht, dass das Radio im Gemeinschaftsraum den ganzen Tag

läuft? Des weiteren Dinge, die alle angehen wie z.B.: Welche Freizeitangebote und Veranstaltungen soll es geben; die Gestaltung der Gemeinschaftsräume oder was noch für das Gemeinschaftsleben benötigt wird?

Der Bewohnerschaftsrat ist ein wichtiges Gremium innerhalb einer unterstützenden Wohnform, welches die Interessen der Bewohnerinnen und Bewohner gegenüber dem Leistungsanbieter und der Leitung vertritt. Dieses Mitwirkungsrecht ist im Brandenburgischen Pflege- und Betreuungswohngesetz (BbgPBWoG) verankert. Hier regelt der §16 die sogenannte „Gemeinschaftliche Mitwirkung“. Die Zusammensetzung, die Aufgaben und den Ablauf der Wahl eines Bewohnerschaftsrates, sind in der Einrichtungsmitwirkungsverordnung (EMitwV) gesetzlich geregelt.

Gesundheit und Wohlbefinden

Im Gespräch mit der Küchenleiterin der Senioreneinrichtung

Bei der Ernährung älterer Menschen ist es wichtig, auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Kost zu achten. Ältere Menschen haben oft einen verlangsamten Stoffwechsel und einen erhöhten Nährstoffbedarf, daher sollten sie ausreichend Proteine, Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen. Zudem ist es wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse und eventuelle gesundheitliche Einschränkungen der Senioren zu achten.

„Mir ist gesundes, regionales Essen besonders wichtig, da es eine ausgewogene Ernährung fördert und somit zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beiträgt“, sagt die neue Küchenleiterin des ASB-Seniorenwohnparks Daniela Kinzl, die wir in ihrer Küche treffen. Die ausgebildete Köchin ist seit über einem Jahr beim ASB und ab September letzten Jahres Küchenchefin. Die resolute und engagierte Köchin hat die Leitung und Verantwortung gern übernommen. Sie leitet ein Team von 8 Personen, welches ca. 100 Essen am Tag kocht. Das bedeutet Frühstück, Mittag, Kaffee und Abendessen.

„Wir kochen frisch und regional. Das ist mir wichtig. Das Gemüse holen wir z.B. vom Fruchthof Cottbus. Zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung ge-



hört auch Vielfalt und Abwechslung. Von leckeren vegetarischen Mahlzeiten, über gute Hausmannskost bis zu kräftigen, nahrhaften Suppen ist alles dabei. Ebenso wie Obst und Salate.“

Dazu gehört es auch, dass Daniela Kinzl selbst backt. Die Seniorinnen und Senioren aus den Wohnbereichen und der Tagespflege können sich so jeden Tag über frische, selbstgebackene Torten und Kuchen freuen. „Das mache ich wirklich gern. Die Bewohner und Bewohnerinnen freuen sich darüber und das trägt zum Wohlbefinden bei. So gibt es z.B. frische Quarkkeulchen, Obsttorten oder Käsetorte“ erzählt sie uns.

Und natürlich dürfen sich die Bewohner auch etwas wünschen. Ganz oben auf der Liste, so erzählt sie uns, stehen z.B. Kartoffeln und Quark, saurer Hering, Grützwurst oder Nudeln mit Tomatensoße. Zu den Feiertagen gibt es besondere Menüs. „Es gibt bei uns die Möglichkeit, dass die Bewohner und Bewohnerinnen an Feiertagen mit ihren Familien bei uns Essen können. Wir haben einen extra Raum, so dass dies möglich ist“, sagt Daniela Kinzl.

Im Gespräch merkt man, dass das Kochen und Backen ihr Element ist und ihr die Seniorinnen und Senioren am Herzen liegen. „Ich fühle mich hier sehr wohl in meinem Job. Mein Team, obwohl wir sehr unterschiedlich sind, läuft rund und harmonisch. Ich versuche auf Wünsche, wie Urlaub und Schichten Rücksicht zu nehmen, so dass wir unsere Herausforderungen hier in der Küche gut meistern können und alle Senioren und Seniorinnen eine gute, frische und ausgewogene Mahlzeit erhalten. Wir wünschen Daniela Kinzl weiter hin viel Erfolg. eine gute, frische und ausgewogene Mahlzeit erhalten.“

Wir wünschen Daniela Kinzl weiter hin viel Erfolg.

Wir feiern!

127,5 Jahre Riedelsche Stiftungen

Vom Riedelstift hat wohl jeder Cottbuser schon mal gehört. Der Riedelstift in der Bautzener Straße ist das älteste Seniorenwohnheim in Cottbus. Dank der umfangreichen Sanierungen ist es aber gleichzeitig auch eines der modernsten und großzügigsten mitten im Grünen. Wilhelm Riedel, der 1903 die Ehrenbürgerschaft der Stadt Cottbus verliehen bekam, gründete in den Jahren 1896 bis 1907 fünf „Riedelsche Stiftungen“.



Warum so eine krumme Zahl? „Im Jahre 2017 feierte der Riedelstift sein 120jähriges Jubiläum. Leider fiel durch die Einschränkungen in der Coronazeit das 125jährige Jubiläum aus und auf das 130jährige Jubiläum wollten wir nicht warten“, erklärt der Geschäftsführer des ASB Cottbus René Seemann. So wurde beschlossen, in diesem Jahr den 127,5 Geburtstag groß zu feiern. „Die Festlichkeiten starten am 13.06.2024 zum Geburtstag von Wilhelm Riedel, dem Gründer der Riedelschen Stiftungen in Cottbus“.

Bis zum Jahresende wird es verschiedene Höhepunkte geben, wie das große Familienfest, das Versenken einer Zeitkapsel und einen Tag der offenen Tür im Oktober. Die nächste Ausgabe des ASB Journal wird eine Sonderausgabe, die sich mit Wilhelm Riedel und seinen Stiftungen beschäftigt. In 127,5 Jahren ist jede Menge passiert, so dass man gespannt sein darf.



Zeitzeugen gesucht!

Sie können uns auch helfen, denn wir suchen Zeitzeugen. Wir auf der Suche nach Menschen, die etwas über den Stiftsgründer Herrn Wilhelm Riedel oder seine Nachfahren wissen und / oder mit dem Seniorenheim „Riedelstift“ in irgendeiner Form zu tun hatten. Dabei geht es uns vor allem um den Zeitraum von 1930 bis 2007. Waren Sie vielleicht selbst dort beschäftigt oder kennen jemanden der dort gelebt hat? Dann melden Sie sich bitte bei uns.

Telefon: 0355 / 4775-0 oder 0355 / 4775-302



Gesund essen

Mit Bananen gesund abnehmen

Bananen sind gesund, das ist kein Geheimnis. Sie enthalten viele essenzielle Nährstoffe und wirken sich positiv auf die Verdauung und Herzgesundheit aus. Und Bananen können sogar auch beim Abnehmen helfen!

Bananen zählen zu den beliebtesten Obstsorten der Deutschen. Kein Wunder, denn sie sind nicht nur lecker, sondern auch sehr praktisch als gesunder Snack. Bananen kommen ursprünglich aus Asien, mittlerweile werden sie jedoch primär aus Süd- und Mittelamerika und Afrika importiert. Sie können verschiedene Farben, Formen und Größen haben. Die häufigste Bananenart, die es zu kaufen gibt, ist die Dessert-Banane "Cavendish". Diese Banane ist im unreifen Zustand grün und im reifen Zustand gelb. Bananen sind sehr vitamin- und mineralstoffreich. Neben Kalium und Magnesium enthalten Bananen auch nennenswerte Mengen an Folsäure, Eisen, Kupfer und Beta-Carotin.

Bananen sind gut für den Darm

Will man Fettpölsterchen loswerden, ist eine gesunde und ausbalancierte Darmflora essenziell. Bananen besitzen die Superpower, gute Bakterien in den Magen einzuschleusen und die Darmflora so zu unterstützen. Sie unterstützen durch Vitalstoffe wie Kalium und Magnesium den Stoffwechsel und schenken durch ihre Ballaststoffzufuhr genug Energie, um den Alltag gut zu meistern.

Bananen stoppen Heißhungerattacken

Bananen enthalten durchschnittlich nur 100 Kalorien – gleichzeitig ist das Obst jedoch sehr sättigend und liefert wichtige Nährstoffe. Bananen können auch helfen, Heißhungerattacken vorzubeugen, denn sie liefern dem Körper einen hohen Magnesiumspiegel und hinterlassen gleichzeitig ein angenehmes Sättigungsgefühl im Magen. Das hält einen davon ab, unnötige Kalorien zu sich zu nehmen. Besonders unreife, grüne Bananen enthalten zudem viel resistente Stärke – so wirken sie sehr sättigend und können Appetit vermindern.

Bananen können den Blutzuckerspiegel regulieren

Was Bananen zusätzlich gesund macht, sind die enthaltenen Pektine: wasserlösliche Ballaststoffe, die im Darm aufquellen und so die Verdauung verlangsamen. In Kombination mit der resistenten Stärke wird so der Blutzuckerspiegel reguliert und der Appetit gezügelt. Bei gesunden Menschen steigt durch den Verzehr einer Banane der Blutzuckerspiegel nicht schlagartig an. Bei Menschen mit Diabetes Typ 2 wird von dem Verzehr vieler reifer Bananen dennoch abgeraten.

So können Sie Ihr Bauchfett reduzieren

Um einen flachen Bauch ohne Fettpölsterchen zu bekommen, muss neben einer ausgewogenen Ernährung bewusst trainiert werden. Um das Training effektiv zu unterstützen und möglichst schnell erste Veränderungen zu sehen, sollten Sie vor dem Sport eine Banane essen. Sie liegt nämlich nicht zu schwer im Magen und ist wegen ihres Zuckergehalts ein optimaler Energielieferant.

Bananen sind gesund für Herz & Niere

Auch die enthaltenen Mineralstoffe machen Bananen gesund: Der Mineralstoff Kalium ist wichtig für das Herz und den Blutdruck. Bananen sind eine prima Kaliumquelle, eine durchschnittliche Frucht deckt etwa neun Prozent des Tagesbedarfs. Auch Magnesium sorgt für ein gesundes Herz. In Bananen sind immerhin 30 Milligramm Magnesium pro 100 Gramm enthalten. Kalium sorgt darüber hinaus für gesunde Nieren.



Bananen richtig lagern

Bananen sollen nicht im Kühlschrank gelagert werden, da sie keine Kälte vertragen. Bananen mögen es lieber warm. Sie lagert man wie alle Südfrüchte, die kühle Temperaturen nicht gewohnt sind, am besten bei Raumtemperatur. Sonst droht der Kälteschock: Das Zellgewebe der Früchte wird beschädigt, die Bananen bekommen braune Flecken und verderben schneller. Wenn Sie Bananen nachreifen lassen wollen, legen Sie in die Obstschale noch Äpfel oder Tomaten – sie geben das Reifegas Ethylen ab.

Kurz zusammengefasst

Bananen sind ein gesundes Obst, das in einer ausgewogenen Ernährung nicht fehlen sollte. Als Kalium- und Magnesiumquelle sorgt es für eine gute Gesundheit von Herz und Niere. Durch resistente Stärke in grünen Bananen tut die gelbe Frucht auch dem Darm gut und kann beim Abnehmen helfen. Zudem helfen sie, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und können sich positiv auf die Insulinsensitivität auswirken. Doch wie bei allem gilt auch hier: in Maßen genießen! Bananen sind zwar gesund, enthalten aber dennoch recht viel Fruchtzucker.



Struppis Rettung

Zeitzeugen Cottbus

Es klingelte. Mein Bruder stand vor der Tür und hielt mir einen gelben Bären, meinen Teddy aus der Kinderzeit vor die Nase. Ziemlich wütend sagte er: „Wie kannst du Struppi wegschmeißen?“

Wie kommt er zu meinem Bären? Ich hab ihn gestern in eine der zwölf Mülltonnen im Hof unseres Hauses, wo wir zur Miete wohnen, gelegt. Meine beiden Töchter gehen in die sechste und achte Klasse, und wir haben mal endlich das Kinderzimmer richtig aufgeräumt. Während das noch gute Spielzeug in Kisten auf den Boden kam, dachte ich, dass die Zeit meines Teddybären nun abgelaufen wäre. Ich hatte ihn von meiner Oma zur Einschulung bekommen, das war 1960. Er sah nicht mehr richtig gut aus und trotzdem hatten ihn meine Töchter in die Schar ihrer Plüschtiere und Puppen mit aufgenommen. Wie kommt aber mein Bruder zu dem Teddy? Mein Bruder wohnt in Vetschau. Wenn er in Cottbus etwas zu erledigen hat, parkt er sein Auto auf unseren Hof und falls es ihm die Zeit erlaubt, klingelt er auch noch mal für ein kleines Schwätzchen. Oft bin ich aber gar nicht zu Hause, wenn er in der Stadt ist. Und an diesem Tag stellte er das Auto ab, wollte noch seine Bonbonpapier in eine Mülltonne werfen und öffnete ausgerechnet diese, in der ganz oben mein Plüschtier lag.

Ich versuchte mich rauszureden, dass Struppi ja ganz schön mitgenommen aussieht. Die Beine sind locker, das Fell ist an manchen Stellen dünn und durchscheinend, ja und außerdem sieht er ganz unmodern aus. Seine Zeit ist einfach abgelaufen. Diese Begründung hörte er gar nicht. Er drückte mir Struppi in die Hand

und sagte; „Es ist eine Erinnerung an unsere Kinderzeit und an unsere Oma, und so etwas wirft man nicht weg.“ Damit ging er in die Stadt. Jeder von uns Kindern bekam von der Oma einen Teddy zur Einschulung. Meiner war gelb, hatte wirklich ein struppiges Fell, aber eine schöne maisgelbe Farbe.

Darum bekam er auch den Namen Struppi. Er begleitete mich durch meine Internatszeit an der Erweiterten Oberschule, während des Studiums in den Studentenwohnheimen und war ein Talisman bei Klausuren und Prüfungen. Mein Bruder, der drei Jahre jünger ist, erhielt einen kleinen niedlichen Teddy, den er Petz nannte. Er war auch gelb, hatte aber ein Fell mit ganz kurzen Haaren, die ziemlich schnell verfilzten. Trotzdem sah er sehr niedlich aus. Sein Körper war genauso rund wie sein Kopf und sein Gesicht hatte etwas Babyhaftes. Meine Schwester, die vier Jahre jünger ist, bekam den schönsten Teddy. Er hatte ein samtweiches, gelb orange-farbiges glänzendes Fell, und deshalb wurde er Goldspatz genannt.

In unserem Dorf gab es in den 60er Jahren einen Laden in einer Baracke, in dem es alles gab, von Wäsche bis zum Spielzeug und Werkzeugen. Die Oma fuhr nicht in die Stadt und suchte das Spielzeug aus, sondern kaufte das, was es gerade gab. Ich hab mal gefragt, meine Geschwister besitzen noch ihre Teddys.

Und mein Struppi wird mich nun offensichtlich überleben. Nach seiner Rettung durch meinen Bruder bekam er einen Platz in einer Kiste mit Besonderheiten, die nun nach dem Umzug in unser Haus, seit dreißig Jahren auf dem Dachboden steht. Text: Christine Sidon

Ausbildung & Stellenangebote

Werden Sie Teil unseres Teams und unterstützen Sie uns in der ambulanten oder stationären Pflege sowie in der Tagespflege.



Der ASB Cottbus bietet seit vielen Jahren motivierten jungen Menschen einen aussichtsreichen, sicheren Ausbildungsplatz mit Karrierechancen. Auch als Arbeitgeber bietet der ASB Cottbus ein attraktives Arbeitsumfeld mit einem tollen Team. Wir bieten unseren Mitarbeitern ein sehr gutes Vergütungssystem und weitere attraktive Konditionen.

Aktuelle Stellenangebote und Ausbildungsplätze finden Sie auf unserer Webseite www.asbcottbus.de

MITGLIED WERDEN – SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser des ASB Journal,

Vielen Dank, dass Sie dieses Journal lesen. Das ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus, ganz ortsnah. Zahlreiche soziale Projekte, wie zum Beispiel die kostenfreie Beratung der Familien von an Demenz erkrankten Senioren, die Koordinierung und Schulung der vielen ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer oder die Veranstaltungen in unseren Seniorenbegegnungsstätten werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

Auch dieses ASB Journal wird über Mitgliedsbeiträge finanziert. Wenn Sie nicht bereits Mitglied beim ASB sind, können Sie unsere Arbeit für Seniorinnen und Senioren und die Unterstützung von Selbsthilfegruppen in der Stadt Cottbus gern mit einer Mitgliedschaft beim ASB in Cottbus unterstützen.

Dabei profitieren Sie mit Ihrer Mitgliedschaft von unseren Mitgliedervorteilen:

ASB - Rückholdienst

Kostenloses Angebot für Mitglieder bei plötzlicher Krankheit oder einem Unfall im Urlaub

ASB Magazin ABO

Das ASB Magazin des Bundesverbandes und 4x jährlich das ASB Journal Cottbus

Erste Hilfe Kurs

Als Mitglied erhalten Sie jedes Jahr einen Gutschein, mit dem Sie ihre Kenntnisse in unseren Kursen auffrischen können. Gern können Sie sich in der Bautzener Straße 42 bis 47 in 03050 Cottbus über unsere Arbeit und eine eventuelle Mitgliedschaft informieren.

Gern berät Sie auch unsere Sozialarbeiterin

Kontakt

Telefon: **0355 - 70 30 40**

Bunte Seite

Weihnachtszeit

In allen Bereichen des Seniorenzentrums, ob im Service Wohnen, in den beiden Tagespflegen oder im Pflegeheim, die Stimmung war geprägt von vielen Aktionen die den Mietern, Tagesgästen und Bewohnern die Vorweihnachtszeit versüßten. In der Tagespflege erfreute der „Weihnachtsmarkt der Herzen“ Besucher und Mitarbeiter. An einem Adventswochenende war das Bläserensemble der evangelischen Kloster-Kirchengemeinde im Pflegeheim zu Gast, sowie der Volkschor Cottbus. Ein Weihnachtsgottesdienst der von der Ev. Kita Philipp-Melanchton gestaltet wurde war ebenso ein Highlight, wie die Verkostung der selbstgebackenen Plätzchen. Als krönenden Abschluss gestalteten die Bereiche ganz individuell ihre Weihnachtsfeiern mit den Bewohnern am Heiligen Abend.

Ein großes Dankeschön geht auch in diesem Jahr an die Schülerinnen und Schüler unserer Partnerschule Europaschule „Regine Hildebrandt“ die, wie schon in den letzten 2 Jahren für jeden Bewohner und Tagesgast individuell gestaltete Weihnachtskarten anfertigten, welche bei den Weihnachtsfeiern überreicht wurden.

Neujahrsempfang

Mit dem Neujahrsempfang begrüßten wir das neue Jahr. Unser Festsaal war gut besucht von Bewohnern, Tagesgästen und vielen Mitarbeitern.

Von unserem Geschäftsführer Herrn Seemann gab es einen kurzen Rückblick auf das vergangene Jahr und einen Einblick auf das, was uns im neuen Jahr erwarten wird. Er bedankte sich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihren stetigen Einsatz und wir stießen alle gemeinsam auf das neue Jahr an. Im Anschluss hatten wir das große Glück, einem Konzert zum Mitsingen zu lauschen. Frau Urbschat spielte mit Ihren Schülerinnen bekannte Lieder auf ihren Ziehharmonikas und wurden dann direkt von den Sternsängern der kath. Kirche St. Maria Friedenskönigin abgelöst. Mit dem Segen der heiligen 3 Könige gingen wir in den Rest des Tages und freuen uns auf viele schöne und wertvolle Momente im Jahr 2024.

LIONS

Traditionell besuchten die Mitglieder des LIONS Club Cottbus Mitte Dezember 2023 das Seniorenzentrum „Riedelstift“. Gemeinsam wurden Weihnachtslieder gesungen und die Bewohner lauschten vorweihnachtlichen Gedichten. Auch in diesem Jahr übergab der LIONS Club dem ASB Cottbus eine Spende. Davon wurden allerlei Küchenutensilien, von Schüsseln über Besteck bis hin zu kleinen Küchengeräten eingekauft. Nun können wir mit unseren Bewohnern und Tagesgästen in der Bewohnerküche wieder gut kochen und backen.



Todestag Riedel

Gedenken an Wilhelm Riedel zum 108. Todestag
Am 23. Januar 1916 starb Wilhelm Riedel. Dieser Tag ist für die Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ASB Seniorenheimes „Riedelstift“ immer Anlass, die Grabstätte der Familie Riedel auf dem Südfriedhof zu besuchen. Wilhelm Riedel ist Ehrenbürger der Stadt Cottbus, da er an seinem Geburtstag, dem 23. Juni 1897, die „Riedelsche Stiftung für achtbare Arme“ der Stadt Cottbus schenkte. Wir wollen sein Andenken bewahren und besuchen deshalb regelmäßig seine Grabstätte.



Fasching

Auch die Faschingszeit hielt wieder Einzug in unser Seniorenzentrum. So feierten die Mieterinnen und Mieter des Service Wohnens ordentlich Karneval bei Musik von DJ Axel und leckeren Pfannkuchen. Es wurde reichlich gesungen und geschunkelt und auch das ein oder andere Tänzchen gewagt. Bewohner und Tagesgäste ließen dann unter dem Motto: „Willkommen lustige Faschingswelt, in unserem bunten Zirkuszelt“ die Korken knallen.



Bild des Monats

Hurra es hat geschneit und die Kinder der 1a der Regine-Hildebrandt-Schule haben einen Schneemann aus Tusche „gebaut.“
Das Bild von Josephin gefiel unseren Bewohnerinnen und Bewohnern am besten.
Herzlichen Glückwunsch der Gewinnerin!

Tag der Bildung

Ein abwechslungsreicher Tag für unsere Azubis. Am 24. Januar, dem Internationalen Tag der Bildung, verbrachten wir mit unseren Auszubildenden einen abwechslungsreichen Tag außerhalb von Schule und Praxislernen. Gemeinsam besuchten wir das Apothekenmuseum Cottbus. Im Anschluss mussten unsere Azubis ihre Teamfähigkeiten unter Beweis stellen, um dem Rätselraum zu entkommen!
Auch in diesem Jahr war es ein gelungener „Azubitag“ mit guten Gesprächen, vielen Informationen und Spaß!
Auch in diesem Jahr war es ein gelungener „Azubitag“ mit guten Gesprächen, vielen Informationen und natürlich Spaß!





Die Insel mit dem „weißen“ Gold Die Kreidefelsen im Nationalpark Jasmund auf Rügen sind geschützt

In der Zeit, als Rügen noch zur DDR gehörte, war es ein Glück, dort im Sommer eine Unterkunft zu bekommen. Egal was für eine. Es gab Zimmer in umgebauten Viehställen, in Garagen oder auf dem Trockenboden mancher Häuser. Hauptsache, man konnte zum Strand, zum Baden im Meer. Und so ein Glück hatte ich mit meinen Schulkameraden, als wir zur Abifeier in Lobbe auf Rügen zelten durften. Das vergisst man im Leben nicht!

Wie es so kommt, wenn einem plötzlich die Welt offen steht: Auf Rügen war ich schon ein paar Jahre nicht. Aber dieses Jahr steht die Ostseeküste ganz im Zeichen von Caspar David Friedrich, der vor 250 Jahren in Greifswald – damals unter schwedischer Herrschaft – am 5. September 1774 geboren wurde. Das war Anlass genug, wieder mal nach Rügen zu fahren, auf die Insel, die ihn besonders faszinierte.

Dort war es in damaliger Zeit bestimmt nicht so kuschelig, wie man es sich heute wünschen würde. Erst recht nicht im kalten und stürmischen Winter – beispielsweise in Göhren, an der Küste vom Mönchgut, einer südlichen Halbinsel von Rügen. Seinerzeit war das ein verschlafenes kleines Fischerdorf mit vor dem Wind geduckten Katen, die nur winzige Fenster hatten. Restaurants oder Hotels? Fehlanzeige. Es gab den Dorfkrug. Das reichte. Gegessen wird sowieso „tu Huus“, wo sonst?

Was Göhren von damals geblieben ist, ist nicht viel. Eigentlich nur der Strand, die Ostsee und die kleine Dorfkirche, in der meine Eltern 1952 heirateten. Sie thront auf einem Hügel über dem Mönchgut und hat sich seither kaum verändert. Der rote, klar strukturierte Backsteinbau mit seinen beiden mit Ziegeln gedeckten Kirchtürmen atmet außen und auch innen Klarheit und Nüchternheit. So, wie hier auch die Menschen ticken. Zumindest die Einheimischen.

Heute ist Göhren eines der aufstrebenden Ostseebäder mit Restaurants, Cafés, Hotels, Pensionen und Ferienhäusern. Keiner muss mehr im weiß gekalkten Schweinestall mit untrüglichen Duftnuancen übernachten. Im Ortskern entstanden sieben große Hotels mit mindestens vier Sternen. Da ist dann im Sommer jede Menge los, manchmal schon ein bisschen zuviel für die Einheimischen, deren Parkplätze schon mal besetzt sein können, wenn sie von der Arbeit nach Hause kommen.

Wer es ruhiger mag, für den liegt ein erstklassiges Wellness- und Gesundheitsresort etwas außerhalb des Ortes, direkt am Südstrand. Der ist feinsandig und weiß, besser geht's nicht.

Okay, nun ist man gut untergebracht und kann die Tage auf Rügen in Ruhe planen. Nicht von ungefähr haben

wir Göhren als Ausgangspunkt gewählt. Von hier aus ist es nicht weit bis zur berühmten Kreideküste auf der Halbinsel Jasmund, die den Romantiker Caspar David Friedrich besonders angezogen hat. Immer wieder kam er von seinem Dresdener Atelier an diese Küste, skizzierte und zeichnete und schuf 1818 schließlich das faszinierende Gemälde „Kreidefelsen auf Rügen“.

Zu Lebzeiten belächelte man seinen Malstil, der Anfang des 19. Jahrhunderts aus der Mode gekommen war.



Caspar_David_Friedrich_Kreidefelsen auf Rügen

Zwar wurde ihm spät eine Professur an der Dresdener Königlichen Kunstakademie angetragen, doch er musste neben Ölgemälden auch Aquarelle produzieren, um finanziell über die Runden zu kommen. Es ist heute unfassbar angesichts der vielen Millionen, die seine Werke bei Auktionen erzielen, dass er in bescheidenen Verhältnissen lebte und nach seinem Tod mit seinen Gemälden in Vergessenheit geriet. Heute wird er gefeiert, mit Ausstellungen und Konzerten und Büchern.

Viele Landschaften im Norden, die er zeichnete, scheinen heute kaum verändert. Die 118 Meter hohen und steilen Kreidefelsen von Stubbenkammer auf Rügen mit dem „Königsstuhl“, dem Wahrzeichen der Insel, sind es nicht. Nicht nur, dass Caspar David Friedrich die weißen Klippen von seinen Stimmungen inspiriert malte. Durch das Grund- und Oberflächenwasser sowie den Wellenschlag am Klifffuß kommt es immer wieder zu Abbrüchen. So sind 2005 die beiden Hauptzinnen der Wissower Klinken abgestürzt. Dabei wurden rund 50.000 Kubikmeter Kreide in die Ostsee gerissen. 2010 kam es erneut zu einem heftigen Abbruch, bei dem etwa 150 Tonnen Kreide auf den Strand stürzten.

Diese Felsen sind am Ende der Kreidezeit vor über 70 Millionen Jahren entstanden. Zu dieser Zeit befand sich

hier ein flaches Schelfmeer, das von Schweden bis zu den Alpen reichte und in dem große Mengen von Algen mit Kalkskelett umher schwammen. Und immer, wenn die gestorben sind, sind sie auf den Meeresboden gerieselt, haben immer neue Schichten und so nach und nach die Kreide gebildet. Und diese Kreide kommt auch heute noch in den Schulen an herkömmlichen Tafeln zum Einsatz. Glücklicherweise konnte die letzte DDR-Regierung dieses Gebiet noch vor hemmungsloser touristischer Vermarktung schützen – durch seine Ernennung zum „Nationalpark Jasmund“.

Früher war es möglich, am Königsstuhl über eine Holztreppe mit 412 Stufen bis hinunter zur Ostsee zu wandern. Doch die Treppe war dem Massenandrang nicht mehr gewachsen und drohte unpassierbar zu werden. Trotz einer umfassenden Renovierung im Jahr 1996 kam es 2016 zu einem bedeutenden Felsabsturz, der zur dauerhaften Sperrung der Treppe führte. Wenn man weiß, dass jährlich rund 300 000 Einheimische und Touristen aus aller Welt den Königsstuhl sehen möchten, der kann nachvollziehen, dass das Gebiet auch vor dem Betreten von zu vielen Menschen geschützt werden musste. Und das war die Lösung: Ein schwebender Rundweg über dem Königsstuhl, der spektakuläre Ausblicke auf die Ostsee und die Kreideküste ermöglicht. Die 185 Meter lange Aussichtsplattform wird von einem riesigen Abspannmast gehalten und schwebt quasi über dem bekannten Kreidefelsen.



Seebrücke in Göhren

Neben den Kreidefelsen prägt ein reiner und ursprünglicher Buchenwald den Nationalpark Jasmund. Er ist der größte zusammenhängende Buchenwald an der Ostseeküste und einer der heute nur noch fünf der ertümlichsten der Welt. Deshalb wurde er 2011 zum UNESCO-Weltnaturerbe erklärt und ist Lebensraum für Wanderfalken und Seeadler, aber auch für seltene Wildpflanzen wie Frauenschuh und Riesenschachtelhalm. Ich glaube, auch den genialen Landschaftsliebhaber und Landschaftsmaler Caspar David Friedrich würde das freuen.

Text & Fotos: Eva-Maria Becker

Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon +49 355 7824242
www.staatstheater-cottbus.de



DIE ZAUBERFLÖTE

Mit Abenteuern, skurrilen Begegnungen, Humor und der großen Liebe wartet das Märchen für Jung und Alt auf, zu dem Mozart seine schönsten Melodien komponiert hat. Als Rückblick auf das Leben erzählt Regisseur Tomo Sugao die Geschichte: Pamina und Tamino lassen ihre gemeinsame Biografie Revue passieren, schwelgen in Erinnerungen und fragen sich, wie sie die geworden sind, die sie heute sind.

9.3., 7.4., 12.5.
Großes Haus



ICH MACH EIN LIED AUS STILLE

Das gesamte Schauspielensemble untersucht den Begriff der Heimat und seinen Wandel im Laufe der Jahrhunderte. Grundlage sind dabei Gedichte von Eva Strittmatter, Erwin Strittmatters Roman „Ole Bienkopp“ und die Uraufführung des Romans „Daheim“ von Judith Hermann. Hausregisseur und -autor Armin Petras stellt mit dem dreiteiligen Abend ein ambivalentes Bild des Heimatbegriffs zusammen, der sich zwischen Poesie, Musik, Tanz, Chor und klassischem Schauspiel bewegt.

20.3., 20.4., 22.5.
Großes Haus



DIE LIEBE ZU DREI ORANGEN

Was soll auf dem Theater gespielt werden? Komödien, Tragödien oder romantische Liebe? Sergej S. Prokofjews Werk bringt alles gleichzeitig auf die Bühne und überwältigt das Publikum als zirkushaftes Märchen voller magischer Verwandlungen, absurder Wendungen und Theatercoups. Regisseur Tomo Sugao lässt den Zauber der Verwandlung regieren und inszenierte eine pointenreiche, comichafte überzeichnete Grotteske. Am Pult steht Johannes Zurl.

30.3., 27.4., 17.5.
Großes Haus

Fotos: Bernd Schönberger

Bücher-Tipps



SPÄTE ERNTE Nicole Wellemin

Im Jahr 1943 träumt die junge Südtirolerin Lene von einer glücklichen Zukunft auf dem Hof ihrer großen Liebe Elias. Wie hart das Schicksal ist, das in der rauen Bergwelt auf sie wartet, ahnt sie nicht. Viele Jahre später baut ihre Enkelin Anna auf dem Hof mit viel Hingabe alte Apfelsorten an. Als sie Lis kennenlernt, die eine schwere Schuld trägt, gewährt sie ihr Unterschlupf. Mit ihrer behutsamen Art ermöglicht Anna Lis, sich zu öffnen und zu heilen. Denn auch sie kennt die Last von fremder Schuld.



CONNEMARA Nicolas Mathieu

Hélène hat Karriere gemacht, geheiratet, zwei Töchter bekommen und lebt in der Nähe von Nancy. Sie hat sich ihren Jugendtraum erfüllt: abhauen, erfolgreich sein. Christophe hingegen hat die kleine Stadt, in der er und Hélène aufgewachsen sind, nie verlassen. Er verkauft Hundefutter und führt ein unentschlossenes kleines Leben. Bis er Hélène wiedertrifft. Eine Geschichte über das tiefe Unbehagen der Klassenaufsteiger und über die Sehnsucht, noch mal von vorne zu beginnen.



STUMMER SCHREI - EVA NYMANS ERSTER FALL Arne Dahl

Erst trifft es einen Konzernboss in der Stahlindustrie, dann einen Manager in der Autolobby. Der Attentäter nimmt Kontakt mit der Polizei auf – und droht mit mehr. Ein Klimaaktivist auf Abwegen, scheint es, der in seinen Briefen von Sünde und Rache faselt. Nur Eva Nyman, Kriminalkommissarin ahnt, dass mehr dahinter steckt. Was sie verschweigt: In den Briefen finden sich Hinweise auf ihren alten Vorgesetzten Lukas Frisell. Nyman muss handeln, um einen weiteren Anschlag zu verhindern.



DIE WOLKENGUCKER Kristina Fritz

Matt Williams kann nicht verstehen, warum seine kleine Tochter Mia so hingebungsvoll Wolken betrachtet. Sie sieht darin eine ganze Welt, für ihn sind es schlicht viele kleine Wassertröpfchen. Das ändert sich, als er und Mia die alte Wilma kennenlernen. In ihrer alten Münchener Villa trifft sich nämlich die Wolkengucker-Gesellschaft. Hier teilt man nicht nur Mias Liebe zu den Zuckerwatte- und Sahneis-Gebilden am Himmel, sondern noch viel mehr. Eine Geschichte über die Kraft der Fantasie.



AUF DER ANDEREN SEITE IST DAS GRAS VIEL GRÜNER Kerstin Gier

Kati ist mit Felix glücklich, aber inzwischen hat sich der Alltag in ihr Liebesleben geschlichen – und damit die Zweifel: Ist es überhaupt eine gute Idee, mit Felix alt werden zu wollen? Verpasst sie nicht etwas? Als sie Mathias kennenlernt, wird Katis Leben plötzlich kompliziert. Und turbulent. Besonders, als sie einen Unfall hat und im Krankenhaus wieder zu sich kommt, exakt fünf Jahre zuvor. Dieses Mal möchte Kati alles richtig machen. Und sie möchte sich für den richtigen Mann entscheiden.

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

Diesellochwerk Cottbus
Uferstraße, Am Amtsteich 15 03046
Cottbus Di-So von 11-19 Uhr
Sonderöffnungszeiten an Feiertagen
+49 355 49494040 www.blmk.de

CHRISTA JEITNER

Beim Eigentlichen ankommen

Während in den jüngsten Ausstellungen des BLMK die textilen Collagen der Brandenburger Künstlerin in den Blick genommen wurden, steht in dieser Kabinettausstellung ihr zeichnerisches Œuvre der 1950er bis 1980er Jahre im Fokus. Die in der Nachkriegszeit entstandenen freien Blätter und Zyklen beeindruckt durch ihren formal reduzierten Zeichengestus, der das Essentielle eines Gegenstands, das Eigentliche, pointiert begreift.



25.2. – 2.6.24

Christa Jeitner, zu Jean Gionos „Der Träumer“, 1960, Feder in Tusche auf Papier
© Christa Jeitner, Foto: BLMK

LEONHARD SANDROCK

Industrie und Arbeitswelten im Spiegel impressionistischer Malerei

Das Œuvre des Malers Leonhard Sandrock steht in der Tradition der impressionistischen Freilichtmalerei der Schule von Barbizon, für die Kontraste von Licht, Schatten und Farbe bildkonstituierend sind. Anders als bei den meisten Impressionisten finden sich in Sandrocks Werk jedoch nur wenige Landschaftsansichten, vielmehr dominieren Industriedarstellungen. Besonders der Hamburger Hafen wurde über die Jahre zu einem Hauptmotiv, aber auch der Darstellung von Lokomotiven, Hochöfen und Industrieanlagen gewann er eine besondere Qualität ab.



16.3. – 26.5.24

Leonhard Sandrock, Schornstein eines Hamburg-Süd Dampfers wird angemalt, o.J., Öl auf Leinwand, Foto: Sabatier Galerie & Kunsthandel

Rätsel

Einheitsmuster	▼	Hart-schalen-frucht-strauch	Augen-flüssig-keit	▼	irre Illusion	▼	Wortteil: Land-wirt-schaft	▼	Tennis-begriff	▼	Gold-gewicht	Amts-prache: beilie-gend	▼	kleine Sied-lung
Urkunde im Völker-recht	▶	10			4		franzö-sischer Polizist	▶						13
am vorigen Tag			Klang-farbe		Ende des Blick-feldes	▶	11				5			Neigung
falscher Schwur	▶						englisch: eins	▶		Parla-ment in Polen		weg-schicken	▼	
					Verdau-ungs-organ		füllig	▶	8		12			
Tropen-baum	schick-sal-haft	große nord. Hirsch-tiere		intel-ligenz-schwach			6		vertraut		chem. Zeichen für Selen	▶		
alt-römi-sche Feier-tage							Hafen-viertel v. Buenos Aires		Bienen-züchter	▶				3
helles eng-lisches Bier				ital. Artikel		Stadt bei Posen					franzö-sischer unbest. Artikel	▶		
heran-kommen			erfolg-los, ver-gebens	▶					7		bayrisch: nein	Abk.: der Nächste		
					südam. Knollen-frucht	▶			jedoch, während	▶				9
Ver-mächt-nis	▶				Angeh. eines german. Stamms	▶								

DEIKE-PRESS-1512-31

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Auf-merk-samkeit	▼		wüste Gelage	negati-ves elek-trisches Teilchen	▼	beson-deres Erlebnis	▼	Kurort an der Lahn (Bad ...)	Land-karten-werk	▼		spani-scher Ausruf	Stütze bei Brüchen	
eine Misch-farbe	▶					18	ganz und gar	▶						
					griechi-scher Buch-stabe		Vorname Zolas † 1902	▶			6	flüssige Koch-rück-stände		
Schicht			Vorname Jelzins	▶					7	Stumm-film-star † (Buster)		Ausruf der Über-ra-schung	▶	
bewah-ren, pflegen	▶	16					Heraus-geber von Büchern		arab. Viertel in nordafr. Städten	▶				
int. Kfz-Z. Tunesien	▶		Meeres-gestade				Autor von ‚Momo‘ †	▶			japani-scher Wall-fahrtsort		10	
Rank-gewächs	Rad-spei-chen-kranz	hoher kath. Würden-träger	▶								14	Oper von Monte-verdi		
					musika-lischer Halbton	▶			bild-hafte Rede-wendung		feier-liches Gedicht	▶		
							Kerb-tier-schaden		Stör-muster beim Druck	▶			12	Fußball-mann-schaft
Wind-fächer		unab-hängig, eigen-ständig			untere Torten-schicht	▶					8	englisch: wir	Insel vor Marseille	
Holz-zaun	▶								11	Dachs-hund	wegen	13		
							unbe-weglich		Abheben einer Rakete	▶				1

DEIKE-PRESS-1420-59

Buß-berei-schaft	faulen			getrock-nete Heil-knolle	▶									
gemüt-lich, wohnlich	▶													5
Terrain	▶													
Abk.: Markka	▶			Teppich-stadt in Tur-kestan	▶		männ-licher Artikel	▶						
undichte Stellen am Schiff		Karpfen-fisch, Döbel	▶								17	US-Ameri-kaner (Kw.)	▶	
							engl. Fürwort: er	▶				ägypti-scher Sonnen-gott	▶	
Nervosi-tät	Regen-schutz	▶									15			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Impressum

Herausgeber
ASB RV Cottbus / NL e.V.
Bautzener Straße 42
03050 Cottbus

Redaktion
pool production GmbH
Doreen Goethe
Am Turm 23
03046 Cottbus
agentur@pool-production.de
www.pool-production.de

Redaktionelle Mitarbeit
ASB RV Cottbus / NL e.V.
Deike Press

Satz und Gestaltung
pool production GmbH

Fotos
ASB RV Cottbus / NL e.V.
ASB Bundesverband,
Adobe Stock

Anzeigenleitung
pool production GmbH
Am Turm 23
03046 Cottbus
Telefon: (03 55) 43 124 40
Fax: (03 55) 43 124 50

Vertrieb
Eigenvertrieb ASB
RV Cottbus / NL e.V.

Redaktionsschluss
der nächsten Ausgabe
30. April 2024

Programminformationen werden
kostenlos abgedruckt. Eine Gewähr
für die Richtigkeit der Angaben
kann nicht übernommen werden.
Für unverlangt eingesandte Beiträ-
ge wird keine Garantie übernom-
men. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge, Anzeigen und Leserbriefe
geben nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion wieder. Nachdruck
des gesamten Inhalts nur mit Ein-
verständnis des Herausgebers.



