

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.

Gesundes
Essen

Seite 9, 16 & 20

Hausnotruf

Seite 13

Ehrenamt

Seite 15

.....
Farbtherapie
Seite 10
.....

WIR HELFEN
HIER UND JETZT.

 **ASB**
Arbeiter-Samariter-Bund

ASB RV Cottbus / NL e.V.

Telefon: 0355 - 70 30 40
 Online: 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

Fahrdienste

Behindertenfahrdienst, Krankenfahrdienst, Fahrten für Senioren (Gruppen- oder Einzelfahrten) und Kurfahrten
 Telefon (0355) 703042

Bundesfreiwilligendienst

Telefon (0355) 703042

Hausnotruf

Telefon (0355) 703042

Ausbildung und Schulung

Kurse für Führerscheinwerber
 Herz-Lungen-Wiederbelebung
 Erste-Hilfe-Lehrgänge, Training und Ausbildung
 Telefon (0355) 703042

Betreutes Wohnen

Telefon (0355) 703040

Seniorenzentrum Riedelstift

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

» Einrichtungsleitung

Telefon (03 55) 47 75 – 240

» Pflegedienstleitung

Telefon (03 55) 47 75 – 321

» Wohnbereich I

Telefon (03 55) 47 75 – 312

» Wohnbereich II

Telefon (03 55) 47 75 – 315

» Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon (03 55) 47 75 – 321

Tagespflege

Telefon (03 55) 47 75 – 325 / – 322

Seniorenklub Haus „Bellevue“

Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus
 Telefon (03 55) 47 75 451

Freiwilligenarbeit / Ehrenamt

Telefon (0355) 70 30 40

Mitgliederbetreuung

Telefon (03 55) 70 30 40



Arbeiter-Samariter-Bund
 Arbeiter-Samariter-Bund
 Regionalverband Cottbus / NL e.V.
 Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

Telefon (03 55) 4775 – 0
 Fax (03 55) 4775477

Online www.asbcottbus.de
 Email info@asbcottbus.de

Editorial

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

eine bestmögliche Betreuung der Bewohner spielt im Riedelstift eine große Rolle. In dieser Ausgabe sprechen wir mit Dana Tonar, die als Ergotherapeutin im Riedelstift arbeitet und mit viel Engagement und Feingefühl versucht, verlorengegangenen Fähigkeiten der Bewohner zu fördern. In weitere Themen berichten wir über die ehrenamtliche Tätigkeit beim ASB, informieren über gesundes Essen und die erfolgreiche Bewertung des ASB-Hausnotrufs durch die Stiftung Warentest.

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

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen
 Ihre Journal-Redaktion!

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|----------------------------------|----|--|----|
| So erreichen Sie uns | 2 | Ehrenamt | 15 |
| News | 4 | Säuren, Basen und Gleichgewicht. | 16 |
| Ergotherapie | 6 | Zeitzeugen | 18 |
| Dank an die Lions. | 8 | So gesund ist Apfelessig | 20 |
| Mietertreff | 8 | Neue Webseite | 21 |
| Gesund essen. | 9 | Reisetipp: Montréal | 22 |
| Farbtherapie | 10 | Theater | 24 |
| Angehörigenversammlung | 12 | Büchertipps | 25 |
| Betreuungsräume. | 12 | Impressum | 26 |
| Hausnotruf | 13 | Rätsel | 26 |
| Riedelstift | 14 | | |



Soul Food Diese Lebensmittel machen glücklich

Der Einfluss der Nahrung auf unser seelisches Wohlbefinden beruht auf einem komplexen Zusammenspiel verschiedener Elemente. Ausschlaggebend für die Steigerung des Glücksempfindens ist unter anderem der Botenstoff Serotonin. Dieser steuert neben unserer Stimmung auch die Körpertemperatur, den Schlafrythmus und den Sexualtrieb. In höheren Konzentrationen kann Serotonin, auch bekannt als „das Glückshormon“, die Stimmungslage eines Menschen positiv beeinflussen. Ist die Konzentration an Serotonin im Körper hingegen zu niedrig, trübt dies unsere Laune. Als „Soul Food“ besonders beliebt sind solche Lebensmittel, die gleich mehrere der Zutaten enthalten, welche für die Produktion von Serotonin nötig sind. Dazu gehören beispielsweise: Trockenfrüchte wie Datteln und Feigen, dunkle Schokolade, Vollkornprodukte, Bananen, Avocados, Nüsse.



Staudensellerie

Obwohl Sellerie schon seit dem Mittelalter in Europa heimisch ist, wartet der Doldenblütler noch auf seine große Entdeckung. Dabei ist Staudensellerie, eine Variante des echten Selleries, wirklich eine Gourmetreise wert. Er eignet sich hervorragend für Salate und bunte Gemüseplatten oder als Beilage und für Suppen. Staudensellerie gehört zu den Gemüsesorten mit den wenigsten Kalorien: Denn 100 Gramm Staudensellerie bringen es gerade einmal auf 15 Kalorien, denn Staudensellerie besteht zu über 90 Prozent aus Wasser. Neben dem vielen Wasser besitzt Sellerie aber auch wichtige Vitamine und vor allem wichtige Mineralstoffe. Er ist besonders reich an: Kalium, Natrium, Magnesium und Kalzium. Darüber

hinaus enthält Staudensellerie zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die nicht nur für das typische Aroma verantwortlich sind, sondern auch einen positiven Effekt auf den gesamten Stoffwechsel haben. Aufgrund des hohen Kaliumgehalts ist Sellerie harntreibend und daher bei Gicht und Rheuma hilfreich. Zudem wird Staudensellerie wegen seiner harntreibenden Wirkung auch gerne zum Entschlacken verwendet. Wer an einer Erkrankung der Nieren leidet, sollte aus diesem Grund allerdings besser auf Sellerie verzichten. Darüber hinaus wird Staudensellerie auch eine entspannende und beruhigende Wirkung nachgesagt. Ebenso soll das gesunde Gemüse der Entstehung von Bluthochdruck und Ödemen vorbeugen können.



Haut pflegen bei Heuschnupfen

Pollen können durch den natürlichen Schutz unserer Haut durchdringen und über die Haarfollikel durch den Blutkreislauf in den Körper gelangen. Wichtig ist es daher, das Eindringen der Pollen in den Körper so gut wie möglich zu verhindern und die Allergenbelastung im Körper eines Allergikers möglichst weit zu senken. Dafür muss die Haut gestärkt werden. Während herkömmliche Kosmetik die Haut durch aggressive Inhaltsstoffe oft angreifen kann, sind die speziell für Pollenallergiker hergestellte Cremes und Lotionen äußerst mild und daher sehr verträglich für die Haut. Wer also trotz Pollenallergie die Frühlingsluft und die Sonne genießen möchte, sollte sich direkt vor dem Gang in die Natur mit einem geeigneten Pflegeprodukt, einer speziellen Creme oder Lotion eincremen.

Frühjahrssonne

Wenn die ersten Sonnenstrahlen nach einem langen Winter kommen, freut sich ganz Deutschland über den Frühling, der mit Sonne und milden Temperaturen einzieht. Doch die Sonnenfreude ist nicht immer ungetrübt. Sonnenschutz ist angesagt. Zwar steht die Sonne im Frühling noch relativ niedrig am Horizont und muss eine sehr große Atmosphärenschicht durchdringen. Empfindliche Menschen sollten aber auch hier für ausreichenden Schutz vor der Sonne sorgen, um ihre Haut zu schützen. Und die Lippen nicht vergessen! Diese sind nach dem Winter mit ihrer nur 1/20 Millimeter dicken Haut sehr empfindlich. Übrigens: Sonnenschutzmittel sind nicht über Jahre haltbar, am besten jedes Jahr ein neues Mittel besorgen.



Vitamin- räuber

Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe, die der Körper nicht oder nur in unzureichender Menge selbst herstellen kann. Sie müssen dem Körper also durch die Nahrung von außen zugeführt werden. Bei einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Kost werden von einem gesunden Menschen in der Regel genügend Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen, sodass der tägliche Bedarf gedeckt werden kann. Bestimmte Lebensumstände und Faktoren können aber zu einem Vitaminmangel führen. Als klassische Vitaminräuber gelten Rauchen, zu viel Alkohol, häufige Erkältungskrankheiten, Abmagerungskuren, Dauerstress und einige Medikamente. Viele Menschen haben also einen erhöhten Bedarf an Vitaminen – ohne es zu wissen. Da Vitamine für unsere Gesundheit aber unverzichtbar sind, sollten diese Personengruppen besonders auf eine ausreichende Ernährung achten.



Ergotherapie im Riedelstift

Dana Tonar arbeitet seit dem 1. November letzten Jahres als Ergotherapeutin im Riedelstift. Die Lausitzerin arbeitete 10 Jahre in einer Senioreneinrichtung im Erzgebirge und bringt so jede Menge Erfahrung für ihre Arbeit mit. Man merkt ihr an, dass Sie gern mit Menschen zu tun hat und dass ihr die Arbeit als Ergotherapeutin großen Spaß macht. „Ich wollte immer etwas mit Menschen zu tun haben, Menschen helfen. Ich brauche immer jemanden um mich herum und bin ein kommunikativer Mensch“.

Nachdem es sie wieder in ihre Heimat zog, nahm sie einen Speed-Dating Termin der Arbeitsagentur wahr und traf dort auf Renè Seemann, den Einrichtungsleiter und Fabienne Reim, Pflegedienstleiterin der Senioreneinrichtung Riedelstift. „Es war ein lockeres, entspanntes Gespräch und so begann

ich im Riedelstift zu arbeiten. Ich bin hier sehr gut aufgenommen worden und hatte einen großartigen Start mit netten Kollegen“.

Die Aufgaben der Ergotherapeutin sind vielfältig und abwechslungsreich. Von Einzeltherapien mit Bewohnern, die individuell

auf die Bedürfnisse des einzelnen abgestimmt sind bis zu Gruppenübungen ist alles dabei. „Meine Aufgabe ist es, die kognitiven, emotionalen und physischen Fähigkeiten unserer Bewohner zu erhalten und gegebenenfalls zu verbessern. Dabei ist es wichtig, sich kleine Ziele zu setzen und den

Dana Tonar



Bewohner dort abzuholen wo er steht. Dabei steht der individuelle biographische Hintergrund und jeder Bewohner mit seinen speziellen Bedürfnissen im Vordergrund. Es ist sehr wichtig, dass sich die die Bewohner aufgehoben, wertgeschätzt und ernst genommen fühlen und dass wir ihnen diese Werte vermitteln.“

Ich kann
hier meine
Erfahrungen
einbringen

DANA TONAR

Die Bewohner, die aufgrund einer Demenzerkrankung in ihrer Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation eingeschränkt sind, können z.B. durch Basale Stimulation erreicht werden. „Viele unserer Bewohner leiden an Demenz und sind in ihrer Wahrnehmung, Bewegung und auch Kommunikation schwer beeinträchtigt. Durch den Einsatz von Gerüchen, Berührungen oder Musik können wir die Wahrnehmung aktivieren und die Sinne stimulier-

ren. Also ein wichtiger Baustein, um Kompetenzen der Bewohner zu fördern und zu erhalten.“

Dana Tonar arbeitet mit viel Engagement und Feingefühl und versucht „das Verborgene heraus zu kitzeln“ und den an Demenz erkrankten Bewohnern ein Stück Lebensqualität zurückzugeben und ihr Wohlbefinden zu verbessern. „Oft sind viele kleine Schritte notwendig und viele Wiederholungen. Das ist wichtig, denn so werden die Übungen zu Routine. Die Einheiten für demenzerkrankte Menschen sind klar strukturiert und übersichtlich gestaltet und sollen die Betroffenen nicht überfordern, weder kognitiv noch psychisch oder körperlich. Wichtig bei unseren Angeboten ist es auch, dass die Bewohner zwischen Werktag und Wochenende unterscheiden können. Deshalb richten wir unsere Angebote so ein.“ Diese sind vielfältig und abwechslungsreich. Neben vielen sportlichen Übungen wird gemeinsam gesungen, aus Zeitungen vorgelesen und Gedächtnisübungen absolviert. Es wird z.B. Name, Stadt, Land, Fluss gespielt

oder Lieder und Sprichwörter, die jeder noch gut aus Kindertagen kennt, wird vervollständigt. Man merkt Dana Tonar ihre Liebe zu ihrem Beruf und zu ihrer Arbeit mit den Bewohnern an.

Mein Ziel ist es das Wohlbefinden, den physischen und psychischen Zustand des Bewohners positiv zu beeinflussen.

DANA TONAR

Sie begleitet die Bewohner mit viel Gefühl und Begeisterung für die kleinen Momente, kleine Fortschritte und jedes Lächeln, das zurückkommt. „Meine Arbeit macht mir sehr viel Spaß und hier im Riedelstift kann ich meine Erfahrungen und Ideen einbringen. Sehr gut ist auch das enge Netz zwischen der Pflege und der Ergotherapie, die übergreifende Arbeit der Bereiche zum Wohl der Bewohner.“

Dank an die Lions in Cottbus



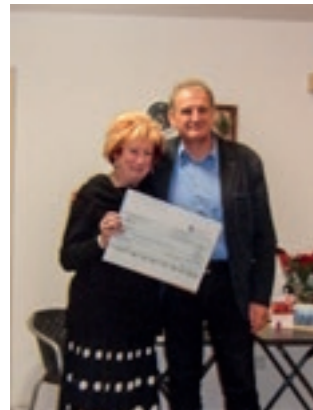
Scheckübergabe durch Dipl. med. Fürstnhöfer (Lions) an Michaela Lorenz

Mitglieder des Lions Club in Cottbus besuchten am 12. Dezember 2018, wie in jedem Jahr, die Bewohner des ASB Seniorenzentrum Riedelstift.

Gemeinschaftlich wurden Weihnachtslieder gesungen und die Kinder, die Mitglieder des Lions Club mitbrachten, trugen Gedichte vor. Auch in diesem Jahr wurde wieder eine Spende übergeben, die diesmal für neue Sitzpolster auf den Fluren des Betreuten Wohnens im Haus „Auguste“ Bautzener Straße 43, ausgegeben werden. Die Hausflure im Betreuten Wohnen sind ein Kommunikationsschwerpunkt für die Mieter unserer Häuser. In den Sitzgruppen, die den Bewohnern in allen Etagen zur Verfügung stehen, kann man bei einem Schwätzchen gut verweilen.

Besuch im Mietertreff Peitzer Straße 40 in Cottbus

Ebenfalls am 12. Dezember 2018 feierten die Mieter im Mietertreff 40 in der Peitzer Straße eine gemütliche Weihnachtsfeier, die vom Geschäftsführer der GWC Prof. Dr. Kunze und dem Bereichsleiter Kundenbetreuung Herrn Kliemann besucht wurde.



Leiter Kundenbetreuung Herrn Kliemann und die Mitarbeiterin Frau Andreas bei der Scheckübergabe

Der Mietertreff in der Peitzer Straße 40 ist ein Gemeinschaftsprojekt zwischen der GWC und dem ASB Cottbus. In dem seniorengerecht, sanierten Haus der GWC hat der ASB Cottbus zu einem moderaten Preis im Kellergeschoss einen Raum angemietet. Die Idee war es, den Mietern der GWC eine Anlaufstelle zu bieten, die Gesel-

ligkeit und Beratung bietet. Regelmäßig treffen sich hier seit 2 Jahren die Mieter des Hauses zu einem Plausch und begegnen hier auch öfter Herrn Kliemann von der GWC und der Sozialarbeiterin des ASB Cottbus Frau Kirsch.

Organisiert und durchgeführt wird der Mietertreff von Frau Andreas, die hier mit viel Engagement auf Minijobbasis tätig ist und zuvor bei der GWC gearbeitet hat. Nunmehr im Ruhestand trifft sie über die engagierte Arbeit im Mietertreff viele Mieter wieder, die sie aus ihrer Berufstätigkeit kennt. Wir hoffen alle, dass Frau Andreas noch lange im Mietertreff die Organisation managt und wünschen ihr auch im Jahr 2019 viel Gesundheit.

Unterstützt wird Frau Andreas in ihrer Arbeit auch durch die Sach- und Geldspenden der GWC, die beim Besuch am 12. Dezember 2018 überreicht wurden.

Dampf in der Küche

Seit Oktober 2018 steht dem Küchenteam des Seniorenzentrums „Riedelstift“ ein neuer Kombidämpfer zur Versorgung der Bewohner zur Verfügung.



Als Kombi-Dämpfer werden in der Regel Geräte bezeichnet, die nicht nur mittels Dampfs garen können, sondern auch andere Funktionen erfüllen. Bei einem Dämpfer-Kombigerät besteht der Vorteil darin, dass der Dämpfer direkt im Gerät integriert ist. Der nächste Vorteil liegt im Bereich des Energieverbrauchs. Durch die Optimierung des Fassungsvermögens ist es möglich, gleich mehrere Speisen auf einmal zu garen. Ideal also für die Küche des Riedelstift.

Ein Dämpfer ist also die ideale Ergänzung für eine gesunde Küche, auf die im Seniorenzentrum viel Wert gelegt wird. Die Gerichte sehen nicht nur lecker und gesund aus, sondern sind es aufgrund der schonen-

den Zubereitung auch. Gesunde Zutaten behalten im Dämpfer ihre Vitamine und Nährstoffe. Anders als bei der traditionellen Zubereitung im Kochtopf arbeitet ein Dämpfer bei rund 100° Celsius. Bei dieser Arbeitstemperatur bleiben die Vitamine dort, wo sie hingehören – im Lebensmittel. Rote Beete, Karotten und Zucchini bleiben reich an lebenswichtigen Zusatzstoffen und dienen als Lieferanten für allerlei Vitamine und Nährstoffe. Ein weiterer „gesunder“ Pluspunkt des Garens mit Dampf: ein Dämpfer verlangt nach weniger Salz und Fett. Durch die Erwärmung mit „heißer Luft und Wasser“ braucht es keine Schicht aus tierischen oder pflanzlichen Fetten. Das Gargut kommt nicht in Kontakt mit einer heißen Herd- oder Topfplatte. Das Gemüse behält beim garen mit Dampf seinen Biss, sodass das Essen direkt viel mehr Spaß macht. Fisch und Fleisch stellen für den Dämpfer ebenfalls kein Hindernis dar und sind, gleichmäßig gegart, immer noch schön saftig.

Beim Dampfgaren umspielen winzig kleine Wassertröpfchen, die vollgepackt mit Wärmeenergie sind und nach oben steigen, die Lebensmittel und geben ihre Wärmeenergie an sie ab. So werden sie gleichmäßig erwärmt. Heraus kommen fertig gegarte Lebensmittel, die frisch zubereitet sind, ohne verwässert oder zerkoht zu sein. Dadurch bleiben die Aromen erhalten und die Nährstoffe werden nicht ausgespült.



Menüservice

Gut und sicher
zu Hause versorgt.

Leckeres, frisches Essen,
ohne selbst zu kochen:
Das Essen auf Rädern vom
ASB macht es möglich.

Das sogenannte Essen auf Rädern oder auch Menüservice genannt, kann von jedermann bestellt werden. Für ältere Menschen oder Menschen mit Behinderung ist das Angebot eine besondere Erleichterung, insbesondere wenn Sie nicht jeden Tag selbst einkaufen und kochen können.

Rufen Sie uns an und wir beraten Sie gern zu allen Fragen rund um unseren Menüservice.
Telefon: (0355) 70 30 40


 ASB
 Arbeiter-Samariter-Bund

Farbtherapie

Farben und ihre Wirkung

Jede Farbe hat eine andere Wirkung auf unsere Psyche und unseren Körper, denn jede Farbe besitzt eine für sie typische Wellenlänge und Energie, die sich auf unsere Körper überträgt. So wirkt zum Beispiel blaues Licht kühlend und beruhigend, rotes Licht hingegen wärmend und anregend.

Eigenschaften der bekanntesten Farben

Immer beliebter wird die Farbtherapie, in der die positive Wirkung der Farben anhand von Bädern, Farbakupunktur und Bestrahlungen zum Ausdruck gebracht wird. Doch auch zu Hause kann jeder für positive Stimmung sorgen, indem er die Farben seiner Kleidung, Möbel und Beleuchtung der Stimmung anpasst. Wir haben für Sie die Eigenschaften der bekanntesten Farben zusammengefasst

und vielleicht probieren Sie die eine oder andere Farbe selbst aus:

Rot ist die Farbe des Feuers, von Liebe und Leidenschaft, aber auch des Zorns. Sie erregt Aufmerksamkeit und steht für Vitalität und Energie, Liebe und Leidenschaft. Rot kann aktivieren, erwärmen, aber auch erhitzen. Es regt den Kreislauf, den Stoffwechsel und das Immunsystem an. Rote Kleidung steht für

Selbstbewusstsein, in einem roten Kleid wirkt man sexy und fällt sofort auf. In Räumen sollte Rot nur als Impuls eingesetzt werden, denn zu viel Rot macht unruhig. Rot wirkt appetitanregend und macht Lust auf Sex.

Orange ist die Symbolfarbe für Optimismus und Lebensfreude. Orange ist ein Stimmungsaufheller und steht für Aufgeschlossenheit, Kontaktfreude und

Selbstvertrauen. Ebenso kann es aber auch Leichtlebigkeit und Aufdringlichkeit vermitteln. Orange hilft bei Beschwerden im Bauch und Unterleib und fördert die Nierenfunktion. Kleider in Orange steigern die Anziehungskraft. In orangefarbenen Räumen wird Geselligkeit gefördert und Gemütlichkeit ausgestrahlt. Orange ist die ideale Farbe für Räume mit wenig Tageslicht sowie für Küchen oder Esszimmer.

Gelb ist die Farbe der Sonne. Gelb steht für Licht, Optimismus und Freude und lindert Ängste und Depressionen. Da gelbe Farben entgiftend wirken, werden sie bei Rheuma, Leberstörungen und Immunschwächen eingesetzt. Klares Gelb steht auch für Wissen, Vernunft und Logik. Schmutzige Gelbtöne stehen eher für negative Eigenschaften wie Egoismus, Geiz und Neid. Ein gelbes Outfit strahlt Lebensfreude und Selbstbewusstsein aus. Gelb lässt kleine Räume größer wirken. Da es Konzentration und Kreativität fördert sowie anregend auf Unterhaltungen wirkt, ist Gelb die ideale Farbe für Kinderzimmer und Konferenzräume.

Grün ist die Farbe der Natur. Es beruhigt, harmonisiert und steht für Sicherheit und Hoffnung. In der Farbtherapie wird

grün bei Herzkrankheiten eingesetzt. Auch Trauer, Wut und Liebeskummer können durch grüne Farbtöne gelindert werden. Grün kann aber auch Gefühle wie Neid, Gleichgültigkeit und Müdigkeit vermitteln. Ein in Grün gekleideter Mensch wirkt großzügig und vertrauenswürdig. In Räumen sorgt Grün für Ruhe, Sicherheit und Kreativität und ist daher in Arbeitsräumen ideal – auch wenn es „nur“ in Form von Pflanzen auftaucht.

Cyan/Türkis ist eine kühle, frische Farbe. Türkis vermittelt geistige Offenheit und Freiheit, kann aber auch distanziert wirken. Türkis wird bei Infekten und Allergien aller Art verwendet und schützt das Immunsystem. Ein Outfit in Türkis ist immer etwas Besonderes und wirkt extravagant. Türkisfarbene Räume wirken kühl, aber persönlich.

Blau Die Farbe des Himmels steht für Ruhe, Vertrauen und Sehnsucht, es kann aber auch melancholisch oder nachlässig wirken. Blau hilft bei Schlafstörungen und Entzündungen. Es fördert Sprachfähigkeiten und klares Denken. Wer blau trägt, weiß was er will, wirkt aber oft unterkühlt. Kleine Räume wirken durch einen blauen Anstrich größer. Es wird gerne in Räumen verwendet, die der Entspannung dienen, besonders in Schlafzimmern.

Purpur/Violett steht für Würde, Mystik und Schutz. Die Farbe der Inspiration

und der Kunst ist extravagant und wirkt schmerzlindernd, reinigend und entschlackend. Violett kann stolz und arrogant wirken, unterstützt aber auch die Konzentration und das Selbstvertrauen. Violette Kleidung hat eine festliche, edle und geheimnisvolle Wirkung. In Wohnräumen wirkt Purpur beruhigend, eignet sich aber eher für Empfangsräume. Da es Appetit und sexuelle Lust zügelt, sollte Violett in Ess- und Schlafzimmer nur bedingt eingesetzt werden.

Magenta/Pink und Rosa sind sanfte Farben, die in der Natur als Blüten für Freude sorgen. Sie verkörpern Idealismus, Ordnung und Mitgefühl, haben aber auch etwas von Snobismus und Dominanz. Magenta ist eine Schutzfarbe und wird als „Erste Hilfe“ bei körperlichen und seelischen Schocks eingesetzt. Sie gibt innere Freiheit und vermittelt Sicherheit. Pinkfarbene Kleidung wirkt ausdrucksstark, rosafarbene hingegen unschuldig. Rosa ist laut Experten die geeignetste Farbe für Schlafzimmer, da es besänftigt und Aggressionen abbaut.

Weiß ist ein Symbol der Reinheit, Klarheit und Unschuld. Die Farbe von Eis und Schnee gilt aber auch als Zeichen der Unnahbarkeit. Weiß ist eine magische Farbe, die für jede andere Farbe eingesetzt werden kann, da ihr Lichtspektrum nahezu alle Farben enthält. In unseren Kulturkreisen gibt es eigentlich keine negative Zuschreibung zu Weiß, in China ist Weiß jedoch die Farbe der Trauer und des Todes. Ganz in weiß gekleidet wirkt man elegant, aber gilt auch schnell als unnahbar. In Räumen ist weiß die ideale Kombinationsfarbe. Es neutralisiert, hellt auf und belebt.

Aus EINS mach ZWEI Neue Betreuungsräume für den Riedelstift



Viele Sitzgelegenheiten befinden sich in den Nischen des Seniorenheimes Riedelstift, die Gelegenheit zum Ausruhen sein sollen und trotzdem am Geschehen teilhaben lassen. Was jedoch fehlt, sind geschlossene Räume zur Einzelbetreuung von Bewohnern, außerhalb des Wohnraumes. Das war ein lang gehegter Wunsch unserer Mitarbeiter des Teams soziale Betreuung.

Ende des Jahres 2018 gab es für diesen Wunsch grünes Licht vom Vorstand des ASB Cottbus und der Umbau begann. Ein offener Ruhebereich im Wohnbereich 1 wurde im 1. Obergeschoss umgebaut und ein Betreuungsraum zur individuellen Betreuung unserer Bewohner entstand. Hier kann auch der konzeptionelle Grundsatz der Sozialen Betreuung in unserer Einrichtung nachhaltiger und individueller umgesetzt werden.

Auszug aus dem Konzept der Sozialen Betreuung:

„Wir verfolgen weniger ergebnisorientierte Beschäftigungsangebote; wir möchten persönlich Orientierung bei Alltagsproblemen anbieten und freuen uns für eine

Förderung in der Momentaufnahme. ... Das gemeinsame Erledigen alltäglicher Verrichtungen ist manchmal wichtiger als die Teilnahme an täglichen Gruppenaktivierungen. Ein „gutes Gespräch“ und „Zeit für mich“ können manchmal wichtiger sein als eine Gymnastikrunde. ...“



Auch das Büro der Sozialen Betreuung befindet sich seit Anfang 2019 wieder in der Pflegeeinrichtung, ebenfalls im 1. Obergeschoss des Wohnbereichs 1.

Angehörigenversammlung im ASB Seniorenzentrum



Zu einer Bewohner- und Angehörigenversammlung hatten am 19.12.2018 die Mitarbeiter des ASB Riedelstift geladen.

Der Einrichtungsleiter Herr Seemann berichtete zuerst über die durchgeführten Instandsetzungs- und Wartungsarbeiten, die im Jahr 2018 durchgeführt wurden. Das ASB Journal informierte ebenfalls darüber. Vorgestellt wurde auch der Sinneswagen, der teilweise aus Spendenmitteln finanziert wurde und eine

mobile Duschwanne für den Einsatz am Bett des Bewohners. Im Anschluss daran erläuterte die Geschäftsführerin Frau Lorenz die Entwicklung der Personal- und Sachkosten in den letzten Jahren in der Pflege. Daraus resultieren die Pflegesätze und die Eigenanteile der Bewohner, die in jedem Jahr steigen. Auch darüber berichteten wir im ASB Journal. Frau Lorenz stellte die zu erwartenden Pflegesätze für 2019 vor und beantwortete dazu Fragen der Angehörigen.



Hausnotruf vom Testsieger

Der ASB-Hausnotruf – Hilfe auf Knopfdruck

Das Hausnotrufsystem besteht aus einer Basisstation und einem tragbaren Hausnotrufknopf, den es in verschiedenen Varianten gibt, z.B. als Halskette oder als Armband. Beide Geräte sind über Funk miteinander verbunden und über beide kann ein Notruf abgesetzt werden. Nachdem der Notruf per Knopfdruck ausgelöst wurde, meldet sich über die Freisprechanlage an dem Gerät die Hausnotrufzentrale, um kompetent, schnell und individuell zu helfen. Sollte es erforderlich sein, verständigen die Mitarbeiter der Hausnotrufzentrale Angehörige, eine benannte Vertrauensperson oder gegebenenfalls auch den

Rettungsdienst. Dabei richten sich die Mitarbeiter nach einem im Voraus abgeprochenen Notfallplan. Unsere ausgebildeten Pflegekräfte aus der Sozialstation stehen vor Ort für Notrufeinsätze zur Verfügung und suchen Sie – auch nachts – auf.

ASB-Hausnotrufdienst ist Testsieger geworden

Als Sieger ging der ASB beim aktuellen Test von Hausnotrufdiensten hervor. In ihrer neuen Ausgabe informiert „Stiftung Warentest“ über das Ergebnis der aktuellen Studie. Unter den neun geprüften Diensten wurde der ASB als einzi-

ger mit der Note 2,7 bewertet und somit Spitzenreiter in der Reihe der größten Anbieter. Besonders gut schnitten die Reaktionszeit in den Notrufzentralen und die Bearbeitung der Notrufe sowie die fachliche Beratung und der Kundenservice ab.

Ausführliche Erklärung der Geräte

Sie können sich die Hausnotrufsysteme von unseren Mitarbeitern ausführlich erläutern lassen und gerne auch testen.

Weitere Informationen erhalten Sie durch unsere Mitarbeiter unter der Telefonnummer (0355) 70 30 42.

März bis Mai 2019

Seniorenklub „Haus Bellevue“

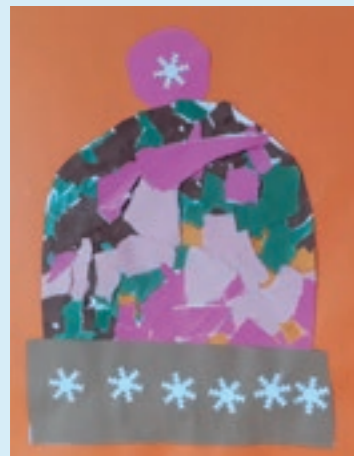
Ansprechpartnerin: Frau Wille (0355) 4775-451

- 04.03. | 14.30 Uhr Rosenmontagsfeier
- 07.03. | 18–20 Uhr Spieleabend Rotary Club, Kaminzimmer
- 12.03. | 10.00 Uhr Sport Frei! 1.Etage
- 20.03. | 14.30 Uhr Frühlingsfest, Kaminzimmer
- 26.03. | 10.00 Uhr Senioren Sport, 1.Etage
- 03.04. | 14.30 Uhr Wir backen Plinse, Kaminzimmer
- 09.04. | 10.00 Uhr Gymnastik, 1. Etage
- 16.04. | 10.00 Uhr Ostereier bemalen, Kaminzimmer
- 07.05. | 10.00 Uhr Sport Frei!, 1. Etage
- 15.05. | 11.00 Uhr Spargel essen, Gaststätte Komptendorf
- 21.05. | 10.00 Uhr Sport frei!, 1. Etage

täglich | 12.00 Uhr Mittagstisch, 2. Etage
 jeden Di | 14.00 Uhr Spiele in Gemeinschaft
 jeden Fr | 16.00 Uhr Spiele in Gemeinschaft

alle 14 Tage (gerade Woche) | 10.00 Uhr Seniorensport, 1. Etage

Bild des Monats



Pepe ist Schüler der Europaschule Regine Hildebrand Grundschule und hat mit seiner Klasse, der 1b, diese hübschen Wintermützen für unsere aktuelle Bilderausstellung zum Thema: „Winterzeit – kalte Zeit“, gestaltet. Sein Bild kam diesmal bei unseren Bewohnern des „Riedelstift“ am besten an. Herzlichen Glückwunsch!

Seniorenzentrum Riedelstift

Ansprechpartnerin: Frau Kirsch (0355) 4775-336

- 01.03. | 09.30 Uhr Singekreis
- 04.03. | 10.11 Uhr „Riedelstift Helau“
- 08.03. | 09.30 Uhr Musikstunde
- 08.03. | 14.30 Uhr Frauentagsfeier
- 09.03. | 15.15 Uhr Kinonachmittag
- 14.03. | 09.45 Uhr Gottesdienst
- 15.03. | 09.30 Uhr Singekreis
- 19.03. | 15.15 Uhr Sitzgymnastik
- 22.03. | 09.30 Uhr Musikstunde
- 29.03. | 09.30 Uhr Singekreis
- 04.04. | 13.00 Uhr Töpfern
- 05.04. | 09.30 Uhr Singekreis
- 06.04. | 15.15 Uhr Kinonachmittag
- 10.04. | 09.30 Uhr Tierstunde WB II
- 12.04. | 09.30 Uhr Musikstunde
- 16.04. | 10.15 Uhr Sitzgymnastik
- 17.04. | 10.00 Uhr Osterfeuer
- 18.04. | 09.45 Uhr Gottesdienst
- 26.04. | 09.30 Uhr Singekreis
- 03.05. | 09.30 Uhr Singekreis
- 04.05. | 15.15 Uhr Kinonachmittag
- 07.05. | 10.00 Uhr Wir feiern den Frühling mit den Kindern unseres Patenkindergartens
- 10.05. | 09.30 Uhr Musikstunde
- 14.05. | 15.15 Uhr Sitzgymnastik
- 16.05. | 09.45 Uhr Gottesdienst
- 17.05. | 09.30 Uhr Singekreis
- 24.05. | 09.30 Uhr Musikstunde
- 31.05. | 09.30 Uhr Singekreis

Tagespflege

Ansprechpartnerin: C. Tzschentke (0355) 4775-325

- 04.03. | 10.00 Uhr Tierstunde
- 05.03. | 10.00 Uhr „Riedelstift Helau“
- 08.03. | 14.30 Uhr Frauentagsfeier mit Angehörigen
- 19.03. | 10.00 Uhr Sitzgymnastik / Sitztanz
- 27.03. | 10.00 Uhr Unsere mobile Küche
- 10.04. | 10.00 Uhr Kreativgruppe
- 16.04. | 10.00 Uhr „Alles um's sorbische Ei“
- 24.04. | 10.00 Uhr Akkordeonmusik
- 08.05. | 10.00 Uhr Blütenfest
- 16.05. | 10.00 Uhr Ein Vormittag der Sinne
- 22.05. | 14.30 Uhr Quiz Bingo
- 29.05. | 10.00 Uhr Männertagsfeier

jeden Mo | 10.00 Uhr Lesekreis
 jeden Fr | 10.00 Uhr Singekreis

Ehrenamt – Das möchte ich nicht mehr missen

Im Riedelstift bin ich mit Petra Grimmeler verabredet, die seit 2012 ehrenamtlich für den ASB tätig ist. Frau Grimmeler wartet schon und wir nehmen im gemütlichem Kaminzimmer Platz, um über ihre ehrenamtliche Arbeit in der Tagespflege zu sprechen.



Wie sind Sie zu Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit gekommen?

Ich hatte mich schon länger mit dem Gedanken beschäftigt, mir ein Ehrenamt zu suchen. Die Kinder waren aus dem Haus und ich wollte mich neben meiner Arbeit sinnvoll beschäftigen. Die Arbeit mit älteren Menschen hat mich interessiert und so habe ich mich bei der Freiwilligenagentur Cottbus erkundigt und den Tipp erhalten, beim Arbeiter-Samariter-Bund anzufragen.

Daraufhin habe ich mich beim ASB informiert und eine Einladung zum Kennenlernen angenommen. Ich empfand es vom ersten Tag an als sehr angenehm und für mich als genau das Richtige.

Welche Voraussetzung benötigt man für eine Tätigkeit mit älteren Menschen?

Ich denke, vor allem viel Feingefühl

und Empathie für die Menschen. Es ist wichtig, dass man Ruhe mitbringt und ausstrahlt. Ich versuche eine Wohlfühlatmosphäre zu schaffen, in der viel gelacht wird. Wo man Spaß und Freude miteinander haben kann. Die Bewohner sollen sich wohlfühlen. Es ist wichtig auf die Bedürfnisse der Bewohner einzugehen, auf ihre jeweilige Tagesform, die auch sehr unterschiedlich sein kann. Hier muss man sensibel sein. Meine Angebote sind kein Muss, wer an einem Tag lieber allein sein mag und Ruhe benötigt, bekommt sie auch.

Viele Bewohner warten schon auf Sie und freuen sich über ihr Kommen.

Wie oft sind Sie im Riedelstift?

Ich gehe 1- bis 2-mal die Woche für jeweils 2 bis 3 Stunden in die Tagespflege. Hier verbringen die älteren Menschen ihren Tag in Gesellschaft anderer und abends fahren Sie wieder in ihr Zuhause. Das ist für mich sehr abwechslungsreich, da hier verschiedene Gäste sind, mit denen ich in Kontakt komme. Es ist schön, schon erwartet zu werden und einen Teil seiner Zeit anderen Menschen zu schenken. Wir spielen Gesellschaftsspiele oder ich lese etwas vor. Manchmal sind es auch nur Gespräche mit den Gästen der Tagespflege.

Ich höre zu und bin für sie da. Dafür bekommt man jede Menge an Herzlichkeit und Dank zurück.

Denken Sie, dass ehrenamtliche Arbeit wichtig ist?

Ich finde es wichtig, anderen Menschen zu helfen und für sie da zu sein. Die ehrenamtliche Arbeit ist eine sehr sinnvolle, befriedigende Tätigkeit. Und ich denke, jeder der die Zeit und die Möglichkeit hat, sollte etwas zurückgeben und Anderen einen Teil seiner Zeit schenken und damit einen wesentlichen Teil für die Gesellschaft leisten. Sich einzubringen, sich um andere zu sorgen und zu kümmern ist etwas sehr Gutes und man gewinnt viel dabei. Viele kreiseln nur um sich selbst und da wäre eine ehrenamtliche Arbeit doch ein schöner Ausgleich.

Ich möchte meine ehrenamtliche Arbeit nicht mehr missen und selbst nach einem anstrengenden Tag im Job ist dies ein wunderbarer Ausgleich für mich. Ich mache auf jeden Fall weiter und möchte dies auch gern als Empfehlung jedem mit auf den Weg geben.

Vielen Dank für das Gespräch und weiterhin viel Freude bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit.



i Info

Zu den sauren Lebensmitteln gehören beispielsweise:

- » Fisch und Fleisch
- » Milchprodukte
- » Nudeln
- » Reis
- » Brot
- » Zucker
- » Honig
- » Alkohol

Als basische Lebensmittel gelten dagegen das meiste Obst und Gemüse.



Dazu gehören beispielsweise:

- » Osteoporose
- » Muskelverhärtungen
- » Arteriosklerose
- » rheumatische Arthritis

Problematisch ist außerdem, dass es durch den vermehrten Verbrauch von basischen Mineralien bei einer Übersäuerung zu einem Mangel an diesen Mineralstoffen kommen kann. Dieser kann wiederum weitere Folgeerkrankungen nach sich ziehen.

Saure und basische Lebensmittel

Durch unsere Nahrung nehmen wir verschiedene Mineralstoffe auf. Einige der Mineralstoffe sind basenbildend, andere säurebildend. Säurebildende Mineralien sind beispielsweise Phosphor, Jod und Chlor, basenbildende Mineralstoffe dagegen Eisen, Magnesium, Calcium und Kalium. Unser Körper benötigt sowohl säure- als auch basenbildende Mineralstoffe, allerdings in einem bestimmten Verhältnis: Dieses sollte zwischen sauren und basischen Lebensmittel etwa 25:75 betragen.

Säure und Basen Gleichgewicht

Chemie spielt bei allen Prozessen im Körper wie zum Beispiel im Magen eine große Rolle. Säuren und Basen bilden einen Haushalt, der durch falsche Ernährung aus dem Gleichgewicht gerät. Der pH-Wert von Lebensmitteln ist daher wichtig, um der Übersäuerung des Körpers vorzubeugen.

So funktioniert der Säure-Basen-Haushalt

Damit die Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper optimal ablaufen können, benötigen wir im Blut einen pH-Wert von etwa 7,4. Der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers sorgt dafür, dass dieser pH-Wert aufrechterhalten wird. Nach dem Konzept der basischen Ernährung, das aus der Alternativmedizin stammt, nehmen wir in der heutigen Zeit jedoch zu viele „saure“ Lebensmittel zu uns. Dadurch kann der Säure-Basen-Haushalt aus dem Takt geraten. Mit sauren Lebensmitteln sind dabei Nahrungsmittel gemeint, die im Organismus Säuren bilden. Ernährungsgewohnheiten, die aus mehr als 25% säurebildenden Nah-

rungsmitteln bestehen, sind bei den meisten Menschen der Industrienationen leider weit verbreitet. Damit wird eine Säurebelastung ebenso wie ein Mineralstoffmangel des Organismus forciert.

Übersäuerung vorbeugen

Wird der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers langfristig gestört, kann dies verschiedenste Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Durch den Verzehr von basenreichen Lebensmitteln oder durch Nahrungsergänzungsmittel wie Basentabs oder Basenpulver soll man einer Übersäuerung des Körpers vorbeugen können.

Säure-Basen-Haushalt

Der Säure-Basen-Haushalt beschreibt ein Regelsystem des Körpers, welches dafür sorgt, dass der pH-Wert im Blut konstant bei 7,4 gehalten wird. Dieser leicht alkalische pH-Wert wird durch verschiedene Parameter reguliert: So können Säuren oder Basen durch die Puffereigenschaften des Blutes neutralisiert werden. Außerdem können sie über die Lunge oder die Nieren ausgeschieden werden. In der Alternativmedizin wird jedoch die These vertreten, dass der Säure-Basen-Haushalt bei der Aufnahme zu vieler „saurer“ Lebensmittel aus dem Takt gerät und nicht mehr reguliert werden kann. Langfristig soll es dadurch zu einer chronischen Übersäuerung (Azidose) des Körpers kommen.



Was passiert bei einer Übersäuerung?

Zu einer Übersäuerung des Körpers kann es beispielsweise durch zu viel Stress, Alkohol, Nikotin oder den übermäßigen Verzehr von „sauren“ Lebensmitteln kommen. Der Körper arbeitet folglich auf Hochtouren, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Für die gesteigerte Pufferarbeit werden besonders viele basische Mineralstoffe wie Phosphat oder Calcium benötigt. Durch diese Mineralstoffe werden die Säuren neutralisiert und es bilden sich Salze.

Die Alternativmedizin ist der Meinung, dass unsere Ausscheidungsorgane mit der großen Menge an Salzen, die bei einer Übersäuerung anfallen, überfordert sind. Deswegen werden die Salze beispielsweise im Bindegewebe eingelagert, was zu Verhärtungen, aber auch zu Falten oder Cellulite führen kann. Erste Anzeichen einer Übersäuerung sind Müdigkeit, Unwohlsein und Energielosigkeit.

Besteht eine Übersäuerung über Jahre, wird sie chronisch und kann eine Menge weiterer Erkrankungen nach sich ziehen.





Quer durch Deutschland

Vorwende-Erfahrungen konnte ich schon in den Achtzigerjahren des vorigen Jahrhunderts sammeln.

Im Oktober 1986 und im März 1989 durfte ich in den Westen reisen, und zwar zu Familienfeiern ins Rheinland. Sohn und Partner waren als „Unterpfand“ in Cottbus zurückgeblieben.

Mit dem Zug ging's quer durch fast ganz Deutschland, auch durch mein geliebtes Thüringen. In Eisenach musste ich nicht, wie sonst üblich, aussteigen. Es war ein erhebendes Gefühl, die Wartburg von der mir unbekannteren Rückseite zu sehen. Mehrmals überquerte der Zug die Grenze, die Werra. Eine herrliche Landschaft! Das war der beinahe schönste Teil meiner Reise!

In Bebra musste ich umsteigen. Den Aufenthalt nutzte ich zu einem vorsichtigen Schnuppern der Westluft, kam, an einem überdimensionalen Bankgebäude vorbei, bis zur Bismarckstraße, machte instinktiv kehrt, eine Wende, und lief grübelnd zum Bahnhof zurück: Bin ich in einem anderen Land?

Weiter ging's über Fulda, Wächtersbach, Hanau nach

Frankfurt am Main, aus der Ferne am Horizont schon deutlich als „Kulturstadt“ der Banken und Bänker zu erkennen.

Und jetzt auf zu Goethe! Das war mein Wunsch, aber so viel Zeit und Traute hatte ich nicht. Der abendliche licht- und lärmdurchflutete Hauptbahnhof überwältigte und erschreckte mich zugleich. Er erinnerte mich an den Leipziger Hauptbahnhof, aber nur im Baustil, sonst war alles ganz anders: Überfluss, wohin ich blickte, Menschen über Menschen hasteten, scheinbar sinnlos, hin und her, vorbei an Verkaufsständen mit Überangebot von allem, was das Herz begehrt: Brathähnchen, Gemüse, Süd- und Ostfrüchte – Bananen sogar! Modeartikel, Schmuck, Zeitungen und Zeitschriften unterschiedlichen Niveaus.

Heute kann man das alles natürlich auch im Leipziger Hauptbahnhof genießen. Damals war mir nicht nach Genuss zumute. Erschöpft ließ ich mich auf eine Bank fallen,

um meinen Anschlusszug nach Koblenz zu erwarten. Da streckte sich mir eine schmutzige Hand entgegen, mit wenigen Münzen und einem Zettel: Bin taubstumm, bitte um Spenden für eine Fahrkarte nach Recklinghausen. Langsam blickte ich auf, ein junger, hoch aufgeschosener, armselig gekleideter Mann blickte mich mit traurigen Augen an. Sprachlos legte ich meinen kleinsten Schein Westgeld in seine Hand. Überrascht und dankbar nickte er, ging weiter, wendete sich anderen Wartenden zu, sehr gut gekleideten, unbeschwert plaudernden Menschen, die ihn gar nicht beachteten. Er war Luft für sie! Also doch ein anderes Land?

Aktueller Nachtrag: Wenn ich heutzutage durch die Spremberger Straße gehe, lege ich nicht mehr in jede ausgestreckte Hand etwas hinein. Bin auch ich eine andere geworden?

Nun zurück zum Westbesuch im März 1989. Von der Familie wurde ich wieder freundlich aufgenommen, als Gast beschenkt und mit Westgeld ausgestattet. An den feierfreien Tagen machten wir Ausflüge in den schönen Westerwald, auch ins Rheintal nach Neuwied, die Geburtsstadt Friedrich Wolfs. Vielleicht gibt es dort eine Friedrich-Wolf-Buchhandlung? Fehlanzeige! Das Bücherangebot aber war überwältigend, neben Reißern, Krimis und Schmonzetten auch Erfreuliches. Von Friedrich Wolf war allerdings nichts dabei, Christa Wolfs Bücher oder Markus Wolfs „Troika“ hätte ich erwerben können.

Ein Düsseldorfbesuch wurde mir ermöglicht; allein die Zugfahrt war schon ein Erlebnis, am Rhein entlang, vorbei an Weinbergen, Ruinen und Burgen.

Vom Bahnhof aus wollte ich auf dem schnellsten Wege zu Heinrich Heine in die Bolkerstraße, wo er 1797 zur Welt kam. Aber zunächst galt es das „Überflusprogramm“ zu bewältigen, also Karstadt und Co.; dort erleichterte man mich um mein Restchen Westgeld. Langfinger hatten im Gedränge zugelangt. Ich tröstete mich mit Heine, der auch immer knapp bei Kasse war. Zügig ging's nun weiter, unterwegs Bänkelsänger, Bratwürste, Backshops, Bettler, Banken und endlich die Bolkerstraße mit Heines Geburtshaus.

Mir ging das Herz auf: Ein kleines feines Café lud zum Verweilen ein, es war authentisch im Tuchladen des Dichtervaters eingerichtet. In den Regalen stapelten sich Stoffballen.

Schere, Elle und Kassenblock lagen bereit. Hatte damit schon Samson Heine hantiert oder gar der kleine Harry gespielt? Vielleicht hat der 18-jährige hier im Laden den besorgten Eltern sein Scheitern in der Frankfurter Geldvermehrungs-Lehre* gebeichtet. Gescheitert war er, weil ihm das „Gewechsle und Gefeilsche sinnlos und töricht erschien“.* Geld war ihm bei weitem nicht alles.

Später, bei McDonalds, ging's prosaischer zu. Wir, meine zwei Ostbrüder und ich, kamen mit einer Angestellten ins Gespräch, die aus ihrem Ausländerhass keinen Hehl machte. Schnell hatte sie uns als arme Ostler „entlarvt“: „Wollt ihr etwa hier bleiben?“ fragte sie barsch. Als wir entsetzt verneinten, wurde sie freundlicher: „Na ja, ihr seid doch wenigstens noch Deutsche!“ Großzügig wollte sie uns die Zeche bezahlen. Das haben wir dankend abgelehnt.

Geld ist eben doch nicht alles!

Und die Moral von der Geschicht'(Fazit):

Im Herbst 89 konnte ich nicht lauthals mitjubeln.

Text Haide Wolfram

*Buchtipps

WERNER STEINBERG
DER TAG IST IN DIE NACHT VERLIEBT
 Mitteldeutscher Verlag Halle (Saale) 1971

So gesund ist Apfelessig

Apfelessig gilt als altes Hausmittel zur Vorbeugung und Behandlung verschiedenster Beschwerden. Nicht nur auf den Blutzuckerspiegel soll er eine positive Wirkung haben, das tägliche Trinken von Apfelessig soll auch das Immunsystem stärken. Außerdem ist Apfelessig ein günstiges Hausmittel für Haut und Haare.



Gesunde Wirkung von Apfelessig

Wer täglich Apfelessig trinkt, trägt dazu bei, seinen Körper mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen zu versorgen. Zudem wird ihm nachgesagt, er mache wach, stärke das Immunsystem, helfe gegen Kopfschmerzen und Asthma. Darüber hinaus gilt Apfelessig als Mittel für gesunde Haut, Haare und Nägel.

Auch soll Apfelessig den Blutzuckerspiegel senken und daher die Behandlung bei Diabetes unterstützen können. Zudem heißt es, er helfe gegen Bluthochdruck und senke den Cholesterin- und Blutfettspiegel. Eine Apfelessig-Diät soll sogar Verdauung und Stoffwechsel ankurbeln und dadurch das Abnehmen erleichtern.

Mit Essig gegen Bakterien

Apfelessig wirkt antibakteriell, stoppt also die Vermehrung von Bakterien. Getrunken hilft dieser Essig daher beispielsweise bei einer Blasenentzündung und fördert die Wundheilung bei offenen Wunden.

Äußerlich angewendet hilft Apfelessig unter anderem gegen Schweißgeruch, Stiche und Sonnenbrand. Dafür betupft man die entsprechende Stelle einfach mit der unverdünnten Flüssig-

keit. Gegen Schweißfüße und Fußpilz wird ein 15-minütiges Fußbad mit verdünntem Apfelessig im Verhältnis 1:4 empfohlen.

Seine desinfizierende Wirkung macht Apfelessig übrigens auch zu einem natürlichen Reinigungsmittel, mit dem sich Kalk und Bakterien entfernen lassen. Auch Schweißflecken in Kleidung lassen sich nach einer Vorbehandlung mit Apfelessig besser auswaschen. Spülung zur Mundhygiene

Zur Behandlung von Entzündungen und Verletzungen im Mund und Rachen wird eine Mundspülung mit einem halben Teelöffel Apfelessig in einem Glas Wasser empfohlen.

Apfelessig – gut für die Verdauung

Apfelessig wirkt antibakteriell und verhindert, dass sich Fäulnisbakterien im Darm ausbreiten. Regelmäßig getrunken soll er daher als sanfte Darmreinigung wirken und Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung und Blähungen lindern. In puncto Verdauung werden ihm zudem noch viele weitere positive Effekte zugeschrieben. So heißt es unter anderem, dass Apfelessig gegen Sodbrennen hilft und bei Magensäuremangel das Völlegefühl mindert. Wegen seiner positiven Wirkung auf Verdauung und Stoffwech-

sel ist Apfelessig auch als Mittel zum Abnehmen beliebt. Denn der Drink soll entgiften, die Fettverbrennung ankurbeln und gleichzeitig den Appetit zügeln.

Glänzende Haare ohne Schuppen

Auch zur Pflege von Haaren und Kopfhaut ist Apfelessig ein beliebtes Hausmittel. In einer Spülung kann er helfen, Rückstände von Pflegeprodukten zu entfernen und die Schuppenschicht der Haare zu schließen, sodass diese wieder glänzen und leichter zu kämmen sind. Aber auch gegen Schuppen und Juckreiz der Kopfhaut sowie zum Aufhellen der Haare wird der Essig verwendet. Übrigens: Keine Angst vor dem Geruch – dieser verfliegt nach dem Trocknen.

Schöne Haut: Apfelessig gegen Pickel
 In puncto Hautpflege gilt Apfelessig vor allem als Wunderwaffe gegen Pickel, Mitesser sowie fettige und unreine Haut: Die enthaltene Fruchtsäure soll die Hautporen verfeinern, die Talgproduktion reduzieren und die Bakterien in der Haut abtöten. Zudem wird diesem Essig nachgesagt, er fördere die Durchblutung, wodurch die Haut gestrafft und belebt wird.

Dürfen wir vorstellen?
 Unsere neue Website!



Neben den Veränderungen in der Optik ist unsere neue ASB-Cottbus Webseite informativer, übersichtlicher und moderner. Sie bietet allen Interessierten, Kunden und Partnern umfangreiche Informationen.

Unsere neue Webseite spiegelt viel besser wieder, was unsere Leistungen sind, für wen wir etwas anbieten und wer wir sind. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken und würden uns freuen, wenn Sie unsere Webseite rege nutzen, um zu erfahren, was uns bewegt und was wir bewegen.

→ www.asbcottbus.de

i Mitglied werden So können sie uns helfen

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser, das Ihnen vorliegende ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus. 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 unserem Seniorenklub werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

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

» Erste-Hilfe-Gutschein

Als Mitglied erhalten Sie jedes Jahr einen Gutschein, mit dem Sie ihre Kenntnisse in unseren Kursen auffrischen können

» ASB Magazin ABO

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

Mit Beginn Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie ihren Mitgliedsausweis im Scheckkartenformat. Ihre Mitgliedsbeiträge an den ASB sind steuerabzugsfähig. Selbstverständlich können Sie ihre Mitgliedschaft im ASB jederzeit ohne die Einhaltung von Fristen telefonisch oder schriftlich, auch per Mail, kündigen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über den ASB Cottbus und seine Arbeit zu informieren oder kommen Sie doch einfach mal vorbei. In der Bautzener Straße 42–47 in Cottbus finden Sie alle unsere Einrichtungen und die richtigen Ansprechpartner für Ihre Fragen.

Unter unserer zentralen Service-Nummer 0355 - 70 30 40 erreichen Sie kompetente Ansprechpartner und können einen Beratungstermin vereinbaren.

Arbeiter-Samariter-Bund / ASB RV Cottbus / NL e.V. Bautzener Straße 42–47, 03050 Cottbus



Entlang des Sankt-Lorenz-Stromes

Montréal – eine Stadt mit Untergrund-Leben

Der Flieger nähert sich nach zehn Stunden endlich dem Ziel: Montréal. Doch dem Auge erschließt sich zunächst nur eine weite Seenlandschaft. Die Landung wenig später gelingt butterweich, und wer dann glücklich alle Kontrollen hinter sich gebracht und endlich den gebuchten Leihwagen gefunden hat, kann sich auf den Weg zum Hotel machen. Ein bisschen relaxen, das Bett testen, ein kühles Bierchen zischen... Und das Bier schmeckt tatsächlich in Kanada.

Doch deswegen kommt trotzdem wohl keiner nach Kanada – dem nach Russland flächenmäßig zweitgrößten Land der Erde. Es ist eines der beliebtesten Reiseziele: Hier lockt vor allem die Natur, die zum Teil noch unberührt scheint. Die Niagara-Fälle. Die Rocky Mountains. Die ausgedehnten Wildnisregionen bis hoch nach Alaska, zum Polarkreis. Die großen Seen im Osten des Landes. Aber

auch Städte locken, die zu den schönsten der Welt zählen: Vancouver, Quebec, Toronto, Montréal.

Auf geht's: Erkunden wir zunächst also Montréal. Die Stadt liegt am großen Strom des Landes, dem Sankt-Lorenz-Strom – von der Quelle in Minnesota (USA) bis zur Mündung 3590 Kilometer lang und an seiner Mündung zum Atlantik rund 150 Kilometer breit. Er verbindet die fünf großen Seen, den Eriesee, den Huronsee, den Michigansee, den Oberen See und den Ontariosee, mit dem Atlantik.

Über diesen Strom können Frachter vom Atlantik ihre Waren bis in die Mitte des Kontinents transportieren. Im Strom, nahe der Stadt Kingston in der Provinz Ontario, liegen die „Thousand Islands“, eine Gruppe von fast 2000 kleinen Inseln – eine echte Touristenattraktion. Links und rechts des Stromes, jeweils

im Abstand von etwa 100 Kilometern, haben sich Menschen angesiedelt. Weiter im Norden wird das Land unzugänglich und weitgehend menschenleer. Hier herrschen noch Bär und Wolf.

Montréal also. Montréal ist die zweitgrößte Stadt Kanadas, liegt im Südwesten der Provinz Quebec und auf einer Insel. Prägend für das Stadtbild ist der Mont Royal – der 233 Meter hohe „Königliche Berg“ auf dieser Insel, der der Stadt auch ihren Namen gab. Als die ersten Europäer im 16. Jahrhundert erstmals in dieser Gegend auftauchten, lebten hier Irokesen.

Die sollten natürlich bekehrt werden, und so wurde auch auf dieser Insel eine katholische Missionsstation errichtet. Daraus entwickelte sich die Siedlung Montréal, zunächst als Kolonie unter französischer Krone und nach dem Siebenjährigen Krieg ab 1760 unter britischer Herrschaft. Der Kampf um die Unabhängigkeit vom Vereinigten



Blick vom Riesenrad auf den Alten Hafen von Montréal und den Sankt-Lorenz-Strom.



Die Basilika Notre-Dame de Montréal in der Altstadt



Das Rathaus von Montréal

Königreich begann schon 1867, doch erst 1982 wurden per Gesetz alle verfassungsrechtlichen Bindungen getrennt.

Im Jahre 1832 erhielt Montréal das Stadtrecht und entwickelte sich seither rasant. Für kurze Zeit, von 1844 bis 1849, war Montréal sogar Hauptstadt der Provinz Kanada, einem Zusammenschluss der Kolonien Ober- und Niederkana. Auf dem Höhepunkt einer Wirtschaftskrise steckten Straßenkämpfer den *Marché Sainte-Anne*, das provisorische Parlamentsgebäude, in Brand. Es wurde vollständig zerstört, und aufgrund der unsicheren Lage beschloss die Regierung, Toronto als neue Provinzhauptstadt zu benennen.

Als weltweit bedeutende Ereignisse in Montréal gelten die Weltausstellung Expo 67 und die Olympischen Spiele 1976. Heute zählt die Stadt ohne Vororte etwa 1,9 Millionen Einwohner. Die meisten Bewohner sprechen Französisch, etwas weniger verbreitet ist Englisch. Das Zentrum der Stadt mit den meisten öffentlichen Einrichtungen und Sehenswürdigkeiten ist das Arrondissement *Ville-Marie* zwischen *Mont Royal* und *Sankt-Lorenz-Strom*.

Hier liegt auch die Altstadt „*Vieux-Montréal*“, durch die sich die *Rue Notre-Dame* zieht. Die Straße trägt den Namen der hier von 1823 bis 1843 erbauten Basilika *Notre-Dame de Montréal*, einer imposanten neugotischen Kirche. Sie ist 69 Meter hoch und war bis 1928 das höchste Gebäude der Stadt. In der Nähe, am *Place d'Armes*, erhebt sich seit 1931 das 96 Meter hohe *Aldred-Gebäude*, ein Art-Deco-Bau aus Kalkstein – das erste Hochhaus der Stadt, das in seiner Art zur historischen Umgebung passt.

Älteste Bauwerke sind das Seminar des *Sulpizianerordens* und die ehemalige *Gouverneursresidenz Château Ramezay* aus dem 17. Jahrhundert. In diesem

Viertel befinden sich auch das Rathaus, die eindrucksvolle Markthalle mit vielen kleinen Geschäften und *Vieux Port*, der Alte Hafen, mit ehemaligen Pieranlagen an der Uferpromenade. Von hier aus ist es nicht weit zum 60 Meter hohen Riesenrad, aus dessen klimatisierten Gondeln die Altstadt überblickt werden kann. Und vom *Parc du Mont-Royal* auf dem gleichnamigen Hügel aus hat man eine spektakuläre Aussicht auf die Skyline von Montreal, deren Finanz- und Wirtschaftszentrum heute natürlich auch über zahlreiche Wolkenkratzer verfügt. Mitte des vergangenen Jahrhunderts verfiel die Altstadt zusehends, und es gab Pläne, sie zu großen Teilen abzureißen. Glücklicherweise rettete ein Stadtplaner den historischen Teil von Montréal, indem er die Stadtväter davon überzeugen konnte, die Stadtautobahn unterirdisch zu bauen. Schließlich wurde die Altstadt 1964 unter Denkmalschutz gestellt, und seither wird hier restauriert. Heute ist *Vieux-Montréal* mit seinen kopfsteingepflasterten Straßen und verwinkelten Gassen, den vielen kleinen Cafés, Pubs, Museen und Läden ein Anziehungspunkt für Touristen.

Zu den Sehenswürdigkeiten von Montréal zählen zweifellos auch die über 600 Sakralbauten verschiedenster Glaubensrichtungen – überwiegend sind das katholische Kirchen, entsprechend der vorherrschenden Konfession der Einwohner. Das *Sankt-Josephs-Oratorium*, ein 97 Meter hoher Kuppelbau an einem Hang des *Mont Royal*, ist eine bedeutende Wallfahrtskirche und wird von zwei Millionen Menschen jährlich besucht. Diese Kirche ist die höchste von ganz Kanada. Ältestes erhalten gebliebenes Kirchengebäude im Stadtzentrum ist die Wallfahrtskapelle *Notre-Dame-de-Bon-Secours* aus dem 18. Jahrhundert.

Aufgrund der Insellage ist Montréal auf dem Landweg nur über Brücken und

Tunnel erreichbar. Ab 1859 konnte man über *Pont Victoria*, der damals längsten Brücke der Welt, erstmals auch über der *Sankt-Lorenz-Strom* gelangen. Heute stehen 24 Brücken und drei Tunnel zur Verfügung, die von Fahrzeugen, Eisenbahnen und U-Bahnen genutzt werden. Die Geschichte des öffentlichen Nahverkehrs der Stadt begann 1861 mit der *Montréal Street Railway Company*, der ersten Pferdebahn. Das erste Teilstück der Metro wurde 1966 eröffnet. Das heute 69 Kilometer lange U-Bahn-Netz der *Metro Montréal* mit täglich mehr als 1,1 Millionen Fahrgästen ist das wichtigste Verkehrsmittel in der Stadt und in die Vorstädte.

Und hier befinden sich nicht nur U-Bahn-Stationen, sondern auch „*Montréal souterrain*“, die Untergrundstadt von Montréal, weltweit die größte dieser Art. Das 32 Kilometer lange, weit verzweigte und zum Teil mehrere Stockwerke tiefe Tunnelsystem erstreckt sich über eine Fläche von zwölf Quadratkilometern im zentralen Stadtbezirk *Ville-Marie*.

Es ist eine eigene Welt und verbindet zehn U-Bahn-Stationen, zwei Busbahnhöfe, die beiden Hauptbahnhöfe, Hunderte von Läden, Restaurants und Kinos, Hotels, drei Veranstaltungshallen, ein Eishockeystadion, verschiedene Büro- und Wohngebäude sowie zwei Universitäten miteinander. Die meisten Büros und ein Drittel aller Läden der Innenstadt sind an die Untergrundstadt angeschlossen. Etwa eine Million Touristen und Einheimische nutzen die Untergrundstadt jeden Tag zum Einkaufen, Flanieren, Essen und Vergnügen bei jedem Wetter – geschützt vor Regen, Kälte oder Hitze.

Text Eva-Maria Becker
Fotos Becker

Staatstheater Cottbus



Foto: Uwe Soeder

LAUSITZER QUARTIERE

Das Deutsch-Sorbische Volkstheater Bautzen gastiert mit dem ersten Preisträgerstück des Stücke-Wettbewerbs LAUSITZEN. Ralph Oehmes Stück „Lausitzer Quartiere oder Der Russe im Keller“ ist wie ein historischer Bilderbogen strukturiert. An den Zäsuren der Geschichte setzt der Autor bei den vier Einaktern an – 1813/16, 1918/1919, 1945 und 1990/92. Im Zentrum des Geschehens agiert eine Lausitzer Weberfamilie.

» 28.3. und 13.4.2019

📍 Großes Haus



Foto: Marlies Kross

HERZENBRECHER

Don Giovannis unstillbarer Lebenshunger und seine strotzende Vitalität sind legendär. Ebenso, dass er mit vielen Frauen kompromisslos und in völliger Hingabe den Augenblick genießt. In Mozarts Oper „Don Giovanni“ gerät sein rückhaltloser Lebensanspruch jedoch zunehmend in Konflikt mit den gesellschaftlichen Spielregeln, Geboten und Tabus. Lässt er sich bekehren oder beharrt er auf seinem Lebensanspruch? Christian Henneberg singt die Titelpartie.

» 24.3., 20.4. und 5.6.2019

📍 Großes Haus



Foto: Marlies Kross

IM GROSSTADTDSCHUNDEL

Eine übermütige Reisegesellschaft aus der Provinz unternimmt mit dem Inhalt ihres geschlachteten Sparschweins einen Ausflug in die Hauptstadt. Hineingeworfen ins pralle Großstadtleben erleben die vergnügungssüchtigen Provinzler ihr blaues Wunder – ganz zur Unterhaltung des Publikums. Regisseur Jörg Steinberg verlegte die Handlung der Komödie „Das Sparschwein“ von Eugène Labiche in die Lausitz und die nahe gelegene Hauptstadt.

» 16.3., 4.4., 5.5. und 28.5.2019

📍 Großes Haus

Ticket-Telefon (0355) 78 24 24 2
www.staatstheater-cottbus.de



CHRISTINA SETZER MEIN OPEN-AIR-WOHNZIMMER Roman

Triste Balkone waren gestern! Dieser moderne Balkonratgeber zeigt wie aus Balkonen und Dachterrassen das neue Open-Air-Wohnzimmer zum Wohlfühlen wird. Mit geschickter Planung entsteht aus jedem Balkon ein Ort der Ruhe und Entspannung, der seinem großen Verwandten dem Garten nicht nachsteht. Das Buch hilft dem Leser mit praktischen Checklisten und zahlreichen Inspirationsbeispielen Step by Step seine Wünsche und Vorstellungen zu konkretisieren und liefert die passenden Balkon-The-

menwelten von Sitzmöbeln über den Sonnenschutz bis zur Bepflanzung. Zusätzlich gibt es für die rasche Umgestaltung kurze Projektanleitungen, die jeder ganz einfach selbst umsetzen kann, wie. z.B. vertikale Begrünung und unterschiedliche Sichtschutzmöglichkeiten. Reale Vorher-Nachher-Beispiele in verschiedenen Stilen und Farbwelten sowie zahlreiche innovative Ideen und neue Ansätze zeigen, wie sich aus jedem Balkon das beste Ergebnis herausholen lässt.



CHRISTINE BRAND BLIND Kriminalroman

Seine Welt ist dunkel. Er ist blind. Doch er hat ihren Schrei gehört – und seine Sinne haben ihn noch nie getäuscht ...

Nathaniel hört einen Schrei, dann bricht die Verbindung ab. Gerade noch telefonierte er mit einer Frau. Eine anonyme App verband die beiden, die Frau half Nathaniel dabei, das richtige Hemd zu wählen. Denn Nathaniel ist blind, doch der Schrei klang eindeutig. Was, wenn der

Frau etwas angetan wurde? Er ist sich sicher: Es muss ein Verbrechen sein. Doch keiner glaubt ihm, es gibt keine Beweise, keine Spur. Gemeinsam mit einer Freundin, der Journalistin Milla, macht sich Nathaniel selbst auf die Suche nach der Wahrheit. Er ahnt nicht, dass er für die fremde Frau die einzige Chance sein könnte – oder ihr Untergang.



DAS GRÜNE FLORILEGIUM Flowerpower aus dem 17. Jahrhundert

Das Grüne Florilegium ist ein herausragendes Werk der Blumen- und Pflanzenmalerei. Dieser hinreißende Schatz botanischer Kunst wird in einem schön ausgestatteten Band mit hochwertigen Reproduktionen in nahezu Originalformat präsentiert. Das Florilegium stammt aus dem 17. Jahrhundert und umfasst 178 Tafeln mit ca. 400 botanischen Motiven, die in Lebensgröße und mit außerordentlicher Präzision gemalt wurden. Die künstlerisch

erstklassigen Illustrationen auf Pergament zeigen blühende Pflanzen im Jahreslauf, darunter botanisch exakte Abbildungen von Rosen, Tulpen, Narzissen und Lilien. Weder signiert noch datiert, wird es Hans Simon Holtzbecker (1649–1671) zugeschrieben, einem der bedeutendsten Blumenmaler, der auch den berühmten Gottorfer Codex geschaffen hat.



BRIGITTE RIEBE MARLENES GEHEIMNIS Roman

Marlene hat die Vertreibung aus der Heimat nach dem Krieg längst hinter sich gelassen. Vor mehr als siebenzig Jahren begann sie mit ihrer Mutter Eva am Bodensee ein neues Leben. Eine florierende Schnapsbrennerei, die die Früchte der Region verarbeitet, ist ihr ganzer Stolz.

Erst als ihre Nichte Nane kurz nach Evas Beerdigung die Aufzeichnungen der Großmutter liest, bricht die Vergangenheit ohne Vorwarnung herein. Und ein lang gehütetes Geheimnis kommt zutage ...



LAETITIA COLOMBANI DER ZOPF

Drei Frauen, drei Leben, drei Kontinente – dieselbe Sehnsucht nach Freiheit

Die Lebenswege von Smita, Giulia und Sarah könnten unterschiedlicher nicht sein. In Indien setzt Smita alles daran, damit ihre Tochter lesen und schreiben lernt. In Sizilien entdeckt Giulia nach dem Unfall ihres Vaters,

dass das Familienunternehmen, die letzte Perückenfabrik Palermos, ruiniert ist. Und in Montreal soll die erfolgreiche Anwältin Sarah Partnerin der Kanzlei werden, da erfährt sie von ihrer schweren Erkrankung. Ergreifend und kunstvoll flicht Laetitia Colombani aus den drei außergewöhnlichen Geschichten einen prachtvollen Zopf.

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst

Von der Räumlichkeit der Flächenteilung

Die Sammelausstellung „Vielschichtig“ verbindet historische Werke aus der Sammlung des BLMK mit zeitgenössischen Positionen. Thematisiert wird die Wechselwirkung zwischen klassischer Bildproduktion sowie Architektur und Stadtplanung der Nachkriegsmoderne (in der DDR). Im Zentrum stehen Entwürfe, die auf Schichtungen, Faltungen und Serialität basieren. Die teilweise ortsspezifischen Arbeiten der zeitgenössischen Künstler*innen nehmen Bezug auf Bild- und Raumvorstellungen einiger der herausragenden Künstlerpersönlichkeiten der DDR, deren Œuvre für die (Ost)moderne prägend war.

» 23.2.—5.5.2019

Papier ist (un)geduldig



Ausgehend von der eigenen Sammlung werden die vielschichtigen Aspekte von Werken untersucht, die seit Ende der 1970er-Jahre oftmals quer zu den kulturellen Maßgaben in der DDR entstanden. Einen Schwerpunkt der Ausstellung bilden Faltpapierrollen von bekannten Künstler*innen wie Micha Brendel, E.R.N.A., Günther Hornig, Max Uhlig, Gudrun Trendafilov oder Claus Weidendorfer. Die großformatigen Rollmalereien sind exemplarisch Ausdruck jenes Zeitgeistes, der die ostdeutsche Kunstlandschaft im letzten Jahrzehnt der DDR nachhaltig veränderte.

» 18.5.—4.8.2019

Standort Cottbus: **Dieselmotorkraftwerk**
 Uferstr. / Am Amtsteich 15
 03046 Cottbus
 Di bis So von 10—18 Uhr
 (0355) 49 49 40 40 | www.blmk.de

Andreas Kriehler, „Und morgen kommt Hans Jesgrimm, da wird's schlimm“, 1985, Mischtechnik auf Papierfahndlo, © VG Bild-Kunst, Bonn 2019

Hermann Glöckner, „Fest verbunden (Schwarz-weiß auf Rot)“, 1979, Faltpapier, © VG Bild-Kunst, Bonn 2019

Viel Spaß beim Rätseln

| | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------|---|
| Raben- vogel | Partei- zeitung | griechi- scher Buch- stabe | überein- stim- mend | Vorname von Musiker Miller |
| brutaler Mensch | | | | |
| | | ein Laut- stärke- maß | Ort an der Mosel | |
| niederl. Tänzerin, (f. Mata) | | franzö- sische Königs- anrede | | |
| salzbil- dendes Gas | | | | |
| | | Land- enge in Hinter- indien | inner- halb | |
| japani- sche Münze | Wüste in Nord- afrika | abschät- zig: Mann röm.: vier | | Teil des unsicht- baren Lichts |
| Anrede und Titel in England | | | | Fern- sehen (Abk.) |
| | | | | |
| indone- sische Insel | Ort im Banat (Rumä- nien) | | | chem. Zeichen für Bor |
| Ufa- Zufluss | | | | |
| ägypti- scher Sonnengott | | | | |
| kurz für: an dem | | | | |

| | |
|--------------------------------|--|
| Loya- lität | europäi- sche Halb- insel |
| japan. Meile | |
| franzö- sisch: Straße | |
| | |
| männ- licher Artikel | Steuer im MA. |
| Kredit | Herbst- blumen |
| Blumen- binder, -händler | Fremd- wortteil: bei, da- neben |
| deutsche Vorsilbe | |
| Gelände- wagen | poetisch: Nadel- wald |
| ein Ver- kehrs- zeichen | |
| Wagen- schup- pen | chinesi- scher Politi- ker f |
| Düsen- flug- zeug | chem. Zeichen für Lithium |
| Ketten- geräusch | |
| Bedräng- nis | persönl. Geheim- zahl (Abk.) |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|----------------------------|---|--|------------------|--|---|---|---------------------------|
| ehem. Hafen- stadt am Tiber | Stadt am Meer | Lango- barden- könig | Frauen- name | Warze | Blut- schande | Brauch | Leid, Kummer | kanari- sche Insel (2 W.) | skand. Männer- name |
| | 10 | | | Attentat | | | | | |
| US- Western- legende (Wyatt) | | | | ital. Rechts- gelehrter, † 1220 | | 7 | Männer- kurz- name | Abk.: Gummi | |
| | | | | malay- sischer Dolch | | | Sohn des Posei- don | 6 | |
| Einzel- heit | | | italie- nischer Autoher- steller | reli- giöses Lied | | | | Erd- alkali- metall | |
| Vorname von Filmstar Murphy | Fluor- verbin- dung | | 14 | | | farblos | Papagei Neusee- lands | | |
| | | | | spiritisti- sche Sitzung | | sehr seltsam | | | |
| Lauf- wett- bewerb | Völker- gruppe | Schie- nen- weg | erster König Israels | | 13 | | Jubel- welle im Stadion (La ...) | | sehr besorgt |
| 4 | | | | | | | flüch- tiger Brenn- stoff | griech. Vorsilbe: Erd ... | |
| Fürst im Orient | | | witzige Film- szene | | | Salz- gewin- nungs- anlage | Fremd- wortteil: Milliarde | | |
| | 12 | | dünnere Wasser- schwall | blicken | | | | | |
| Abk.: Nerven- system | | | pers. Herr- schertitel | | 11 | | Rauch- Nebel- Gemisch | | |
| | | | | | | Stern- bild der Aqua- torzone | Umlaut | | |
| Arzt- besuch am Bett | | | Fußbe- kleidung (Mz.) | musika- lisch: mehr | | | | | |
| Geistes- krank- heit | größte Biblio- thek Ber- lins (Kw.) | Frauen- name | | | | | | Gesell- schaft für Musik- rechte | |
| | | | 2 | | | | | | |
| | | | | österr. Sängerin | | | nord- dalmat. Adria- insel | | |
| ein Möbel- stück | Männer- kurz- name | | norwe- gische Münze | | | | | | |
| vor- sichtig | | | 3 | | | | | 5 | |
| das ist (latein.) | | | | | | Fidschi- insel | | | |



| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|

Impressum

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

Redaktion
pool production GmbH
Doreen Goethe
Friedrich-Ebert-Straße 18,
03044 Cottbus
agentur@pool-production.de

Redaktionelle Mitarbeit
ASB Nauen e.V., Deike Press

Satz und Gestaltung
pool production GmbH

Fotos
Fotoatelier Goethe, A. Franke;
ASB, W. Krüper; ASB, S. Kuhn,
B. Bechtloff; ASB, T. Ehling;
ASB, Deike Press, fotolia.de

Anzeigenleitung
pool production GmbH,
Friedrich-Ebert-Straße 18,
03044 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**
31. März 2019

Programminformationen werden kostenlos
abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtig-
keit der Angaben kann nicht übernommen
werden. Für unverlangt eingesandte
Beiträge wird keine Garantie übernommen.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge,
Anzeigen und Leserbriefe geben nicht un-
bedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Nachdruck des gesamten Inhalts nur mit
Einverständnis des Herausgebers.

Rosen, ihr blendenden,
Balsam versendenden!
Flutternde, schwebende,
Heimlich belebende,
Zweiglein beflügelte,
Knospen entsiegelte,
Eilet zu blühen.

Johann Wolfgang von Goethe
1749–1832