

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.  
Ausgabe 1 | 2020 · 19. Jahrgang · März · kostenlos

Modellregion  
Pflege

Riedelstift

Generalistische  
Ausbildung

.....  
Gesunde  
Ernährung:  
Haferflocken  
.....

Wir helfen  
hier und jetzt.

 **ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

# ASB RV Cottbus / NL e.V.

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

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

## BUNDESFREIWILLIGENDIENST

Telefon (0355) 703042

## HAUSNOTRUF

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

Regionalverband Cottbus / NL e.V.  
 Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

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

Email [info@asbcottbus.de](mailto:info@asbcottbus.de)

# EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Winter liegt hinter uns und voller Vorfreude schauen wir auf den bevorstehenden Frühling. Auf ein Neues erwacht die Natur zum Leben und die wärmenden Sonnenstrahlen ziehen die Menschen wieder verstärkt hinaus in die erwachende Natur. In dieser „Frühlingsausgabe“ informieren wir Sie über die Modellregion Pflege, die sich mit dem Thema Pflegenotstand beschäftigt. Inzwischen ist es allgemein bekannt, dass es immer schwieriger wird Pflegekräfte zu gewinnen. Dieser Aufgabe stellen sich die Akteure der Modellregion Pflege. Dem steigenden Pflegebedarf und den daraus resultierenden Problemen trägt auch die Reform der Pflegeausbildung Rechnung. Alles über die neue generalistische Pflegeausbildung können Sie bei uns nachlesen.

Neben vielen weiteren Themen rund um die Angebote des ASB Cottbus haben wir natürlich auch wieder die Zeitzeugen, unser Rätsel, jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit, Reisen und Kultur.

Viel Freude also beim Lesen wünscht Ihnen Ihre Journal-Redaktion!

# INHALT

- 04 News
- 06 Krampfadern
- 07 Generalistische Ausbildung
- 08 ASB Baumaßnahmen
- 10 Dankeschön / Bild des Monats
- 12 Modellregion Pflege
- 14 MDK
- 16 Haferflocken
- 18 Termine
- 19 Zeitzeugen
- 20 Entspannungstechnik
- 21 Stellenanzeigen
- 22 Reisetipp
- 24 Theater
- 25 Bücher
- 26 Rätsel

# News



## Körperliche Nähe tut gut

Der Mensch braucht Berührungen. Körperkontakt ist wichtig - fast so wie die Luft zum Atmen. Weil Körper und Psyche eng zusammenhängen, lösen Berührungen auf unserem größten und sensibelsten Sinnesorgan etwas in uns aus. Werden wir umarmt, schüttet der Körper Botenstoffe aus, die im Volksmund als „Glückshormone“ bezeichnet werden. Oxytocin etwa entfaltet eine beruhigende Wirkung, hilft beim Stressabbau und stärkt zwischenmenschliche Bindungen. Dopamin wirkt stimmungsaufhellend. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass das Herz von Menschen, die sich regelmäßig umarmen, ruhiger schlägt, erklären die Experten. Menschen mit regelmäßigem Körperkontakt wiesen zudem niedrigere Stresshormon- und Blutdruckwerte auf. Und körperliche Berührungen sind für jeden Menschen von großer Bedeutung, unabhängig vom Alter.



## Digital Detox: Bewusst offline gehen

Auf jeden Trend folgt ein Gegentrend. Wir leben in einer Zeit, in der wir pausenlos vernetzt sind und sehnen ein Leben im Offline-Modus mehr herbei denn je. Digital Detox ist brandaktuell, denn laut einer Studie aus dem Jahr 2019 schaut jeder deutsche Handynutzer alle 12 Minuten auf sein Gerät. Insgesamt nutzen erstmals mehr als 90 Prozent der über 14-Jährigen das Internet. Drei Viertel der deutschen Bevölkerung sind täglich online. Den Begriff Detox kennt man vor allem im Diät-Kontext: Das sogenannte Entschlacken soll den Körper von Giftstoffen befreien. Dazu wird über eine gewisse Zeitspanne ein strikter Ernährungsplan eingehalten. Die digitale Entgiftungskur funktioniert nach dem gleichen Prinzip: Über einen bestimmten Zeitraum verzichtet man auf sämtliche elektronischen Geräte wie das Smartphone, den Laptop oder auch den Fernseher. Somit wird der kaum zu bewältigenden Informationsflut und dem Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, Einhalt geboten.



## Ernährung: Käse ist gesünder als man denkt

Käse hat nicht den besten Ruf, was vor allem an seinem hohen Fettgehalt liegt. In Maßen konsumiert, kann das Molkeprodukt den Körper jedoch mit wichtigen Vitaminen und Mineralien versorgen. Käse hat z.B. einen hohen Kalziumgehalt, der für gesunde Knochen und Zähne unerlässlich ist. Je nach Käsesorte enthält das Nahrungsmittel unterschiedliche Vitamine, darunter Vitamin A, B2, B6, B12, D und K. Sie alle sind für den Körper lebenswichtig. Vitamin A unterstützt zum Beispiel das Immunsystem und Vitamin B2 hilft dabei, Haut, Augen und Nervensystem gesund zu erhalten. Außerdem ist Käse eine gute Proteinquelle. Eiweiß wird für den Aufbau von Gewebe, Zellen und Muskeln sowie für die Bildung von Hormonen und Antikörpern gebraucht.

## Abnehmen mit Ingwerwasser

Viele Menschen möchten abnehmen, haben aber keine Lust auf eine klassische Diät. Eine Alternative ist Ingwer! Mit ein paar Scheiben der Knolle wird einfaches Wasser zu einem echten Abnehmdrink. Den Schlank-Drink kann man ganz leicht selbst herstellen – alles, was man braucht, sind kochendes Wasser sowie ein Stück Ingwer. Morgens auf nüchternen Magen getrunken, lässt das Elixier das Körperfett schmelzen und bringt den Stoffwechsel ordentlich in Schwung. Zusätzlich regen die Scharfstoffe des Ingwers die Durchblutung und den Kreislauf an. Hinzu kommt, dass Ingwerwasser praktisch keine Kalorien hat. Und Ingwerwasser fördert nicht nur eine schlanke Linie, sondern ist auch überaus gesund: Ingwer liefert Magnesium, Eisen, Vitamin C, aber auch Natrium, Kalium und Phosphor.



## Joggen: Für ein längeres Leben

Es muss nicht gleich ein Marathon sein. Laut einer australischen Studie reichen bereits 50 Minuten Joggen pro Woche, um das Krankheits- und Sterberisiko deutlich zu senken. Dass Laufen sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, dürfte klar sein. Stärkere Knochen, verbesserte Ausdauer, ein geringerer Blutzuckerspiegel und sogar ein längeres Leben sind einige der zahlreichen Pluspunkte. Das Schöne, um in den Genuss dieser Vorteile zu kommen, reichen schon etwa 50 Minuten Laufen pro Woche aus – so die Ergebnisse einer neuen Studie der Victoria University Melbourne. Die Ergebnisse der Wissenschaftler: Probanden, die regelmäßig joggen, haben ein um 27 Prozent geringeres allgemeines Sterberisiko. Die Wahrscheinlichkeit, in Folge einer Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankung zu sterben, verringert sich bei Läufern um jeweils 30 bzw. 23 Prozent. Hierzulande joggen aktuell rund 20 Millionen Menschen, also ein gutes Viertel der Gesamtbevölkerung.



So verhindern Sie die unschönen Veränderungen

# Krampfadern & Besenreiser

Unschöne Veränderungen der Blutgefäße an den Beinen machen vielen Menschen zu schaffen. Die Veranlagung dazu scheint vererbt zu werden – doch es gibt einige Maßnahmen, mit denen Sie Krampfadern und Besenreisern vorbeugen können. Kompletต์ vermeiden lassen sie sich nicht, aber es ist möglich, ihr Auftreten hinauszuzögern und ihr Ausmaß zu verringern.



## SO ENTSTEHEN KRAMPFADERN UND BESENREISER

In den meisten Fällen werden Krampfadern und ihre "kleinen Schwestern", die Besenreiser, durch eine angeborene Bindegewebsschwäche verursacht. Diese führt dazu, dass die Venenwände im Laufe des Lebens regelrecht ausleiern. Davon sind vor allem die Beine betroffen, weil hier das Blut entgegen der Schwerkraft zum Herzen gepumpt werden muss.

Wenn die Venenwände zu elastisch werden, staut sich das Blut an manchen Stellen und es kommt zu Krampfadern oder zu Besenreisern. Vorbeugen ist nicht zuletzt auch deshalb wichtig, weil Krampfadern im fortgeschrittenen Stadium zu Komplikationen führen können: von lokalen Schmerzen über geschwollene Beine bis hin zu gefährlichen Blutgerinnseln oder Geschwüren.

## BEWEGUNG IST DAS A&O

Wenn Sie Krampfadern und Besenreisern vorbeugen möchten, gilt vor allem eins: bewegen, bewegen, bewegen. Am besten ist es, wenn Sie regelmäßig Sport treiben, denn das stärkt das Bindegewebe. Joggen oder Walking, aber auch andere laufintensive Sportarten wie Badminton leisten hier einen wichtigen Beitrag. Langes Stehen und Sitzen sollten Sie nach Möglichkeit vermeiden. Wenn Sie in einem Büro arbeiten, ist es hilfreich, wenn Sie regelmäßig ein paar Schritte gehen: Stellen Sie z. B. Fragen an Ihre drei Zimmer weiter sitzende Kollegin nicht per Telefon, sondern persönlich. Außerdem sollten Sie es sich zur Gewohnheit machen, statt Aufzüge und Rolltreppe zu benutzen, die normale Treppe zu nehmen. So kann auch das Treppensteigen dabei helfen, Krampfadern und Besenreisern vorzubeugen.

Falls Sie beruflich viel stehen oder sitzen müssen, können auch ein paar einfache Gymnastikübungen Ihre Venengesundheit schützen:

- im Sitzen: Heben Sie die Beine und kreisen Sie mit beiden Füßen abwechselnd nach innen und nach außen. Oder heben Sie die Beine und ziehen Sie Ihre Füße mehrmals zu sich heran, bevor Sie sie wieder strecken.

- im Stehen: Stellen Sie sich mehrmals hintereinander auf die Zehenspitzen und anschließend wieder zurück.

Übrigens: Diese Übungen eignen sich auch als vorbeugende Maßnahme gegen Thrombosen bei langen Reisen im Bus oder mit dem Flugzeug. Nach längeren Zeiten des Sitzens oder Stehens sollten Sie Ihre Beine hochlagern. Das tut nicht nur gut, sondern hilft auch, Venenleiden zu mindern.

Auch das Schuhwerk spielt eine Rolle. Sie lieben hochhackige Schuhe? Trotzdem sollten Sie diese nur zu besonderen Anlässen aus dem Schrank holen. Denn wer Krampfadern und Besenreisern vorbeugen will, trägt besser flaches Schuhwerk. Eine gute Übung ist auch das Barfußgehen auf weichen Untergründen. Wenn Sie das nächste Mal am Meer sind, sollten Sie Ihre Strandspaziergänge barfuß machen. Ihre Venen werden es Ihnen danken.

Wie eingangs erwähnt, können Sie Krampfadern und Besenreisern zwar vorbeugen, ganz verhindern lassen sie sich aber nicht. Daher ist es wichtig, dass Sie beim ersten Auftauchen von Krampfadern zu einem Venenspezialisten gehen. Denn bei frühzeitiger Behandlung lässt sich das Problem meist schnell beheben.



# Pflegefachfrau / -fachmann

Generalistische Pflegeausbildung mit Zukunft

Im Herbst 2019 startete der letzte Jahrgang der klassischen Altenpflegeausbildung.

Das neue Pflegeberufereformgesetz startet am 01. April 2020 bzw. 01. Oktober 2020 und wird die bisher getrennt geregelte Pflegeausbildung der Gesundheits- und Krankenpflege, der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege und der Altenpflege zusammenführen.

Die Auszubildenden entscheiden nach zwei Jahren Ausbildung, ob sie im dritten Ausbildungsjahr eine Spezialisierung in der Kinderkrankenpflege oder Altenpflege einschlagen möchten und beenden nach dem dritten Ausbildungsjahr ihre Ausbildung mit der gewählten Spezialisierung.

Wenn sich der Auszubildende allerdings nicht entscheiden kann, wird er ebenfalls nach dem dritten Ausbildungsjahr als Pflegefachfrau oder Pflegefachmann seine Ausbildung beenden und ist dann sowohl im Krankenhaus als auch in der Altenpflege als Fachkraft einsetzbar.

Wesentlich bei dieser neuen Ausbildung ist auch, dass alle Einrichtungen im Land, sowohl ambulante Pflegedienste als auch Pflegeheime, in einen gemeinsamen Ausbildungsfond einzahlen müssen, egal ob sie ausbilden oder nicht. Aus diesem Fond erhalten die Ausbildungsbetriebe, die ausbilden, die Refinanzierung der Ausbildungsvergütung, deren Höhe ebenfalls vorgeschrieben ist.

Der ASB in Cottbus wird auch mit der neuen Ausbildungsregelung ab Oktober 2020 ausbilden. Die Stellenausschreibungen für den Beruf Pflegefachfrau / Pflegefachmann findet man auf unserer Homepage [www.asbcottbus.de](http://www.asbcottbus.de) oder bei der Ausbildungsvermittlung im Jobcenter.

Gern beraten wir auch zu allen Fragen rund um das Thema Ausbildung. Bewerben Sie sich bei uns.

## GENERALISTISCHE PFLEGEAUSBILDUNG

### Wieso die Reform der Pflegeausbildung?

Die demografische Entwicklung verändert unsere Gesellschaft massiv. Der Pflegebedarf steigt, ebenso die Anforderungen an das Pflegepersonal. Ziel der Reform ist, allen Anwärtern eine qualitativ hochwertige, zeitgemäße und vor allem zukunftsfähige Ausbildung für die Kranken-, Kinderkranken- und Altenpflege mit einheitlichem Abschluss anzubieten. Der Berufszweig soll attraktiver werden und perspektivisch mehr berufliche Einsatz-, Wechsel- und Entwicklungsmöglichkeiten in allen Bereichen der Pflege bieten.

### Generalistische Pflegeausbildung: der Lehrplan

Die neue Pflegefachkraftausbildung dauert drei Jahre. Die Azubis sind nach erfolgreichem Abschluss der generalistische Ausbildung Pflegefachfrau oder Pflegefachmann. Der theoretische Unterricht findet an Pflegeschulen, die praktische Ausbildung in mehreren Ausbildungseinrichtungen mit unterschiedlichen Pflegebereichen statt.

Alle Auszubildenden erhalten zwei Jahre lang eine gemeinsame, generalistisch ausgerichtete Ausbildung, in der sie einen Vertiefungsbereich in der praktischen Ausbildung wählen. Auszubildende, die im dritten Ausbildungsjahr die generalistische Ausbildung fortsetzen, erwerben den Berufsabschluss „Pflegefachfrau“ bzw. „Pflegefachmann“. Auszubildende, die ihren Schwerpunkt in der Pflege alter Menschen oder der Versorgung von Kindern und Jugendlichen sehen, können wählen, ob sie – statt die generalistische Ausbildung fortzusetzen – einen gesonderten Abschluss in der Altenpflege oder Gesundheits- und Kinderkrankenpflege erwerben wollen.

# Riedelstift



## 30 Jahre alt und vor 20 Jahren fast neu gebaut

„15. Juni 1990 Neugründung des ASB Ortsverband Cottbus mit 15 interessierten Mitgliedern. ...“. So steht es in der Chronik auf der Homepage unter [www.asbcottbus.de](http://www.asbcottbus.de). Eine 30-jährige Vereinsgeschichte, die viel zu erzählen hat. Kurz nach der Vereinsgründung wurde die ehrenamtliche Beratung im Sozial- und Pflegebereich angeboten und nach 6 weiteren Monaten eröffnete die Sozialstation in der Görliitzer Straße in Cottbus. In den folgenden Jahren erweiterte der junge ASB Ortsverband in Cottbus das Portfolio mit „Essen auf Rädern“ und einen Fahrdienst für Menschen mit Handicap. Am 01.04.1994 erfolgte die Übernahme des Altenpflegeheims „Riedelstift“ mit 130 Heimplätzen. Das Gebäude in der Bautzener Straße wurde Mitte der siebziger Jahre im letzten Jahrhundert letztmalig saniert. Es bestand also großer Bedarf an einer grundlegenden Instandsetzung. Das Land Brandenburg hat nach Antragstellung durch den ASB Cottbus den Riedelstift in das „Investitionsprogramm

Pflege“ zur umfassenden Rekonstruktion im Juli 1994 aufgenommen. Von Oktober 1998 bis Mai 2001 erhielt das denkmalgeschützte Gebäude im Außen- und Innenbereich eine komplette Sanierung und wurde den modernen Anforderungen der Altenpflege angepasst. Neben den üblichen Instandhaltungs- und werterhaltenden Maßnahmen, die so ein denkmalgeschütztes Haus mit sich bringt, begannen wir im Jahr 2016 mit der energetischen Sanierung, die mit dem Einbau eines Blockheizkraftwerkes begann. Mit dieser modernen Anlage wurde es möglich, die gesamte Energie- und Warmwasserversorgung des Riedelstift selbst zu erzeugen und nur in den Wintermonaten zusätzlich einzukaufen. Die Ölheizung wurde verschrottet. Danach wurde die gesamte Außenfassade saniert und Ende 2017 erhielten in beiden Wohnbereichen die Fahrstühle neue Antriebsanlagen, die ihren Strom ebenfalls selbst erzeugen können. 2018 wurden alle Wege rund um das

Riedelstift neu gepflastert, eine neue Außenbeleuchtung wurde installiert und im Garten wurden die Sonnenschirme für unsere Bewohner neu gespannt bzw. neu gekauft.

Nach 20 Jahren Heimbetrieb ist es nun notwendig, die energetische Sanierung komplett abzuschließen und auch im Inneren des Heimes umfangreiche Sanierungen durchzuführen. Die Liste der Maßnahmen wurde von Planungstermin zu Planungstermin immer länger. Angefangen von notwendigen Malerarbeiten und der Aufarbeitung der Fußböden in allen Bereichen des Heimes, war es auch notwendig, die Notlichtanlage des Heimes auf LED umzubauen. Gleichzeitig soll ein neues Lichtkonzept in den Speiseräumen der Bewohner dafür sorgen, dass die Räume optimal ausgeleuchtet sind. Ebenso soll der Festsaal in neuem Licht erstrahlen. Die Wohnqualität für unsere Bewohner wird durch helleres Licht auf den Fluren und in den Gemeinschaftsräumen wesentlich verbessert. Dazu beitragen wird auch neues Mobiliar für unsere Bewohner. Im vergangenen Jahr hatten die Bewohnerinnen und Bewohner Gelegenheit, verschiedene Stuhltypen für den Speiseraum und die Wohnräume zu testen. Wichtige Ausschlusskriterien waren das Gewicht, das Handling und die Standsicherheit der Stühle. In den Eingangsbereichen

werden nach Abschluss der vielen Sanierungsarbeiten neue Polstermöbel und eine individuelle Farbgestaltung und Tapeten zum Verweilen und Wohlfühlen in unseren Riedelstift einladen.

Ein besonderer Wunsch der Bewohnerinnen und Bewohner, sowie der Teammitglieder der Pflegeeinrichtung, war der Bau einer behindertengerechten Toilette im Außenbereich. Immer wieder störte der lange Weg zur nächstgelegenen Toilette, da sich diese im Gebäude befinden und der Fahrstuhl genutzt werden musste. Dieser Wunsch wird nun umgesetzt und eine behindertengerechte Toilette im Gebäude des Fahrdienstes installiert.

Die Neugestaltung der Dienstzimmer und Aufenthaltsräume für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Wohnbereichen ist auch Bestandteil der beträchtlichen Baumaßnahmen. Arbeitsergonomische Arbeitsplätze durch höhenverstellbare Arbeitsflächen werden zukünftig dafür vorhanden sein.

Insgesamt wird der ASB Cottbus ca. 500.000,00 € investieren, um das „Riedelstift“ als Denkmal zu erhalten und moderne Altenpflege für unsere Bewohnerinnen und Bewohner und für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu gewährleisten.

# DANKKE SCHÖN

## Weihnachtssingen mit den Lions



## Ein Dankeschön an alle Freiwilligen

Den internationalen Tag des Ehrenamtes am 05. Dezember nahmen wir zum Anlass, uns mit einem gemütlichen Nachmittag im Teehaus „Oblomow“ bei unseren vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern für ihr Engagement im Jahr 2019 zu bedanken.

Sei es bei der Betreuung von Menschen mit und ohne Demenz in der Häuslichkeit oder der Bewohnerinnen und Bewohner im Seniorenheim „Riedelstift“ sowie der Tagesgäste in der Tagespflege oder aber bei der Pflege der Vogelvoliere in unserem Garten und des Aquariums im Festsaal. Jede ehrenamtliche Helferin und jeder ehrenamtliche Helfer bereichert mit seinem einzigartigen Engagement das Leben der uns anvertrauten Menschen. Eine schöne Tradition, seit vielen Jahren, ist das gemeinsame Weihnachtssingen mit Mitgliedern des Lions Club Cottbus und den Bewohnerinnen und Bewohnern des Seniorenheims „Riedelstift“.

In 2019, am 11. Dezember, begrüßten wir Mitglieder der Lions zur Weihnachtsfeier des Betreuten Wohnens im Haus „Bellevue“. Gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren wurden Weihnachtslieder gesungen und wunderschöne Weihnachtsgedichte vorgetragen. Außerdem überreichten die Lions einen Scheck in Höhe von 400,00 €. Davon konnten neue Sitzmöbel für die Wintergärten im Haus „Auguste“ des Betreuten Wohnens angeschafft werden. Herzlichen Dank dafür!

## Bild des Monats

### DAS SCHÖNSTE BILD

Zur Weihnachtszeit schmückten den „Riedelstift“ wunderschön gestaltete Tannenbäume. In jedem Baum war außerdem eine kleine Überraschung versteckt. Kinder der Klasse 3d fertigten diese Bilder. Gewonnen hat die gesamte Klasse! In der aktuellen Ausstellung ist der „Baum im Winter“ zu sehen. Eine Arbeit mit Temperafarben. Von den Kindern der Klasse 3c der Europaschule „Regine Hildebrandt“ gezeichnet. Den schönsten Baum im Winter zeichnete Dominik. Herzlichen Glückwunsch!





# Modellregion Pflege in Cottbus und Südbrandenburg

Nachdem wir in unserem ASB Journal 03/2019 über den Beginn der Arbeit innerhalb des Modellregion Pflege berichtet haben, möchten wir Sie heute über den aktuellen Arbeitsstand informieren.

In der Modellregion Pflege geht es grundsätzlich um Mitarbeiter/innen in der Pflege, sowohl im Krankenhaus als auch in der Pflege. Deshalb haben sich die Akteure Stadt Cottbus, Landkreis Spree-Neiße, Landkreis Oberspreewald-Lausitz, Landkreis Elbe-Elster, Landkreis Dahme-Spreewald, das Carl-Thiem Klinikum und die Liga der Wohlfahrtsverbände in der Stadt Cottbus /Spree-Neiße in Arbeitsgruppen verabredet, um mehrere Möglichkeiten der Gewinnung von Mitarbeitern in der Gesundheits- und Pflegebranche zu beraten und umzusetzen.

In den ländlichen Bereichen können schon heute Patienten nicht mehr durch ambulante Pflegedienste versorgt werden. Auch in der Stadt Cottbus kündigen Pflegedienste Pflegeverträge, weil keine Mitarbeiter/innen (insbesondere Fachkräf-

te) mehr vorhanden sind. Im Krankenhaus können unter Umständen Patienten nicht mehr aufgenommen werden, wenn Personalschlüssel, die vorgeschrieben sind, nicht eingehalten werden können. Gleiches Beispiel gilt für Pflegeheime.

Das Thema Pflegenotstand ist inzwischen überall bekannt. Eine Säule der Gewinnung von Mitarbeitern sind regelmäßige Speed-Datings, die beim Jobcenter organisiert und durchgeführt werden. Daran nehmen wir als ASB Cottbus regelmäßig teil. Trotzdem kann der Bedarf an Pflegefachkräften, als auch an Pflegehelfern nicht mehr gedeckt werden.

Im Frühjahr bietet die Medizinische Schule des CTK eine Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpflegehelfer an. Der ASB in Cottbus wird im Vorfeld dieser Ausbildungsinitiative Praktikumsstellen zur Verfügung stellen, um bereits vor der Ausbildung zu schauen, wer sich für die Ausbildung eignen könnte. Während der Ausbildung können die Auszubildenden zwar nicht in der Altenpflege lernen, sie haben jedoch vorher unsere Einsatzmöglichkeiten in der Alten-

pflege kennen gelernt und können nach der Ausbildung als ausgebildete Gesundheits- und Krankenpflegehelfer gern beim ASB in Cottbus tätig sein. Eine weitere Säule der Gewinnung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist die Anwerbung von ausländischen Fachkräften. Inzwischen haben wir in den Arbeitsgruppen innerhalb der Modellregion Pflege in Zusammenarbeit mit der Zentralen Auslands- und Fachvermittlung der Arbeitsagentur festgestellt, dass die Ausbildung in Brasilien und Mexiko im Gesundheitsberuf unserer Ausbildung am ähnlichsten sind. Da aus dem Ausland angeworbene Fachkräfte in Deutschland als Fachkraft erst anerkannt werden müssen, ist bei diesen beiden Ländern davon auszugehen, dass die Gleichstellung zur Fachkraft in Deutschland am unkompliziertesten sein wird. Bisher konnten wir in Brandenburg bei der Anerkennung ausländischer Fachkräfte keine guten Erfahrungen machen und hoffen nun, mit gemeinsamer Kraft das Anerkennungsverfahren in Brandenburg zu beschleunigen. Voraussetzung für eine gute Integration in unserer Stadt und in unseren Einrichtungen ist eine gute Willkommenskultur, die bereits auf dem Flughafen bei der Ankunft beginnt. Die ausländischen Mitarbeiter/innen müssen von uns bei der Integration begleitet werden. Wohnraum muss vorhanden sein, Sprachbarrieren gilt es abzubauen. Ebenso ist es wichtig, Mitarbeiter/innen in unseren Pflege- und Gesundheitseinrichtungen auf die Menschen aus anderen Kulturen vorzubereiten. Hier kommt das IQ-Netzwerk ins Spiel, das ein weiterer Akteur in der Modellregion Pflege ist. Mehrsprachig aufgestellt begleitet das IQ-Netzwerk potentielle Mitarbeiter/innen aus dem Ausland bis zur Anerkennung

des Berufsabschlusses in Deutschland und bereitet in Firmen die Mitarbeiter/innen auf die Ankömmlinge vor.

## In Arbeitsgruppen innerhalb der Modellregion Pflege beteiligen sich als Akteure

- die Stadt Cottbus
- EGC Wirtschaftsförderung GmbH
- die Landkreise Spree-Neiße, Dahme-Spreewald, Oberspreewald-Lausitz, Elbe-Elster
- das Carl-Thiem-Klinikum
- die Liga der Stadt Cottbus /Spree-Neiße
- IQ Netzwerk
- BTU Cottbus/ Senftenberg

Von den Einrichtungen der Altenpflege wird es als besonders schätzenswert empfunden, dass das größte Versorgungskrankenhaus in Brandenburg Carl-Thiem-Klinikum mit uns zusammen den Kampf gegen den Pflegenotstand aufnimmt.

Der ASB in Cottbus ist vertreten durch die Geschäftsführerin Michaela Lorenz in der Leitungsgruppe der Modellregion Pflege. Wir sind bereit, andere Wege der Mitarbeitergewinnung auszuprobieren und hoffen, dass wir für ausländische Fachkräfte ein gutes Beispiel für eine gelungene Integration sein werden.



# Ein neues „Drehbuch“ für die Qualitätsprüfung in Pflegeeinrichtungen

Einmal im Jahr kommt der Medizinische Dienst im Auftrag der Pflegekassen unangemeldet in die Pflegeeinrichtungen und überprüft regelhaft oder anlassbezogen die Qualität hinsichtlich der pflegerischen und medizinischen Versorgung der Bewohnerinnen und Bewohner, die Pflegedokumentation, die Alltagsgestaltung, sowie die Personalstruktur und befragt vor Ort Bewohnerinnen und Bewohner zur Wohnqualität, Verpflegung und der Sauberkeit in den Wohn- und Gemeinschaftsräumen. Das ist wichtig und richtig. Als Ergebnis der Qualitätsüberprüfung erhält die Einrichtung einen Prüfbericht. Seit 2009 wird die Qualität in Form von Schulnoten zwischen „sehr gut“ bis „mangelhaft“ bewertet.

Die letzte Qualitätsprüfung unserer Pflegeeinrichtung erfolgte am 23. September 2019. In allen Prüfkriterien erhielt die Einrichtung die Note „sehr gut“.

Der gesamte Ablauf einer solchen Prüfung ist in der Qualitätsprüfungs-Richtlinie (QPR) beschrieben.

Der Gesetzgeber hat 2016 mit dem Pflegestärkungsgesetz II den Qualitätsausschuss Pflege eingerichtet und beauftragt,

durch wissenschaftliche Projekte neue Prüfverfahren sowie eine Alternative zur bisherigen Pflegenotendarstellung zu entwickeln.

Seit 01. November 2019 ist die neue Qualitätsprüfungs-Richtlinie für die stationären Pflegeeinrichtungen in Kraft getreten.

Ein Ziel dieser neuen Richtlinie ist, für die Verbraucherinnen und Verbraucher bestehende Qualitätsunterschiede transparenter darzustellen und eine klare Entscheidungshilfe für die Auswahl einer Pflegeeinrichtung zu sein.

Auf den Internetseiten der Pflegekassen sollen die Verbraucher künftig nach eigenen Prioritäten Informationen über die Einrichtungen auswählen, filtern und vergleichen können.

Das Informationsangebot wird umfassender.

Die Qualitätsprüfung durch den MDK basiert wie bisher auf der Inaugenscheinnahme von stichprobenhaft ausgewählten Bewohnerinnen und Bewohnern sowie einem persönlichen Gespräch mit ihnen, um die Versorgungsqualität zu untersuchen.

Neu ist, dass darüber hinaus der MDK künftig die Plausibili-

tät der Qualitätsdaten – sogenannte Indikatoren – prüft, die die Pflegeeinrichtung selbst über diese Bewohner ermittelt und pseudonymisiert an eine Datenauswertungsstelle (DAS) weiterleitet. Erfasst wird dann zum Beispiel wie mobil und selbstständig die Pflegebedürftigen sind, wie viele von ihnen wie oft an Dekubitus oder den Folgen von Stürzen leiden und ob ein unbeabsichtigter Gewichtsverlust eingetreten ist. Diese Datenerhebung erfolgt halbjährlich an einem festgelegten Stichtag.

Ein weiterer wichtiger Baustein ist das Fachgespräch mit den Pflegekräften vor Ort. Insgesamt gewinnt die pflegfachliche Beratung des MDK an Bedeutung. Die Pflegedokumentation spielt in Zukunft eine nachgeordnete Rolle.

## WAS ÄNDERT SICH BEI DER MDK-PRÜFUNG IN PFLEGEEINRICHTUNGEN?

Die MDK-Qualitätsprüferinnen und -prüfer stellen in jeder Einrichtung anhand einer Stichprobe von neun Bewohnerinnen und Bewohnern die Qualitätssituation fest und untersuchen, wie die Versorgung bei jedem Einzelnen ist. Wie gut wird bei Mobilität und Selbstversorgung (Essen, Trinken, Waschen, Toilettengang usw.) unterstützt? Was macht die Einrichtung bei der Bewältigung von krankheits- und therapiebedingten Anforderungen, zum Beispiel bei Medikamentengaben und systematischer Schmerzerfassung? Hilft die Einrichtung den Bewohnerinnen und Bewohnern bei der Gestaltung des Alltagslebens und der sozialen Kontakte, unterstützt sie zum Beispiel bei der Tagesstrukturierung, Beschäftigung und Kommunikation? Wie sieht die Unterstützung in besonderen Bedarfs- und Versorgungssituationen aus, etwa im Hinblick auf die Unterstützung von Menschen mit Demenz bei herausforderndem Verhalten? Und wie gehen die Pflegekräfte mit individuellen Risiken und Gefährdungen um, zum Beispiel bei der Hilfsmittelversorgung? Danach überprüft der MDK bei sechs dieser neun Pflegebedürftigen, ob die von der Einrichtung selbst ermittelten Indikatordaten plausibel sind: Passt das Gesamtbild, das sich der MDK gemacht

hat zu dem, was die Einrichtung an die Datenauswertungsstelle gemeldet hat. Ist nachvollziehbar, wie sich Selbstständigkeit und Mobilität des Pflegebedürftigen entwickelt haben? Das MDK-Team bespricht mit den Pflegekräften vor Ort die Prüfergebnisse der Personenstichprobe und bezieht dabei die Perspektive der Einrichtungsmitarbeiterinnen und -mitarbeiter ein. Der MDK berät die Einrichtung und gibt Empfehlungen, wie die Qualität konkret verbessert werden kann. Die pflegfachliche Beratung gewinnt insgesamt an Bedeutung.

Das Team der Pflege und der Betreuung im Seniorenheim „Riedelstift“ ist gut auf das „neue Drehbuch“ vorbereitet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Qualitätszirkels haben im Vorfeld einen Maßnahmenplan erstellt, so dass der umfangreiche Inhalt der QPR praxisnah an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vermittelt wird. In kleinen Gruppen fanden berufsgruppenspezifisch Informationsveranstaltungen statt. Selbst die Auszubildenden nahmen daran teil.

Für den Bereich der ambulanten Pflegedienste haben die Hochschule Osnabrück (Prof. Dr. Andreas Büscher) sowie das Institut für Pflegewissenschaft an der Uni Bielefeld (Dr. Klaus Wingenfeld) ebenfalls Vorschläge für eine analoge Anpassung der MDK-Qualitätsprüfung erarbeitet. Der Pflegequalitätsausschuss hat den Abschlussbericht dafür abgenommen. Bevor die Ergebnisse umgesetzt werden können, ist aber noch eine Pilotierung erforderlich. Voraussichtlich wird das Projekt im April 2020 abgeschlossen. In Abhängigkeit von den Pilotierungsergebnissen entscheidet der Pflegequalitätsausschuss dann, ob und in welchem Umfang das Prüfinstrument angepasst werden muss und ob sich eine weitere Pilotierungsphase anschließen wird. Nach deren Abschluss werden die Qualitätsvereinbarungen, die Qualitätsprüfungs-Richtlinien und die Qualitätsdarstellungs-Vereinbarung für die ambulanten Dienste erarbeitet. Auch der ambulante Pflegedienst des ASB RV Cottbus/NL e.V. wurde kurz nach Jahreswechsel, am 03. Januar 2020 nach den „alten“ Prüfkriterien, qualitätsgeprüft und erhielt, wie zu erwarten war, eine sehr gute Benotung.

## MDK PRÜFUNG BEIM UNSEREM AMBULANTEN PFLEGEDIENST

Gleich zu Beginn des neuen Jahres am 03.01.2020 überprüfte der Medizinische Dienst der Krankenversicherung die Qualität der Arbeit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei unseren Kunden in der Häuslichkeit. Zeitgleich führte der MDK auch eine Abrechnungsprüfung durch. Dabei wird geprüft, ob die erbrachten Leistungen

mit dem Kunden vertraglich vereinbart waren und ob diese Leistungen dann korrekt dokumentiert und abgerechnet werden. Trotz seit langem angespannter Personalsituation wurde uns ein sehr gutes Arbeitsergebnis bescheinigt.



# 8 HAFFER FLOCKEN

## positive Effekte für Ihren Körper

### 1 ANHALTENDES SÄTTIGUNGSGEFÜHL

Haferflocken halten durch die vielen Ballaststoffe lange satt. Diese senken den Blutzucker- und Cholesterinspiegel und wirken sich positiv auf die Insulinreaktion aus. Man nimmt automatisch weniger Kalorien zu sich. Zudem produziert das Beta-Glucan eine Art Gelfilm und verlangsamt somit die Entleerung des Magens. Der Effekt: Langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Also eine Portion Haferflocken zum Frühstück essen, haben man hat den ganzen Morgen ein langes sattes Gefühl.

### 2 KONSTANTER BLUTZUCKERSPIEGEL

Ein konstanter Blutzuckerspiegel ist für einen gesunden Organismus elementar. Da Haferflocken eine wichtige Quelle für Ballaststoffe sind, werden sie vom Körper nur langsam in Energie umgewandelt. Diese hält dafür viel länger an, ganz anders als bei weißem Zucker oder verarbeitetem Mehl. Diese komplexen Kohlenhydrate sorgen dafür, dass man keine Spitzen und rapiden Abfälle im Blutzucker hat. Genau das passiert nämlich bei den oben genannten ungesunden Lebensmitteln. Bleibt der Blutzuckerspiegel immer gleich,

verspürt man auch nicht so schnell ein Verlangen nach Snacks oder Süßigkeiten.

### 3 AKTIVIERT ABWEHRKRÄFTE

Haferflocken werden meist als Haferbrei, als Müsli zum Frühstück gegessen oder als gesunde Zutat für viele Backwaren genutzt. Auch wegen ihrer Nährstoffbilanz sind Haferflocken gesund. Sie enthalten besonders viel Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink. Zudem andere wertvolle Vitamine! Von allen Getreidesorten hat Hafer sogar, den höchsten Vitamin B1- und B6-Gehalt. Ein wahres Kraftpaket. Zudem liefert er eine ordentliche Portion pflanzliches Eisen. Das Kraftkorn gibt jede Menge Energie, um die Abwehrkräfte in Topform zu halten. Das macht weniger anfällig für Viren.

### 4 SENKUNG DES CHOLESTERINSPIEGELS

Der Ballaststoff Beta-Glucan, welcher den Cholesterin- und LDL-Cholesterinspiegel senken kann, ist in Haferflocken enthalten. Somit können Haferflocken dabei helfen, einer Herzerkrankung vorzubeugen. Dies wurde schon mehrfach in Studien nachgewiesen. Damit dieser Effekt eintritt, müssen etwa drei Gramm des Ballaststoffs verzehrt werden (steckt in zwei Portionen Haferflocken à 40 Gramm).

### 5 REGT DIE VERDAUUNG AN

Auch beim Thema gesunde Verdauung kann das Kraftkorn helfen. Denn Haferflocken tragen zu einer guten, ballaststoffreichen Ernährung bei, die auch für eine gesunde Verdauung notwendig ist. Man sollte rund 25 bis 35 Gramm Ballaststoffe pro Tag aufnehmen. Eine Portion Haferflocken enthält durchschnittlich 20 % davon. Gerade auch für ältere Menschen sind Haferflocken besonders gesund. Trinken Sie dabei viel Wasser oder Tee.

### 6 STÄRKT DAS NERVENSYSTEM

Kombinieren Sie das Korn mit knackigem Obst und unterschiedlichen Milchprodukten in immer neuen Varianten. Aber essen Sie regelmäßig Haferflocken. Denn, dass Nervensystem wird es Ihnen, aufgrund der in Haferflocken enthaltenen B-Vitamine danken. Vor allem Vitamin B12 und Vitamin B9 (= Folsäure) haben wichtige Funktionen im menschlichen Nervensystem und sind für den Schutz und die Regeneration der Nervenzellen essenziell.

### 7 EIN BEAUTY-PROGRAMM

Die Nägel sind brüchig und die Haare splissig. Auch hier können Haferflocken helfen, denn sie sind enorm eiweißreich. In einer Portion von 8 Esslöffeln Haferflocken sind 15 % des täglichen Proteinbedarfs enthalten. Proteine sind voll von Aminosäuren und diese ist gut für Ihre Muskeln, Haare, Ihre Haut und Nägel. Aber das nicht alles, wenn die Nägel oft splintern und einreißen, dann herrscht oft ein Mangel an Kalium und Zink. Haferflocken liefern dem Körper eine Extraportion davon. Dadurch werden die Nägel beidenswert glatt, fest und auch länger.

### 8 STÄRKUNG DER KNOCHEN

Wissenschaftler fanden heraus, dass Haferflocken die Knochensubstanz stärken, denn das Korn enthält einen hohen Anteil an Magnesium. Dies ist für einen gesunden Knochen äußerst wichtig. Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 25 Gramm Magnesium, davon sind 50 % im Knochen enthalten. Darüber hinaus enthalten Haferflocken Kalzium, das kann einerseits Osteoporose vorbeugen, andererseits sind sie dadurch auch ideal für Kinder, die sich noch im Wachstum befinden.

# März 2020 – Mai 2020

## SENIORENKLUB „HAUS BELLEVUE“

Ansprechpartnerin: P. Tonn 0355 / 4775-451

- 03.03. 10:00** Frauentagsfeier  
**07.04. 09:30** Kreativer Vormittag zum Osterfest  
**06.05. 11:30** Spargelesen

Täglich ab **12.00** Mittagstisch  
 Jeden DI **10.00 - 10.30** Sport  
 Jeden DI ab **14.00** Spiele in Gemeinschaft  
 Jeden FR ab **16.00** Spiele in Gemeinschaft  
 Jeden MI ab **14.30** Kaffeerrunde im Kaminzimmer

## SENIORENZENTRUM RIEDELSTIFT

Ansprechpartnerin: A. Kirsch 0355 / 4775-336

- 09.03. 14:30** Frauentagskränzchen  
**10.03. 10:00** Sitzgymnastik  
**19.03. 09:45** Gottesdienst  
**25.03. 10:00** Frühlingsfest  
**31.03. 09:30** Tierstunde WB I  
**02.04. 09:30** Kreativ zu Ostern  
**06.04. – 13.04.** Osterwoche mit Oster-  
 Ausstellung & Osterfeuer  
**09.04. 09:45** Gottesdienst  
**21.04. 09:30** Tierstunde WB II  
**30.04. 10:00** Maibaum schmücken  
**14.05. 09:45** Gottesdienst  
**18.05. 09:30** Sportlicher Vormittag  
 - Generationenolympiade  
**20.05. 14:30** Männertagsstammtisch  
**28.05. 09:30** Tierstunde WB I  
**IM MAI** Zoobesuch

Jeden FR **10.00** Singkreis

## TAGESPFLEGE

Ansprechpartnerin: D. Miethke 0355 / 4775-325

- 02.03. – 06.03.** Frauentagswoche  
**02.03. 10:00** Lesekreis „Frauen  
 machen Geschichte(n)“  
**04.03. 10:00** Mode - Haushalt - Beruf  
**06.03. 10:00** Fröhliche Lieder  
**11.03. 10:00** Musikalischer Vormittag  
 mit Akkordeonmusik  
**17.03. 10:00** „Frühlingswillkommensfest“  
**24.03. 10:00** Frühlingskonzert  
**01.04. 10:00** „April, April“ - Raterunde mit Spaß  
**02.04. 10:00** Kreatives zum Osterfest  
**05.04. – 10.04.** Unsere Osterwoche  
**06.04. 10:00** Sorbische Osterbräuche  
**09.04. 10:00** Unsere kleine Osterküche  
**21.04. 10:00** Tierstunde  
**28.04. 10:00** Themenstunde:  
 „Frühjahrsputz – Früher + Heute“  
**30.04. 10:00** Tanz in den Mai  
**06.05. 10:00** Erinnerungen zum Muttertag  
**17.05. – 22.05.** Männertagswoche  
**19.05. 10:00** Grillen mit Musik  
**26.05. 10:00** Maiblütenfest

Jeden MO **10.00** Lesekreis  
 Jeden MO & MI **14.00** Spielerunde  
 Jeden DI & DO **14.00** Skatrunde  
 Jeden FR **10.00** Singkreis  
 MO – FR **14.30** Kaffeepaulanderstündchen

# KONSUM

## Zeitzeugen Der Dorfkonsum

Heute wurde Fleischsalat in Pappemern geliefert. Das hieß – heute essen alle in dem 300-Seelen-Dorf zum Abendbrot Fleischsalat. Oder – die ersten Tomaten oder Gurken wurden im Dorfkonsum verkauft. Dann gab es eben fast in allen Familien abends eine Tomatenstulle.

Das war der Konsum der 50er Jahre. Er war in unserem Dorf ein besonderer Ort. Hier kaufte man die zum Leben notwendigen Dinge, hier traf man sich, hier tauschte man sich aus und hier erfuhr man das Neueste, was sich so ereignet hatte oder ob der Schulze endlich sein Land ordentlich bestellte – all das wurde besprochen. Die rundliche, immer zu Späßen aufgelegte, nicht mehr ganz junge Verkäuferin strahlte Ruhe aus. Ich glaube, ihr wurde so einiges anvertraut. Der Konsum befand sich in einem Raum. Es gab Lebensmittel, Waschpulver, Gegenstände für den Haushalt, loses Leinöl, Sauerkraut aus dem Fass und vieles mehr. Die Lebensmittel waren noch rationiert. Fleisch, Butter, Zucker und Mehl gab es auf Lebensmittelkarten. Wer mehr wollte, musste mehr bezahlen und kaufte in der Kreisstadt in der HO. Aber davon machten Wenige Gebrauch.

Wer kann sich noch an die Lebensmittelkarten von einst erinnern? Ich schon! Wenn wir ein- bis zweimal im Jahr mit Mutti zum Arzt nach Berlin fuhren, waren die Lebensmittelkarten immer dabei. Dann gingen wir in die Markthalle in Berlin. Mutti zog die Karten aus der Tasche, der Verkäufer schnitt die entsprechenden Gramm ab und wir aßen – man glaubt es kaum – Bockwurst mit Kartoffelsalat. War das ein Genuss! Oder der Höhepunkt unserer Fahrt in die Hauptstadt. Die Lebensmittelkarten gab es bis Mai 1958. Damals arbeitete ich als junges Mädchen in der Gemeindeverwaltung. Es war die erste Nachtschicht meines Lebens. Die noch vorhandenen Karten wurden aufgeklebt und vom Kreisamt gegen morgen abgeholt. Danach wurden die Preise der HO angeglichen und man konnte frei einkaufen gehen.

Der kleine Dorfkonsum hatte etwas. Ich sehe noch heute die Bonbonnieren aus Glas im Laden stehen. In einem Himbeerbonbon und im anderen Maiblätter. Ab und an bekamen wir

ein Tütchen von diesen Köstlichkeiten. Oder wenn wir als Kinder von der Schule zum Pfarramt zum Konfirmandenunterricht gingen, mussten wir am Konsum vorbei. Irgend-einer hatte 12 Pfennig dabei und kaufte Brausepulver. Das wurde dann freundschaftlich aufgeteilt und manleckte Brausepulver.

Wie sich doch die Wünsche und Ansprüche verändert haben?! Es war ein angenehmes Leben in unserem Dorf. Altbauern und Neusiedler lebten einträchtig nebeneinander und halfen sich. Mit der Bildung der Produktionsgenossenschaften ab 1952 wurde es dann ein wenig anders. Nicht jeder wollte LPG-Mitglied werden. Es gab Diskussionen und Auseinandersetzungen. Auch Republikfluchten waren nicht selten. Aber mit der Zeit fanden es die meisten Bauern gar nicht so schlecht, kooperativ zu arbeiten, die Technik zu nutzen und das Vieh gemeinsam zu betreuen. Besonders die Bäuerinnen schätzten die gemeinsame Arbeit, den 8-Stundentag und die Gespräche mit den anderen. Hatten sie doch nun mehr Zeit, sich um die Kinder zu kümmern und eigenen Interessen nachzugehen. Na, und was nie möglich war – der Bauer konnte Urlaub machen. Winterurlaub in einem großen Ferienheim in Suhl.

Das Dorf entwickelte sich. Große Ställe, ein Geflügelhof, ein Landwarenhaus im Dorf nebenan, ein Kulturhaus, eine Ausbildungsstätte für landwirtschaftliche Berufe und einiges mehr. Ja, sogar eine Blaskapelle hatte diese landwirtschaftliche Produktionsgenossenschaft. Es wurde gern gefeiert. Ob am 1. Mai, zum Erntefest oder bei der Auszahlung der Jahresendprämien.

Wenn ich mein Heimatdorf heute besuche, bin ich immer ein wenig enttäuscht. Alles verschwunden. Kein Geschäft, kein Bäcker, keine ärztliche Versorgung, keine Gaststätte usw.

Nun gibt es wieder freie Bauern mit großen Ländereien. Biologischer Anbau ist modern. Aber so ganz zufrieden wie damals, als es den kleinen Konsum noch gab, ist man wohl nicht. Ob die Gemeinsamkeit fehlt? Ich könnte es mir vorstellen. Aber: So ist das Leben!  
*Waltraud Bigalke*

# Entspannungstechnik – bewusst atmen

Unser Alltag stresst uns, Zeit für kurze und lange Verschnaufpausen bleibt selten und der Schlaf kommt meist zu kurz. Damit riskieren viele Menschen ihre Gesundheit. Mit einem einfachen Trick können wir dem Alltag für einen Moment entfliehen.

Vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden ausatmen. Elf Minuten lang. Diese Methode soll gegen chronischen Stress, akute Ängste und Einschlafprobleme helfen. Denn die Atmung ist der gemeinsame Nenner aller Entspannungs-

verfahren. Atemübungen haben eine Jahrtausende lange Tradition. Auch im Yoga arbeitet man mit solchen Techniken. Der Vorteil der 4-7-11-Methode ist jedoch, dass man die Übung einfach in den Alltag integrieren kann. Besonders wichtig ist, dass die Ausatmung stets länger sein soll, als die Einatmung. Zudem sollten solche Übungen möglichst lange durchgeführt werden, mindestens elf Minuten und wenn möglich auch gern länger. Das führt bei nahezu jedem zur Entspannung.

## MITGLIED WERDEN

### – SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser, werden Sie Teil unserer ASB-Gemeinschaft – durch Ihre Mitgliedschaft. Gemeinsam mit mehr als 1,3 Millionen ASB-Mitgliedern helfen Sie uns zu helfen. Hier und jetzt. Zahlreiche soziale Projekte, die kostenfreie soziale Beratung, zum Beispiel Beratungen für Familien von an Demenz erkrankten Senioren, die Koordinierung und Schulung der vielen ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer oder ihre Veranstaltungen in unseren Seniorenbegegnungsstätten werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

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

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.

# STELLENANGEBOTE

## PFLEGEFACHKRAFT (M/W/D) - BEREICH AMBULANTER PFLEGEDIENST ASB Regionalverband Cottbus/NL e.V. - Seniorenzentrum „Riedelstift“

Sie haben die Ausbildung als Altenpfleger/in, Gesundheits- und Krankenpfleger/in erfolgreich abgeschlossen und möchten ihre Fähigkeiten in unserem Ambulanten Pflegedienst in der Stadt Cottbus einbringen und erweitern? Sie bringen große Leidenschaft für dieses Tätigkeitsfeld mit und möchten Verantwortung für unsere Kunden in Cottbus übernehmen.

Ziel unserer Arbeit ist die ganzheitliche, liebevolle und fachlich kompetente Pflege, Betreuung und Versorgung der uns anvertrauten Menschen, die zu Hause versorgt werden.

Pflichtbewusstsein und Kollegialität sind zwei Säulen, welche bei uns an oberster Stelle stehen. Sie sind unter anderem für die Durchführung und Überwachung der Grund- und Behandlungspflege nach ärztl.

Anordnung verantwortlich, sowie für die Kontaktpflege zu den Angehörigen. Sie unterstützen die kontinuierliche Beteiligung im multiprofessionellen Team und sind an der Sicherung der Ergebnisqualität mit interessiert.

ASB Regionalverband Cottbus/NL e.V. - Seniorenzentrum „Riedelstift“  
Bautzener Straße 47 · 03050 Cottbus

#### Was wünschen wir uns:

- Sicherheit in deutscher Sprache und Schrift
- Teamfähigkeit
- Führerschein Klasse B

#### Ihr Engagement ist uns wichtig, deshalb bieten wir Ihnen:

- ein engagiertes, motiviertes Team
- eine angemessene Vergütung mit Schicht- und Feiertagszulagen, „Holen aus dem Frei“

**Einstiegsgehalt bei Vollzeit Probezeit: 2.403,49**

**Euro brutto monatlich, dann 2.601,84 €**

- Vermögenswirksame Leistungen nach der Probezeit
- Zahlung von Gesundheitsprämien bis 800,00 Euro jährlich
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Erholungsbeihilfe mit Kinderzuschlag bis zur Vollendung des 12. Lebensjahr
- Altersvorsorge mit Gehaltsumwandlung möglich

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.  
Kontaktaten: Telefon: 0355 / 70 30 50

## PFLEGEFACHKRAFT (M/W/D) - BEREICH DER VOLLSTATIONÄREN VERSORGUNG ASB Regionalverband Cottbus/NL e.V. - Seniorenzentrum „Riedelstift“

Sie haben die Ausbildung als Altenpfleger/in, Gesundheits- und Krankenpfleger/in erfolgreich abgeschlossen und möchten ihre Fähigkeiten in unserer Pflegeeinrichtung einbringen und erweitern?

Sie bringen große Leidenschaft für dieses Tätigkeitsfeld mit und möchten Verantwortung für unsere pflegebedürftigen Menschen übernehmen.

Ziel unserer Arbeit ist die ganzheitliche, liebevolle und fachlich kompetente Pflege, Betreuung und Versorgung der uns anvertrauten Bewohnerinnen und Bewohner.

Pflichtbewusstsein und Kollegialität sind zwei Säulen, welche bei uns an oberster Stelle stehen. Sie sind unter anderem für die Durchführung und Überwachung der Grund- und Behandlungspflege nach ärztl.

Anordnung verantwortlich, sowie für die Kontaktpflege zu den Angehörigen. Sie unterstützen die kontinuierliche Beteiligung im multiprofessionellen Team und sind an der Sicherung der Ergebnisqualität mit interessiert.

ASB Regionalverband Cottbus/NL e.V. - Seniorenzentrum „Riedelstift“  
Bautzener Straße 47 · 03050 Cottbus

#### Was wünschen wir uns:

- Sicherheit in deutscher Sprache und Schrift
- Teamfähigkeit

#### Ihr Engagement ist uns wichtig, deshalb bieten wir Ihnen:

- ein engagiertes, motiviertes Team
- eine angemessene Vergütung mit Schicht- und Feiertagszulagen, „Holen aus dem Frei“

**Einstiegsgehalt bei Vollzeit Probe: 2.403,49 Euro brutto monatlich, dann 2.601,84 €**

- Vermögenswirksame Leistungen nach der Probezeit
- Zahlung von Gesundheitsprämien bis 800,00 Euro jährlich
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Erholungsbeihilfe mit Kinderzuschlag bis zur Vollendung des 12. Lebensjahr
- Altersvorsorge mit Gehaltsumwandlung möglich

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.  
Kontaktaten: Telefon: 0355 / 4775 - 240



# Entlang des Sankt-Lorenz-Stromes: Québec – das ist Kanada à la française

Per Flieger angekommen in Montréal, war die interessante Stadt auch nach drei Tagen längst nicht erkundet. Aber die geplante Tour durch den Osten Kanadas sah noch viele weitere Höhepunkte vor.

Mit leiser Wehmut verabschieden wir uns. Kofferpacken. Straßenkarte studieren. Vorsichtshalber noch mal tanken, man weiß ja nie. Und auf geht's: Erkunden wir heute Québec City.

Die Stadt wurde bereits 1608 als Handelsposten gegründet. Im Verlauf der nachfolgenden Jahre wechselte die Stadt 1629 in englischen Besitz, wurde von den Franzosen 1632 zurückerobert und widerstand den Eroberungsversuchen der Briten 1690 und 1711. Nach der Belagerung und der Schlacht um die Stadt wurde Québec 1759 erneut von den Briten übernommen und 1867 zur Hauptstadt der neuen Provinz Québec ernannt.

Québec City 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. Als Erster stieß der Franzose Jaques Cartier im Jahre 1535 auf dem Strom ins Landesinnere vor. Aber sehr weit kam er mit seinem Segelboot noch nicht – wegen der Höhenunterschiede waren im Verlauf des Stromes zahlreiche gefährliche Stromschnellen zu überwinden.

Einige Kanäle zum Umschiffen wurden schon Anfang des 19. Jahrhunderts gebaut. Trotzdem blieb der Strom gefährlich: Im Mai 1914 ereignete sich hier eine der größten Katastrophen der Seefahrt, als der kanadische Passagierdampfer

„Empress of Ireland“ mit einem anderen Dampfschiff kollidierte und sank. Dabei kamen mehr als tausend Menschen ums Leben.

Mitte des 20. Jahrhunderts weihen die USA gemeinsam mit Kanada den Sankt-Lorenz-Seeweg ein, ein System aus Schleusen, Kanälen, Staudämmen sowie Flussvertiefungen, so dass seither ein durchgehender Schiffsverkehr bis in die Mitte des Kontinents möglich ist: Der Strom verbindet die fünf großen Seen – den Eriesee, den Huronsee, den Michigansee, den Oberen See und den Ontariosee – mit dem Atlantik. „Highway H2O“ ist die prägnante Kurzform für diesen weltweit einmaligen Wasserweg. 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.

Gut, machen wir uns auf den Weg. Am schnellsten kommt man über die Transcanadienne Autoroute 20 von Montréal nach Québec City mit mehr als 500 000 Einwohnern. Malerischer ist der Weg über die Autoroute 40E, die sehr nahe am Strom entlang über Trois-Rivières in die Provinzhauptstadt führt. Seit 1737 verbindet der „Chemin du Roy“, der Königsweg, die Städte Montréal und Québec – mit zweihundertachtzig Kilometern Länge damals die längste befestigte Straße in Nordamerika. Hier hat nicht nur der Geldadel seine privilegierten Plätze am Wasser: Luxusvillen stehen direkt neben schlichten Einfamilienhäusern, Wochenendhäuschen, schäbigen Holzbuden und Wohnwagen.

Wer die Transcanadienne wählt, nähert sich der Stadt am Südufer des Stromes. Um in die Altstadt von Québec zu gelangen, muss man entweder über die rund einen Kilometer lange Québec-Bridge fahren oder mit der Fähre übersetzen, die sehr regelmäßig verkehrt. Und es ist auch anzuraten, das Auto auf dem Fähr-Parkplatz abzustellen. Die Altstadt kann man sehr gut auch zu Fuß erkunden, und es gibt dort nur wenige Parkplätze. Zudem hat man den Vorteil, das verblüffende mittelalterliche Panorama der Stadt, die auf einer Fels Spitze liegt, genießen zu können.

Über allem thront auf steilen Klippen ein trutziges Ensemble, das an die Schlösser der Loire erinnert. Aber es ist kein Schloss, sondern das Château Frontenac – ein von William van Horne, Präsident der Canadian Pacific Railways, im Jahre 1893 eröffnetes Hotel mit damals 170 Zimmern. Die meisten waren bereits mit Badezimmern kombiniert – ein Luxus in dieser Zeit. Das Hotel war gedacht als perfekter Zwischenstopp für die Eisenbahn-Touristen. Heute ist es nach ausgiebiger Erweiterung im gleichen Stil ein echtes Luxushotel mit 611 Zimmern und 41 Suiten auf 18 Etagen und über 2000 Fenstern. Nach der letzten Renovierung 2014 ist es eines der besten Hotels weltweit.

Könige und Präsidenten sowie Stars und solche, die es werden wollten, betteten hier schon ihr Haupt und genossen die

Annehmlichkeiten und das Gesehen-Werden. Aus den Fenstern der Hotelzimmer hat man eine grandiose Aussicht über den 103 Hektar großen Battlefields Park. Diese große Ebene war im Jahr 1759 Schauplatz der erwähnten Schlacht zwischen französischen und britischen Truppen, die mit einer Niederlage der Franzosen endete. Zwar leben Anglokanadier und Frankokanadier heute friedlich nebeneinander, doch spielt die Geschichte auch jetzt noch eine Rolle zwischen Beiden. Der Park jedenfalls ist heute ein Veranstaltungsort für viele Sport- und Kulturveranstaltungen.

Um das Château herum drängen sich, von einer gut erhaltenen, 4,6 Kilometer langen historischen Stadtmauer umschlossen, die winkligen gepflasterten Gassen der Altstadt: die quirlige Place d'Armes, die Aussichtspromenade Terrasse Dufferin und die Rue St-Louis mit zahlreichen Gebäuden aus dem 17. und 18. Jahrhundert. In der Oberstadt befindet sich auch das städtische Rathaus. Das 1896 fertig gestellte Gebäude im Second-Empire-Stil gehört mit seiner opulenten Fassade und dem reich dekorierten Interieur zu den herrschaftlichsten Verwaltungsgebäuden Kanadas.

Eine besondere Sehenswürdigkeit der Oberstadt ist die zwischen 1820 und 1832 erbaute Zitadelle, das Wahrzeichen von Québec. Das Fort mit seinen fünf Kilometer langen, hervorragend erhaltenen Festungsmauern sollte seinerzeit die Amerikaner davon abhalten, den Sankt-Lorenz-Strom zu überqueren und nach Kanada einzudringen. Es wurde sternförmig erbaut, so dass die Sicht in alle Richtungen frei ist. Zum Teil wird das Fort auch heute noch genutzt – als Kaserne eines Garde- und Infanterieregiments. Einige Bereiche der Kaserne und die Residenz des Generalgouverneurs sind öffentlich zugänglich.

In der Mitte der Oberstadt steht das Edifice Price, ein 18-stöckiges Hochhaus im Art-Déco-Stil. 1931 war es als Hauptsitz von Price Brothers errichtet worden und stieß damals auf heftige Kritik. Trotz seiner Höhe von 82 Metern gilt das Hochhaus heute als gut in die Umgebung eingebettet, da es relativ schlank wirkt.

Machen wir uns nun noch auf den Weg in die Unterstadt. Sie ist über viele Treppenstufen oder, seit 1907, per Standseilbahn zu erreichen. Lange Zeit wirkte sie etwas heruntergekommen; erst in den 1970er-Jahren wurde sie aufwändig saniert und restauriert. So konnte der Stadtteil Petit Champlain seinen ursprünglichen Charakter bis heute bewahren. Ältester Teil von Québec ist der Place Royale in der Unterstadt – er war 1608 Standort des ersten vom Stadtgründer errichteten Gebäudes und gilt aus diesem Grund als „Wiege der französischen Zivilisation in Amerika“. Dort steht auch die 1688 erbaute Kirche Notre-Dame-des-Victoires, die erste Kirche Nordamerikas ganz aus Stein. Nach der Zerstörung während der britischen Belagerung wurde sie zwischen 1763 und 1766 neu errichtet. Seit 1963 ist die Altstadt als historischer Bezirk unter Schutz gestellt und gehört seit dem 3. Februar 1985 zum Welterbe der UNESCO.

Text & Fotos: Eva-Maria Becker

## Staatstheater Cottbus



### BEETHOVEN SCHWARZ WEISS

Anlässlich des 250. Geburtstag des Komponisten zelebriert das Philharmonische Orchester zu Ostern Beethoven aus der Perspektive der schwarzen und weißen Tasten des Klaviers. Mit Marie Jäschke, Sasha Grynnyuk, Boris Kusnezow, Annika Treutler und Matthias Kirschnereit setzen fünf großartige Pianisten den Meister jeweils in ganz eigenes Licht. Zwischen den Klavierkonzerten erklingen Kammermusikwerke, Lieder und Klaviersonaten Beethovens.

» 12.4., 17 bis ca. 20.15 Uhr

» 13.4., 11 bis ca. 19 Uhr

♀ Großes Haus



### ZAUBERMIXTUR

Ein teuer erkaufter Liebestrank ist für den schüchternen Nemorino in Donizettis Oper „L'elisir d'amore“ (Der Liebestrank) der sprichwörtliche letzte Strohalm, an den er sich klammert, um die Liebe der begehrten Adina zu gewinnen. Leichtfüßige Cavatinen, träumerische Arien und temporeiche Ensembles zeichnen ein berührendes Porträt menschlicher Schwächen und Leidenschaften. Regie führte Anthony Pilavachi, Johannes Zurl dirigiert.

» 20.5., 29.5., 6.6., 25.6.,

♀ Großes Haus

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



### STRAW!NSKY

Drei höchst unterschiedliche Choreografien vereint der Ballettabend „Straw!nsky“: die Uraufführung „Petruschka“ von Adriana Mortelliti, „Piano Rag Music + Tango“ des früh verstorbenen Uwe Scholz und „Le Sacre du Printemps“ von Nils Christe. Das Philharmonische Orchester unter Leitung von GMD Alexander Merzyn und Pianist Christopher Cartner begleiten den Abend live. Adriana Mortelliti und Nils Christe feierten am Staatstheater bereits mehrfach große Erfolge.

» **Premiere 28.3. +**

**1.4., 11.4., 22.4., 14.5.**

♀ Großes Haus

## Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst

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

### 1990: FOTOGRAFISCHE POSITIONEN AUS EINEM JAHR, ÜBER EIN JAHR

Nach der friedlichen Revolution von 1989 kamen überaus dynamische Prozesse in Gang, so dass zahlreiche politische Neuerungen und gesellschaftliche Veränderungen, die bis in die Gegenwart wirken, das Jahr 1990 prägten. Die fotografischen und filmischen Arbeiten zeichnen ein Stimmungsbild der Zeit. Die Bilder spiegeln klar und deutlich die Ambivalenz der damaligen Situation in Ostdeutschland wider: Ende und Anfang, Aufbruch und Ernüchterung, Euphorie und Resignation.

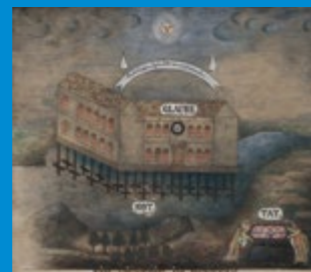
» 29.2. – 17.5.2020



### DER GESETZLOSE IRRENHAUSSCHUPPEN: KÜNSTLER\*INNEN BRANDENBURGER KLINIKEN IN DER SAMMLUNG PRINZHORN

Die Sammlung Prinzhorn in Heidelberg zählt zu den bedeutendsten Kollektionen der Outsider Art weltweit. Die Ausstellung zeigt Werke von Künstler\*innen, die in Brandenburger Kliniken hospitalisiert waren und dokumentiert deren großes, kreatives Potenzial. Sie wurden unter besonderen Entstehungsbedingungen geschaffen und berühren noch heute durch ihre existenzielle Tiefe und Intensität.

» 17.5. – 23.8.2020



Heinrich Hermann Mebes: Ein Venedig im Dunkeln, Bleistift, Deckweiß und Wasserfarben auf Papier, vor 1919, Sammlung Prinzhorn Heidelberg



### THREE WOMEN – DREI FRAUEN · Lisa Taddeo

Alles, was Lina will, ist, dass sie jemand begehrt. Wie ist sie in diese Ehe geraten, mit zwei Kindern und einem Mann, der sie nicht einmal mehr auf den Mund küsst? Alles, was Maggie will, ist, dass sie jemand versteht. Wie konnte sie sich auf ihren Lehrer einlassen? Und warum scheinen alle nicht ihn, sondern sie dafür zu hassen? Alles, was Sloane will, ist, dass sie jemand bewundert. Wie ist sie zum Objekt der Begierde eines Mannes geworden, ihres Mannes, der nichts lieber tut, als ihr beim Sex mit anderen zuzuschauen? Three Women – Drei Frauen ist das Buch der Stunde über weibliche Sexualität zwischen Lust und Macht, anziehend und verstörend, vielschichtig, gewaltig und schön. Von 0 auf Platz 1 auf den Bestsellerlisten der New York Times und Sunday Times



### DER RIKSCHAFÄHRER, DER DAS GLÜCK VERSCHENKT Biyon Kattilathu

Rahul, der empathische, fröhliche Rikschafahrer, hat neben dem eigentlichen Fahrtziel nur einen Grund, der ihn antreibt: Möge jeder, der aus seiner Rikschafahrt wieder aussteigt, ein wenig glücklicher sein als zuvor. Auf den Fahrten kreuz und quer durch Neu-Delhi geht es um Liebe und Verlust, Angst und Mut, Verletzlichkeit und Selbstliebe, Aufrichtigkeit und das konsequente Verfolgen unserer Lebensziele sowie die Kraft, zu uns zu stehen und Entscheidungen zu treffen, die uns stark machen für die Herausforderungen des Lebens. In 12 Episoden werden wunderbare Wege zur Weisheit aufgezeigt, die inspirieren und authentische Ratschläge geben.



### DAS KNISTERN DER STERNE Claire Hoffmann

Stella, arbeitslos und frisch verlassen, ist in einem ziemlich desolaten Zustand, als sie auf den siebzigjährigen Balthasar trifft. Der ehemalige Literaturprofessor lädt sie ein, ihn auf eine Kreuzfahrt zu begleiten. Seine einzige Bedingung: Stella darf keine Fragen zu seiner Vergangenheit stellen. Spontan sagt sie zu, und die Reise beginnt wie ein Traum, der sich erfüllt. Stella genießt das Leben an Bord, die Weite des Ozeans, die sternenklaren Nächte, erlebt ein Abenteuer nach dem anderen und findet langsam zu sich selbst zurück. Doch dann wird immer deutlicher, dass Balthasar etwas zu verbergen hat. Und auch Stella wird mit einer unbequemen Wahrheit über ihr Leben konfrontiert.



### TRAUM DES LEBENS Jeffrey Archer

Zwei Länder, zwei Welten, zwei Leben

1968: Am Hafen von Leningrad müssen der junge Alexander Karpenko und seine Mutter auf der Flucht vor dem KGB entscheiden, auf welches Schiff sie sich als blinde Passagiere schleichen. Eines fährt nach Großbritannien, eines in die USA. Der Wurf einer Münze soll das Schicksal von Alexander und Elena besiegeln ... Über eine Zeitspanne von dreißig Jahren und auf zwei Kontinenten entfaltet sich in Jeffrey Archers großem Roman eine Geschichte von einmaliger Spannung und Dramatik – eine Geschichte, die man nicht wieder vergisst.



### DIE MEERESTOCHTER · Tracy Buchanan

Ein Ausflug an die englische Küste wurde für Becky zum traumatischen Erlebnis. An diesem Tag trifft ihre Mutter den Mann, in den sie sich verlieben und für den sie ihre Familie verlassen würde. Drei Jahrzehnte später hat Becky kaum Kontakt zu ihrer Mutter Selma, als sie einen Anruf bekommt. Selma hat nur noch wenige Wochen zu leben. Und sie muss Becky etwas mitteilen, das seit vielen Jahren schwer auf Selma lastet. Denn sie hatte noch eine Tochter, nur wenige Jahre jünger als Becky selbst. Bevor Becky mehr erfahren kann, stirbt ihre Mutter. Becky geht auf die Suche nach der verlorenen Schwester – eine Suche, die sie rund um die Welt und in Selmas rätselhaftes Leben führt. Doch es gibt Menschen, die das, was damals passierte, für immer in Vergessenheit geraten lassen wollen ...

|                            |                  |                           |                           |                                 |    |                               |  |                                   |                           |       |                        |                         |                     |
|----------------------------|------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|----|-------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------|-------|------------------------|-------------------------|---------------------|
| Aufmerksamkeit             |                  |                           | wüste Gelage              | negatives elektrisches Teilchen |    | besonderes Erlebnis           |  | Kurort an der Lahn (Bad ...)      | Landkartenwerk            |       |                        | spanischer Ausruf       | Stütze bei Brüchen  |
| eine Mischfarbe            |                  |                           |                           |                                 | 18 | ganz und gar                  |  |                                   |                           |       |                        |                         |                     |
|                            |                  | 9                         |                           | griechischer Buchstabe          |    | Vorname Zolas † 1902          |  |                                   |                           | 6     |                        | flüssige Kochrückstände |                     |
| Schicht                    |                  |                           | Vorname Jelzins           |                                 |    |                               |  | 7                                 | Stummfilmstar † (Buster)  |       |                        | Ausruf der Überraschung |                     |
| bewahren, pflegen          | 16               |                           |                           |                                 |    | Herausgeber von Büchern       |  | arab. Viertel in nordafr. Städten |                           |       |                        |                         |                     |
| int. Kfz-Z. Tunesien       |                  |                           | Meeresgestade             |                                 |    | Autor von ‚Momo‘ †            |  |                                   | japanischer Wallfahrtsort |       |                        | 10                      |                     |
| Rankgewächs                | Radspeichenkranz | hoher kath. Würden-träger |                           |                                 |    |                               |  |                                   |                           | 14    |                        | Oper von Monteverdi     |                     |
|                            |                  |                           |                           | musikalischer Halbton           |    |                               |  | bildhafte Redewendung             |                           |       | feierliches Gedicht    |                         |                     |
|                            | 4                |                           |                           |                                 |    | Kerbtierschaden               |  | Störmuster beim Druck             |                           |       |                        | 12                      | Fußballmannschaft   |
| Windfächer                 |                  | unabhängig, eigenständig  |                           | untere Tortenschicht            |    |                               |  | 8                                 | englisch: wir             |       |                        | Insel vor Marseille     |                     |
| Holzzaun                   |                  |                           |                           |                                 |    |                               |  | 11                                | Dachshund                 | wegen |                        | 13                      |                     |
|                            |                  |                           |                           |                                 |    |                               |  |                                   |                           |       |                        |                         |                     |
|                            |                  | 3                         |                           | unbeweglich                     |    | Abheben einer Rakete          |  |                                   |                           |       |                        |                         | 1                   |
| Bußbereitschaft            | faulen           |                           | Heiltrockenwurzelknolle   |                                 |    |                               |  |                                   |                           |       |                        |                         |                     |
| gemütlich, wohnlich        |                  |                           |                           |                                 |    |                               |  |                                   |                           |       |                        |                         | 5                   |
| Terrain                    |                  | 2                         |                           |                                 |    | Vorname von US-Filmstar Moore |  |                                   |                           |       |                        |                         |                     |
| Abk.: Markka               |                  |                           | Teppichstadt in Turkestan |                                 |    | männlicher Artikel            |  |                                   |                           |       |                        |                         |                     |
| undichte Stellen am Schiff |                  |                           | Karpfenfisch, Döbel       |                                 |    |                               |  |                                   |                           |       |                        | 17                      | US-Amerikaner (Kw.) |
|                            |                  |                           |                           |                                 |    |                               |  | engl. Fürwort: er                 |                           |       | ägyptischer Sonnengott |                         |                     |
| Nervosität                 |                  |                           | Regenschutz               |                                 |    |                               |  |                                   |                           |       |                        | 15                      |                     |
|                            |                  |                           |                           |                                 |    |                               |  |                                   |                           |       |                        |                         | Dreifingerfaul-tier |



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

|                          |                 |                          |                             |                    |  |                        |  |   |                             |               |                |                                   |                     |                                |                         |                  |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------|--|------------------------|--|---|-----------------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------|
| Einheitsmuster           |                 |                          | Hart-schalen-frucht-strauch | Augen-flüssig-keit |  | irre Illusion          |  |   | Wortteil: Land-wirt-schaft  |               | Tennis-begriff |                                   | Gold-gewicht        | Amts-sprache: bellie-gend      |                         | kleine Sied-lung |
| Urkunde im Völkerrecht   | 10              |                          |                             |                    |  | 4                      |  |   | franzö-sischer Polizist     |               |                |                                   |                     |                                |                         | 13               |
| am vorigen Tag           |                 |                          |                             | Klang-farbe        |  | Ende des Blick-feldes  |  |   | 11                          |               |                |                                   | 5                   |                                |                         | Neigung          |
|                          |                 |                          |                             |                    |  |                        |  |   | englisch: eins              |               |                |                                   | Parla-ment in Polen |                                | weg-schicken            |                  |
| falscher Schwur          |                 |                          |                             |                    |  |                        |  |   |                             | zwei-jährlich |                | Vorname d. Schau-spielers Connery |                     |                                |                         |                  |
|                          |                 |                          |                             |                    |  |                        |  |   |                             |               |                |                                   |                     |                                |                         |                  |
|                          |                 |                          |                             |                    |  |                        |  | 1 | Verdau-ungs-organ           |               | füllig         |                                   | 8                   |                                | 12                      |                  |
| Tropen-baum              | schick-sal-haft | große nord. Hirsch-tiere |                             |                    |  | inteli-genz-schwach    |  |   |                             |               |                |                                   | 6                   | vertraut                       | chem. Zeichen für Selen |                  |
| alt-römi-sche Feier-tage |                 |                          |                             |                    |  |                        |  |   |                             |               |                |                                   |                     | 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       |                  |
|                          |                 |                          |                             |                    |  |                        |  |   | süd-am. Knollen-frucht      |               |                |                                   |                     | jedoch, während                |                         |                  |
|                          |                 | 2                        |                             |                    |  |                        |  |   |                             |               |                |                                   |                     |                                |                         | 9                |
| Ver-mächtnis             |                 |                          |                             |                    |  |                        |  |   | Angeh. eines german. Stamms |               |                |                                   |                     |                                |                         |                  |

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

## Impressum

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

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

**Anzeigenleitung**  
pool production GmbH  
Friedrich-Ebert-Straße 18  
03044 Cottbus  
Telefon: (03 55) 43 124 40  
Fax: (03 55) 43 124 50

**Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe**  
30. April 2020

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

**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

**Vertrieb**  
Eigenvertrieb ASB  
RV Cottbus / NL e.V.

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

