

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 4 | 2020 · 23. Jahrgang · Dezember · kostenlos

Jung trifft Alt

Trockene Augen

Riedelstift

30 Jahre
ASB

Wir helfen
hier und jetzt.


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

BUNDESFREIWILLIGENDIENST

Telefon (0355) 703042

HAUSNOTRUF

Telefon (0355) 703042

BETREUTES WOHNEN

Telefon (0355) 703040

SENIORENZENTRUM RIEDELSTIFT

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

Einrichtungsleitung

Telefon (0355) 4775 – 240

Pflegedienstleitung

Telefon (0355) 4775 – 321

Wohnbereich I

Telefon (0355) 4775 – 312

Wohnbereich II

Telefon (0355) 4775 – 315

Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon (0355) 4775 – 321

TAGESPFLEGE

Telefon (0355) 4775 – 325 / – 322

SENIORENKLUB HAUS „BELLEVUE“

Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus
Telefon (0355) 4775 451

FREIWILLIGENARBEIT / EHRENAMT

Telefon (0355) 703040

MITGLIEDERBETREUUNG

Telefon (0355) 703040



Arbeiter-Samariter-Bund

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

Telefon (0355) 4775 – 0
Fax (0355) 4775477

Email info@asbcottbus.de

EDITORIAL

Sehr geehrte Samariterinnen und Samariter, sehr geehrte Leser unseres Journals

Es wird wohl in diesem Jahr kein Abschlusswort geben, dass sich nicht mit den einschneidenden Ereignissen in alle Bereiche unseres Lebens, hervorgerufen durch die Pandemie COVID 19, befasst.

Und so kommen auch wir als Geschäftsführung und Vorstand des ASB in Cottbus nicht umhin, im Schlusswort des Jahres auf die Pandemie und die Auswirkungen einzugehen.

Unsere satzungsrechtliche Hauptaufgabe besteht in der Pflege und Betreuung von hochaltrigen, pflegebedürftigen Menschen. Damit betreuen wir Hoch- Risikogruppen und unsere Beschäftigten wurden systemrelevant. Nach den vielen Ungewissheiten im März 2020 beruhigte sich die Situation im Sommer, um im Herbst 2020 wieder zurück zu kehren.

Diesmal waren wir besser vorbereitet, denn die notwendigen Schutzausrüstungen für unsere Beschäftigten sind vorhanden, Pandemiepläne erstellt und die Hygieneregeln sind aufgestellt und werden eingehalten.

Unsere Beschäftigten in der Pflege wurden für ihren besonderen Einsatz mit zusätzlicher Corona Prämie vom Bund und vom Land bedacht und zeigten darüber hinaus auch eine besondere Leistungsbereitschaft.

Wer aber dachte an die LKW-Fahrer, die uns mit Waren versorgten, wer dachte an die Verkäuferinnen in den Supermärkten oder auch an unsere Fahrer beim Essen auf Rädern, die täglich das warme Essen an die Haustür des Kunden bringen? Hier stieg die Nachfrage nach unserem Service um 40 %.

Die Aufzählung lässt sich beliebig erweitern, aber auch Eltern leisten Großes, wenn sie im Homeoffice ihre Kinder zusätzlich beschulen und betreuen. Deshalb möchten wir es nicht versäumen, auch all den anderen Menschen, die in dieser Situation Besonderes leisten, zu danken.

Besonderen Dank auch an die Menschen, die uns zusätzlich unterstützen. Die Mitarbeiter des Menschenrechtszentrums nähten Stoffmasken und schenkten unseren Bewohnern Osterüberraschungen.

Mitarbeiter der Polizei und des Theaters trugen Konzerte in unserem Garten vor und auch die Kirchen trugen Ständchen und Konzerte für unsere Bewohner und Mieter in der Bautzener Straße 42 bis 47 vor.

Besonderen Dank auch an die Handwerker, die in unserem Seniorenheim unter strengen hygienischen Auflagen, dank einer hervorragenden Koordination durch unseren technischen Leiter und seinem Mitarbeiter, termingenaue die Investitions- und Instandhaltungsarbeiten in unserem Heim durchführten. Nach 10 Jahren sollten die Wände neu gestrichen werden, die Fußböden sollten aufgearbeitet werden, neue Lichtkonzepte waren notwendig geworden und für Bewohner und Beschäftigte sollte neues Mobiliar beschafft werden.

Nun ist unser Heim wieder in frischen Farben und moderner Ausstattung zu sehen. Leider können wir es nicht allen Interessierten zeigen und hoffen, dass im nächsten Jahr die Pandemie vorbei ist und sich viele Besucher über die schönen Möbel und die modernen Tapeten und Farben freuen können. Einen kleinen Eindruck vermitteln Ihnen aber die Fotos in diesem Journal.

Zudem können sich die Bewohner des Heimes im nächsten Jahr auch über eine behindertengerechte gebaute Außentoilette freuen und der Aufenthalt im Freien kann länger gestaltet werden.

Danke an alle, die in diesen Zeiten Besonderes leisteten und weiter leisten. Danke an alle unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Unsere Wünsche für 2021 reduzieren sich in diesem Jahr. Wichtigster Wunsch ist, dass wir diese Pandemie unbeschadet in den Familien überstehen und im Jahr 2021 wieder zur Normalität, wenn auch unter anderen Rahmenbedingungen, zurückkehren können.

Bleiben Sie und Ihre Familien gesund und erleben Sie, trotz Einschränkungen, ein schönes Weihnachtsfest.

Stefan Gräber
Vorstandsvorsitzender

Michaela Lorenz
Geschäftsführerin

02	So erreichen Sie uns	16	Ehrenamt
04	News	19	Abwehrkräfte stärken
06	Jubiläum Schulkooperation	21	Bild des Monats
08	Präsent Landesverband	22	Reisetipp Branitz
09	Neuer Bundesgeschäftsführer	24	Theater
10	Trockenen Augen vorbeugen	25	Bücher-Tipps
12	Renovierung Riedelstift	26	Rätsel
14	Videosprechstunde		

News



Entspannende Wirkung

In der Corona-Krise haben anscheinend viele Menschen ihre Leidenschaft fürs Puzzeln neu- oder wiederentdeckt. Die Nachfrage nach den Geduldsspielen ist derzeit besonders hoch. Durch die aktuellen Einschränkungen verbringen viele Menschen ihren Tag in den eigenen vier Wänden – dabei baut sich schnell Frust und Langeweile auf. Doch Puzzles können hier für Abhilfe sorgen: Ihre entspannende Wirkung macht die Krise ein wenig erträglicher. Besonders beliebt sind entspannende, beruhigende Naturmotive oder sogenannte Krypt-Puzzles die besonders schwer sind.



Wie viel Bewegung braucht man?

Um gesund zu bleiben, brauchen wir mindestens eine halbe Stunde Bewegung pro Tag. Unser Körper ist auf Bewegung ausgerichtet. Um gesund zu sein und zu bleiben, brauchen wir Bewegung. Bei zwei Stunden pro Woche - das entspricht ungefähr 1000 Kilokalorien, die man zusätzlich verbrennt - konnte in verschiedenen epidemiologischen Studien belegt werden, dass es relevante Gesundheitsgewinne gibt. Zum Beispiel kann der Anteil von Herzinfarkten hierdurch um etwa 25 Prozent reduziert werden. Mit geringem Aufwand können so große Erfolge erzielt werden. Eine aktive Person kann den gleichen Fitnesszustand wie eine 20 Jahre jüngere Person haben. Das ist ein entscheidender Faktor für die Lebensqualität. Das optimale Trainingsprogramm sollte eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining sein.



Wie viel Schlaf ist gesund?

Schläft man zu wenig, ist man übermüdet, schläft man zu viel, fühlt man sich träge. "Der Schlaf ist die beste Medizin", besagt ein Sprichwort, doch wie so oft macht auch hier die Dosis das Gift. Meist klagt man zwar über Müdigkeit und Schlafmangel, tatsächlich kann man aber auch zu viel schlafen. Das wohlverdiente Ausschlafen am Wochenende darf man sich zwar gönnen, aber das sollte ebenso wenig zur Gewohnheit werden, wie durchzechte Nächte. Gesundheitsschädlich sind nämlich nach neuesten Erkenntnissen beide Varianten. Mehrere Studien zeigten beispielsweise: Bei weniger als sechs Stunden Schlaf steigt das Risiko für einen Herzinfarkt um 20 Prozent, bei mehr als neun Stunden sogar um 34 Prozent. Aus den Erkenntnissen lässt sich also schließen, dass – wie so oft im Leben – die Extreme der Gesundheit schaden. Optimal ist ein Mittelmaß von sieben bis acht Stunden Nachtruhe.

Kraut & Rüben

Rotkraut, Pastinaken oder Kohl: Wintergemüse ist nicht nur vielseitig im Geschmack, sondern auch in seiner Wirkung auf unsere Gesundheit. Es stärkt die Abwehrkräfte, hat einen günstigen Einfluss auf Cholesterin und Blutdruck und kann beim Abnehmen unterstützen. Mit seinen vielen gesunden Inhaltsstoffen stärkt das Wintergemüse Wohlbefinden und Gesundheit. Es schmeckt in Suppe, Salat, Eintopf oder als Beilage – ein echter Tausendsassa in der Küche. Weil die verschiedenen Gemüsesorten in der kalten Jahreszeit heranwachsen, entwickeln sie besonders viele Schutzstoffe. Kraut, Kohl, Rüben & Co sind vitamin- und mineralstoffreich und punkten außerdem mit einem hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen – das kommt auch unserer Gesundheit zugute. Schließlich sind in der kalten Jahreszeit nicht nur die Früchte des Feldes besonders gefordert, sondern auch der menschliche Organismus.



Laufen mit orthopädischen Einlagen

Besonders in der Coronazeit suchen die Deutschen nach Abwechslung und Ablenkung vom Alltag. Hier ist und bleibt Joggen eine der beliebtesten Sportarten der Deutschen. Joggen ist ein unkompliziertes Hobby, das keinerlei Vorkenntnisse oder Erfahrungen voraussetzt. Zu den Vorteilen von Laufsportarten wie Jogging gehört, dass das Herz-Kreislauf-System gestärkt und überflüssige Pfunde beim Laufen abgebaut werden können. Wenn es aber beim Joggen zu Beschwerden an den Füßen oder Beinen kommt, kann mit entsprechenden Einlagen gegengesteuert werden. Der Zweck medizinischer Einlagen besteht darin, die Füße besser zu betten und Fußfehlstellungen entgegenzuwirken. Da Orthopädie-Einlagen aus speziellen Materialien hergestellt werden, kann der Druck auf die Füße besser verteilt werden, sodass beim Joggen eine Entlastung erreicht wird.



Jung trifft Alt

10 Jahre Kooperation mit der Europaschule Regine Hildebrandt

Angefangen hat es damals mit einer Bilderausstellung der Schule, zu einer Veranstaltung im Büro der SPD in der Neustädter Straße. Zu dieser war auch die damalige Geschäftsführerin des ASB, Christiane Ceglarek, zugegen. Ihr gefielen die Bilder so gut, dass sie Herrn Nagel von der Europaschule ansprach, ob die Ausstellung auch für den Riedelstift ausgeliehen werden könne. Daraus entwickelte sich dann die Kooperation mit der Europaschule unter Schirmherrschaft von Frau Dr. Martina Münch.

Diese Zusammenarbeit jährte sich in diesem Jahr zum 10. Mal. Unter dem Motto „Jung trifft Alt“ gestalten Schüler der Europaschule Regine Hildebrandt im Kunstunterricht Bilder zu verschiedenen Themen, welche dann im Seniorenheim Riedelstift ausgestellt werden. Das schönste Bild wird von den Bewohnerinnen und Bewohnern prämiert und die Schüler erhalten eine Urkunde sowie einen kleinen Preis. Das schönste Bild wird auch in jedem ASB-Journal vorgestellt. Und die BewohnerInnen können sich so seit 10 Jahren an den wunderschön und mit viel Liebe gestalteten Bildern, die vierteljährlich wechseln, erfreuen.



Zur Feier „120 Jahre Riedelsche Stiftungen“, haben sich die jungen Künstler auch Gedanken zu einem Logoentwurf für den Riedelstift gemacht. Ihre Vorstellungen, über die den Riedelstift und das Leben der Bewohner dort, ließen sie in die Entwürfe einfließen. In der Ausstellung der Werke entdeckte man z.B. Bäume, viele kräftige Farben und Begriffe wie glücklich, gut und gemeinsam. Auch zum gemeinsamen Töpfern haben sich Bewohner und Schüler schon zusammengefunden, um gemeinsam wunderschöne Dinge aus Ton herzustellen. Die gemeinsamen Töpfernachmittage bereiteten beiden Generationen viel Freude.

Wie eng die Kooperation ist, zeigt auch eine Spende an die Europaschule. Anstelle von Geschenken, zu ihrem 60. Geburtstag, bat die damalige Geschäftsführerin des Arbeiter-Samariter-Bundes Cottbus, Christiane Ceglarek, ihre zahlreichen Gäste um eine Spende, zugunsten der Patenschule des ASB.

Rückblickend lässt sich sagen, dass diese Patenschaft einen schönen Effekt für die Kinder und die SeniorInnen hat und über die Jahre beiden Seiten viel Freude bereitet hat.





30 Jahre ASB in Cottbus

Der Geschäftsführer des ASB Landesverbandes Herr Lippold und Herr Liesegang vom Vorstand des ASB Landesverbandes haben dem Vorstand des ASB in Cottbus in seiner Sitzung am 16.09.2020 Glückwünsche zum 30-jährigen Bestehen ausgesprochen und Präsente überbracht. Auf dem Bollerwagen, den unsere Bewohner im Heim gut für Gegenstände einsetzen können, wenn sie in den Garten gehen wollen, sind an den Seiten jeweils Fotokollagen der letzten 30 Jahre der Entwicklung der ASB Gliederungen im Land Brandenburg zu sehen. Auch der ASB in Cottbus ist dabei.

Der rote Apfelbaum, bei dem die Früchte auch innen rot sind, wird einen Platz vor dem Betreuten Wohnen am Kaminzimmer finden.

Ein Stein mit einer Tafel auf der die Innschrift an das 30-jährige Jubiläum des ASB Cottbus erinnern wird, steht für den weiteren Ausbau unserer Dienstleistungsangebote und wird gut zu unseren Auszeichnungen als Familienfreundliches Unternehmen passen.

Uwe Martin Fichtmüller wird neuer ASB-Bundesgeschäftsführer

Am 1. Oktober 2020 hat Uwe Martin Fichtmüller (55) seinen Dienst als neuer Bundesgeschäftsführer beim Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V. angetreten.

Der studierte Gerontologe leitete 16 Jahre lang den ASB-Landesverband Sachsen und hatte zuvor verschiedene Positionen beim PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband im Landesverband Sachsen inne, zuletzt als ehrenamtlicher Vorstandsvorsitzender sowie in den 1990er Jahren als stellvertretender Vorstandsvorsitzender des ASB-Ortsverbandes Chemnitz und Umgebung e. V. Fichtmüller ist gebürtiger Thüringer, wohnt in Dresden, ist verheiratet und hat eine erwachsene Tochter.

Uwe Martin Fichtmüller folgt auf Ulrich Bauch, der den ASB nach fast fünfjähriger Amtszeit auf eigenen Wunsch verlassen hat. Der ASB-Bundesvorsitzende Knut Fleckenstein erklärt zum Führungswechsel: „Mit Uwe Martin Fichtmüller konnten wir einen neuen Bundesgeschäftsführer gewinnen, der als Hauptgeschäftsführer gemeinsam mit Edith Wallmeier und Dr. Marcus Kreutz das Führungsteam bilden wird. Ich freue mich und wünsche allen dreien viel Erfolg für die zukünftige Arbeit.“ Edith Wallmeier war bisher als Abteilungsleiterin für Einsatzdienste beim ASB-Bundesverband tätig, Dr. Marcus Kreutz als stellv. ASB-Bundesgeschäftsführer und Justiziar.

„Diese Teamvariante wird uns neue Möglichkeiten eröffnen, auf die ich freudig gespannt bin“, sagte Fichtmüller nach seiner Ernennung. „Ich freue mich ebenso auf die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen in den beiden Bundesgeschäftsstellen Berlin und Köln, deren Arbeit ich in den zurückliegenden 16 Jahren kennen- und schätzenlernen durfte.“

Der ASB Deutschland e.V. mit seinen 1,36 Millionen Mitgliedern, rund 41.000 hauptamtlichen sowie über 20.000 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in 338 Gliederungen und GmbHs heißt Uwe Martin Fichtmüller herzlich willkommen.



6 TIPPS

bei müden und trockenen Augen im Winter

Beheizte Zimmer, warme Autoluft, Computer-Arbeit – das alles macht den Augen besonders im Winter zu schaffen. Der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA) gibt Tipps, wie man trockenen Augen in der kalten Jahreszeit vorbeugen kann.

1. FRISCHE LUFT

Die Luft in geheizten Räumen ist in der Regel sehr trocken, sodass der Tränenfilm, der die Augenoberfläche benetzt und für die Gesundheit des Auges wichtig ist, schneller verdunstet. Regelmäßiges Lüften kann hier helfen. Noch besser sind häufige Spaziergänge an der frischen Luft.

2. LUFT IM AUTO

Die Luft im Auto sollte nicht zu stark aufgeheizt werden, denn je wärmer sie ist, desto trockener ist sie auch. Außerdem sollte die Luftzirkulation möglichst niedrig eingestellt sein und der Luftstrom sollte sich nicht direkt auf die Augen richten.

3. VIEL TRINKEN

Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme trägt ganz allgemein zum Wohlbefinden bei und beugt daneben auch trockenen Augen vor.



4. BEWUSST BLINZELN

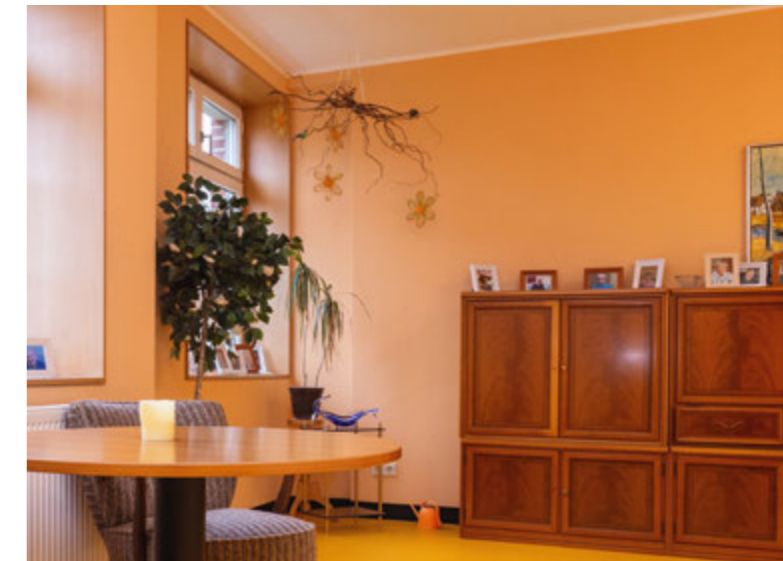
Wer sich nicht nur in beheizten Räumen aufhält, sondern dort auch noch am Computerbildschirm arbeitet, sollte vielleicht häufiger mal ganz bewusst blinzeln. Bedingt durch die konzentrierte Arbeit sinkt die Lidschlagfrequenz, der Tränenfilm wird nicht mehr so häufig erneuert und kann aufreißen. Bewusstes Blinzeln kann hier helfen.

5. LIDKANTEN SANFT REINIGEN

Ein wichtiger Bestandteil des Tränenfilms ist die obere, ölige Schicht, die dafür sorgt, dass die Tränenflüssigkeit nicht zu schnell verdunstet. Das fetthaltige Sekret wird in den sogenannten Meibomdrüsen produziert, die an den Lidkanten sitzen. Eine vorsichtige, sanfte Reinigung mit warmem Wasser und anschließender Massage der Lidkante, zum Beispiel mit einem Wattestäbchen, unterstützt gegebenenfalls die Funktion dieser Drüsen.

6. WANN ZUM ARZT

Wer langfristig unter trockenen Augen leidet, sollte eine Augenarztpraxis aufsuchen. Mit verschiedenen Untersuchungsverfahren können Augenärzte abklären, ob genügend Tränenflüssigkeit gebildet wird, wie lange der Tränenfilm stabil ist oder ob es noch andere Probleme gibt. In den meisten Fällen können Tränenersatzmittel, die es als Augentropfen, Gele oder auch als Sprays gibt, die Beschwerden rasch lindern.



Ein schönes Zuhause

Umfangreiche Renovierungsarbeiten im Riedelstift

Die Planungen für die Arbeiten, um Bereiche des Riedelstiftes zu modernisieren, begann schon im Jahr 2019. Rene Neumann, Haustechniker in der Senioreneinrichtung, erzählt, dass mit den Maßnahmen Anfang Januar begonnen wurde. Nach und nach wurden die Dienstzimmer und Aufenthaltsräume umgebaut, Flure bekamen neue Fußböden und frische Farben, der Speisesaal wurde renoviert und bekam ein neues, modernes Beleuchtungskonzept. Auch die Notlichtkonzepte wurde angepasst, so das Flucht- und Rettungswege besser erkennbar sind. Alle öffentlichen Räume wurden so über das Jahr erneuert und bekamen zusätzlich auch neues Mobiliar. Die Tagespflege war der letzte Bereich, der saniert wurde und konnte den Tagespflegegästen Anfang November übergeben werden.

Ein besonders Highlight für die BewohnerInnen ist ein Beruhigungsraum mit einem speziellen Farbkonzept. Hier kann die Raumfarbe der jeweiligen Stimmung angepasst werden, ein warmes Rot, ein kühles Blau, je nachdem wonach den BewohnerInnen der Sinn steht.

Auch an eine behindertengerechte Sanitäreinrichtung im Garten wurde gedacht, sodass die BewohnerInnen bei Gartenbesuchen oder Festen kurze Wege haben.

Dies alles passierte 2020 unter besonderen, erschwerten Bedingungen aufgrund der Corona Pandemie und der damit verbundenen Auflagen und Schutzmaßnahmen. So wurde z.B. oft in Spätschichten gearbeitet, um die BewohnerInnen nicht zu gefährden.

Rene Neumann, der alle Baumaßnahmen koordiniert und begleitet hat, ist sichtlich stolz auf alle umgesetzten Maßnahmen und die MitarbeiterInnen und BewohnerInnen können sich an neu gestalteten Räumen erfreuen.



Ein großer Dank an die Firmen und Gewerke, die tatkräftig die Sanierung durchgeführt haben:

- Bauelemente Stefan Nicklas GmbH • Baubetrieb Ricardo Bothe – Mauerer-, Beton-, Putz- und Fassadenarbeiten, Trockenbau, Pflasterarbeiten • Cottbuser Fliesen – Team – Fliesenleger GbR Kornisch, Rink • HEI-TEC Heizungstechnik – Meisterbetrieb für Heizung und Sanitär • Parkett Kutscher • Maler- und Lackiermeisterei Andreas Kiebat • Elektroservice Stefan Prinz • Tischlerei Marko Kobelt

STELLENANGEBOT:

Wir suchen zum 01.02.2021

Fachkraft Altenpfleger & Gesundheits-/Krankenpfleger

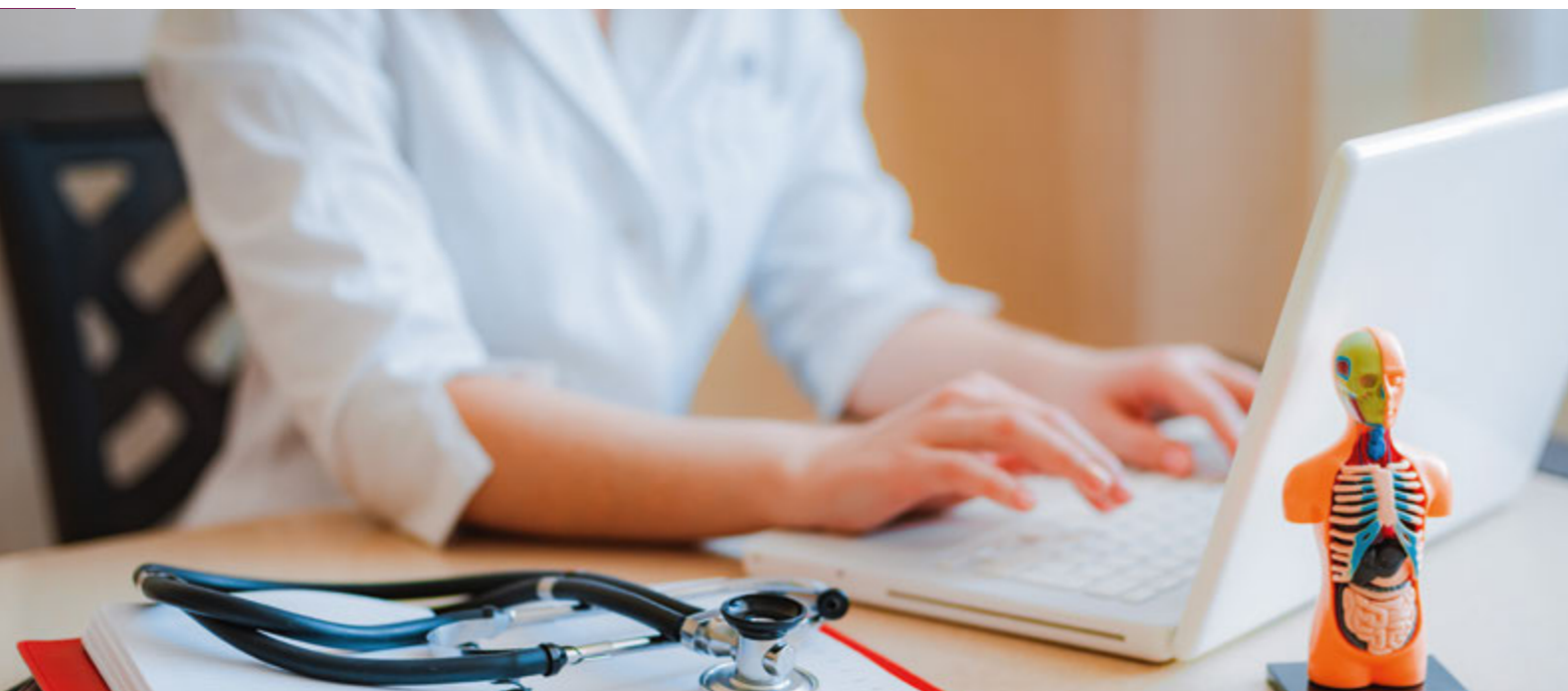
für ambulante und stationäre Pflege (w/m/d)

Wir bieten:

- Einstiegsgehalt Vollzeit: **2.610,00 € brutto /monatlich**
Nach der Probezeit Vollzeit: **3.000,00 € brutto/monatlich**
- zuzüglich Schicht- und Feiertagszulagen, Zulage „Holen aus dem Frei“
- 28 Tage Urlaub
- Vermögenswirksame Leistungen nach der Probezeit
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Erholungsbeihilfe mit Kinderzuschlag bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres
- Altersvorsorge mit Gehaltsumwandlung möglich

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an verwaltung@ascottbus.de
www.ascottbus.de



Videosprechstunde im ASB Seniorenheim „Riedelstift“

Die Digitalisierung erlebt während der Pandemie einen echten Boom. Nachdem wir erfolgreich elektronisch in allen Arbeitsbereichen die Arbeitszeiten der Beschäftigten erfassen, digital unsere Dienstpläne erstellen und auch die digitale Pflegeplanung für unsere Bewohner und Kunden im ambulanten Pflegedienst erfolgreich eingeführt haben, erhielten wir im Frühjahr diesen Jahres ein Angebot von unserem Landesverband über eine Spenden, die der ASB Bundesverband von der Firma Reckitt Benckiser Hygiene Home Deutschland GmbH erhalten hat.

Voraussetzung, um diese Spende für einen bestimmten Zweck zu erhalten, war die Einreichung eines Konzeptes mit nachhaltigem Charakter.

Da seit März 2020 die Hausbesuche unserer Hausarztpraxis im Heim nur sehr eingeschränkt möglich sind, kamen wir auf die naheliegende Idee, eine Videoarztsprechstunde zu installieren. Dafür fanden wir bei unserer Hausarztpraxis offene Ohren.

Wir schrieben ein Konzept und reichten zur Anschaffung der erforderlichen technischen Voraussetzungen unseren Antrag auf eine Spende ein.

Am 26.08.2020 erhielten wir über den ASB Landesverband einen Zuwendungsbescheid in Höhe von 3.652,84 €. Von dieser Spende werden wir einen mobilen Videowagen, einen

Laptop, einen großen Bildschirm und eine mobile Kamera noch im Jahr 2020 kaufen. Nachfolgend wollen wir mit der Videotelefonie beginnen.

Um dieses Projekt weiter auszubauen, beteiligen wir uns auch am Projekt co(m)m2020 – Modellregion Gesundheit Lausitz, welches beim CTK angesiedelt ist. Ziel ist der Aufbau der videogestützten Arztsprechstunde in Heimen und bei ambulanten Pflegediensten. Als Partner für die Pilotphase haben wir auch hier ein Konzept eingereicht. Wir erhoffen uns einen professionellen Ausbau unserer Videoarztsprechstunden, Anleitung und Schulung in Zusammenarbeit mit Ärzten aus dem CTK. Im Mai 2021 soll über die mitwirkenden Partner für das Projekt co(m)m2020 – Modellregion Gesundheit Lausitz im CTK entschieden werden.

Modellregion Pflege in Cottbus / Niederlausitz

Zum Ende des Jahres 2020 möchte ich über meine Arbeit in der Lenkungsgruppe zur Modellregion Cottbus/ Niederlausitz berichten.

Trotz der Einschränkungen durch die Pandemie COVID 19 haben wir weitergearbeitet. Sie erinnern sich sicherlich an meine zurückliegenden Berichte zur Modellregion. Wesentlicher Arbeitsschwerpunkt ist die Rekrutierung von Menschen, die in der Altenpflege arbeiten möchten, denn wir wissen schon lange, dass der Pflegenotstand angekommen ist. Neben unseren Aktivitäten zur Werbung auf dem inländischen Arbeitsmarkt durch Speed-Datings und Werbung für den Pflegeberuf, haben wir unseren Focus auf das Ausland gelegt. Besonderer Schwerpunkt war hier Mexiko, denn das Carl-Thiem-Klinikum hat die Ausbildungsbedingungen in diesem Land mit unserem Ausbildungsniveau verglichen und festgestellt, dass sie sich ähnlich sind.

Leider konnten wir, aus bekannten Gründen, unsere Aktionen in Zusammenarbeit mit der Zentralen Auslands- und Fachvermittlung der Arbeitsagentur, nicht wie geplant im September 2020 starten.

Stattdessen haben wir uns (auch) um die Findung einer Dachmarke für unsere Modellregion bemüht und eine Ausschreibung dazu initiiert. Öffentlichkeitswirksam aufzutreten mit einem Logo und einem Begriff, der alle Akteure gleichermaßen anspricht, war Ziel dieser Ausschreibung. Die Firma pool production hat für alle Beteiligten „den richtigen Auftritt“ vorgestellt. Zukünftig wollen wir „Pflegebund Lausitz“ heißen und ein Logo mit einheitlichen Farben verwenden.

Für die einzelnen Kreise und die kreisfreie Stadt Cottbus soll zusätzlich das jeweilige Stadt- oder Kreislogo verwendet werden.

Ein weiterer, sehr wesentlicher Bestandteil ist die Finanzierung von Personal- und Sachkosten für den Pflegebund Lausitz. Leider wurden unsere bisher eingereichten Fördermittelanträge abgelehnt. Wir suchen jetzt nach Koope-

rationspartnern im Land, die dasselbe Ziel verfolgen, um Synergien zu bündeln und landesweit eine Finanzierung für denselben Zweck zu erhalten.

Ein zeitnaher Beginn der Anwerbung im Ausland und eine komplikationslose Anerkennung des Berufsabschlusses, sowie die Integration in Deutschland ist zwingend, denn nicht erst unter Corona Bedingungen war uns bewusst, dass wir dringend Menschen in der Pflege benötigen.

Michaela Lorenz
Geschäftsführerin ASB



Freiwillig. Engagiert. Miteinander.

Internationaler Tag des Ehrenamtes 2020

Am 05. Dezember 2020 findet der Internationale Tag des Ehrenamtes statt. Das Ziel des Gedenk- und Aktionstages ist die Anerkennung und Förderung ehrenamtlichen Engagements. Der Tag wurde 1985 von den Vereinten Nationen (UN) beschlossen und fand 1986 erstmals international statt. Am Internationalen Tag des Ehrenamtes wird in Deutschland der Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland an besonders engagierte Personen vergeben. Generell ist das Ehrenamt von großer Bedeutung für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und für das Funktionieren des Gemeinwesens.

EHRENAMT – DAS RÜCKGRAT UNSERER GESELLSCHAFT

Das Ehrenamt in Deutschland ist allgegenwärtig: 31 Millionen Menschen setzen sich in ihrer Freizeit für das Gemeinwohl ein. Ihr Engagement ist dabei so wichtig wie verschieden. Die einen sind Retter, wenn die Not am größten ist. Sie löschen Feuer, bekämpfen Naturkatastrophen oder leisten Erste Hilfe. Andere wiederum übernehmen Aufgaben im Sportverein, begleiten Menschen mit Beeinträchtigungen im Alltag oder kümmern sich um die Integration von Flüchtlingen. Die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements in Deutschland sind breit gefächert und in nahezu allen Lebensbereichen möglich. Eines haben die verschiedenen ehrenamtlichen Tätigen aber gemeinsam: Sie alle unterstützen Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen und bereichern das Zusammenleben und den Zusammenhalt unserer Gesellschaft.



GISELA KREUTZHOLZ –

Seit 8 Jahren schenkt sie ihre Zeit und besucht Senioren in ihrem Zuhause und zwei Stunden in der Woche beschäftigt sie die Gäste der Tagespflege mit leichter Gymnastik und Gehirnjogging.

45 % der Bevölkerung engagieren sich regelmäßig oder gelegentlich

49 % der Männer engagieren sich

54 % der Bewohner in ländlichen Regionen bringen sich ein

22 % der Engagierten haben ein Amt oder eine feste Aufgabe

41 % der Frauen engagieren sich

43 % der Bewohner in städtischen Regionen bringen sich ein

Quelle: Zweiter Engagementbericht 2016

GUTES TUN UND SPASS DABEI

Dabei verbessert ehrenamtliches Engagement nicht nur die Lebenssituation derer, die vom Ehrenamt direkt oder indirekt profitieren. Freiwilliges Engagement steigert auch die Lebensqualität der Ehrenamtlichen selbst. Denn kaum etwas ist erfüllender, als mit den eigenen Talenten und Fähigkeiten das Leben anderer Menschen leichter und besser zu machen. Das Ehrenamt ist also trotz seiner großen gesellschaftlichen Bedeutung nicht einfach nur Aufopferung für andere. Engagement wird belohnt. Mit Dankbarkeit, sozialen Beziehungen und dem besonderen Gefühl, etwas Gutes zu tun.

„Ich dachte, das kann doch noch nicht alles sein. Ich wollte noch gebraucht werden und etwas Sinnvolles tun“

Giesela Kreutzholz

GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

Zurzeit engagieren sich im ASB-Seniorenzentrum neun ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ganz unterschiedlichen Bereichen. Ob in der individuellen Betreuung von einzelnen Senioren oder von Senioren im Riedelstift. Hier sind die Möglichkeiten vielfältig, ob Spaziergänge, Spielnachmittage, die Begleitung zu Terminen oder einfach bei einer Tasse Kaffee Neuigkeiten austauschen. Auch in der Tagespflege engagieren sich ehrenamtliche Mitarbeiter, die an festen Terminen in der Woche vorlesen oder gemeinsam mit den Senioren singen. Eine große Freude für die Bewohner des Seniorenzentrums sind auch die Tiere, z.B. in der großen Vogelvoliere im Garten, die von einem ehrenamtlichen Mitarbeiter versorgt werden.

JETZT MITMACHEN UND ENGAGIEREN.

Egal ob hauptamtliche Mitarbeiterin, ehrenamtlich Engagierter oder Freiwilligendienstleistender: Wir freuen uns auf Sie! Machen Sie mit und werden Sie Teil unserer Gemeinschaft.

WIE IST DIE GESCHICHTE DES EHRENAMTS?

Schon im antiken Griechenland und seit dem frühesten Christentum wurde der Einsatz für die Allgemeinheit als persönliche Maxime für jedermann angesehen.

Im alten Rom war das Ehrenamt ein öffentliches Amt ohne Vergütung, das auf Freiwilligkeit basierte. Viele Ämter wurden dort freiwillig ausgeübt. Heute bedeutet der Begriff so etwas wie „Bürgerschaftliches Engagement“ oder „Freiwilligenarbeit“ und muss kein öffentliches Amt sein. Politische und christliche Leitbilder sind mittlerweile genauso wichtig, wie die Selbstentfaltung und die Wertschätzung des Helfenden.



HERR SCHUSTER – Seit über 15 Jahren kommt Herr Schuster einmal in der Woche für eine Musik- und Singstunde in den Riedelstift. Er teilt seine Liebe zur Musik mit den Bewohnern und ist zu einem festen Bestandteil in ihrem Leben geworden.

„Ehrenamtliche Tätigkeit ist für mich Freude pur“

Ilse Park

ILSE PARK – Seit 10 Jahren verbringt sie einmal in der Woche eine gemütliche Stunde des Beisammenseins, des Wohlfühlens mit Texten, Gesprächen, Singen und Worträtseln mit den Senioren.



Abwehrkräfte stärken

Ein starkes Immunsystem ist die beste Chance, gesund durch den Winter zu kommen. Denn ein geschwächtes Immunsystem, das bereits mit einem Erkältungsvirus kämpft, ist auch anfälliger für das Coronavirus.

Eine gesunde Ernährung hilft, neben Stressreduzierung und Bewegung an frischer Luft, das Immunsystem zu unterstützen. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente – für viele Mikronährstoffe gibt es Beweise, dass sie das Immunsystem positiv beeinflussen. Vitamin C ist wohl der bekannteste Immun-Booster. Aber auch Vitamin D, Zink, Selen, Eisen oder Folsäure sind für funktionierende Immunzellen wichtig. Sie dienen als Antioxidantien, unterstützen die Immunzellen in ihrem Wachstum und ihrer Aktivität und produzieren Antikörper.

- 1 Der Klassiker „5 Portionen Obst und Gemüse am Tag“ ist eine gute Basis für ein gestärktes Immunsystem.
- 2 Vor allem die Ampelfarben gelb, rot, grün kennzeichnen Gemüse und Obst, die das Immunsystem stärken – je intensiver der Farbton, desto besser.
- 3 Zitrusfrüchte und das klassische Wintergemüse Kohl und Rüben in allen Variationen (Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl) tun sich als Immunbooster hervor.
- 4 Kürbis punktet mit Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken.
- 5 In Linsen sind sekundäre Pflanzenstoffe nachgewiesen, die Antikörper anregen.
- 6 Die Scharfstoffe in Zwiebeln oder Ingwer wirken entzündungshemmend und antibiotisch.
- 7 Ein Heißgetränk aus Zitrone und Ingwer kann vielleicht keine Coronaviren abwehren, wohl aber Bakterien. Die Zitronensäure und die Ingwerschärfe Gingerol aktivieren schon im Speichel Substanzen, die antibakteriell wirken.

Weihnachten 2020 in unserem Seniorenheim

Stand 27.11.2020

Sehr geehrte Bewohnerinnen, sehr geehrte Bewohner, sehr geehrte Angehörigen und Vorsorgebevollmächtigte,

nachdem die Landesregierung festgelegt hat, dass wir uns zu Weihnachten doch mit bis zu 10 Personen in der privaten Haushalten in Brandenburg treffen dürfen, haben wir uns überlegt, wie wir im Heim die Zeit der Lichter und der Besinnlichkeit, trotz der Pandemie COVID 19 und der damit verbundenen Risiken für unseren hochaltrigen, pflegebedürftigen Bewohnerinnen und Bewohner so angenehm, wie möglich, gestalten können. Die weihnachtliche Ausgestaltung der Räume ist selbstverständlich, der Weihnachtsbasar muss in diesem Jahr jedoch leider ausfallen. Wir hoffen, dass die Bläser der Luther Kirchengemeinde zu einem Advent ein Ständchen in unserem Garten spielen werden, dass ist jedoch auch abhängig vom Wetter.

Zurzeit haben wir keinen an COVID 19 erkrankten Bewohner, auch unsere Beschäftigten sind gesund. Die sehr gute Situation ist sicher auch unserer Umsichtigkeit geschuldet, denn nach einem positiven Befund bei einem Kurzzeitpfllegeast, haben wir die Tagespflege und das Heim für die Besucher wieder schließen müssen. Die Besucher können sich gern mit dem Bewohner in den extra aufgestellten Pavillons in unserem Garten aufhalten oder gern auch spazieren gehen. Unser Haus wird im Moment nur von Ärzten, therapeutischem Personal und Dienstleistern unter Beachtung der Hygieneregeln betreten.

Das wird sich für die Zeit vom **24.12.2020 bis zum 27.12.2020** ändern, denn dann können Sie Ihre Angehörigen auch im Bewohnerzimmer besuchen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass viele Bewohner besucht werden wollen. Auf Grund der Zimmergröße und unter Beachtung der Abstandsverhältnisse und der zu führenden Tabellen zur Nachverfolgung können deshalb nur **2 Personen pro/ je Bewohner für eine Stunde** unsere Bewohner besuchen.

Die Besuchsmöglichkeit besteht an den angegebenen Tagen zwischen **10.30 Uhr (erster Einlass) bis 16.30 Uhr (letzter Einlass)**. Unser Haus darf nur mit **FFP 2 Masken betreten werden, die Sie bitte selbst erwerben. Wir können keine FFP 2 Masken zur Verfügung stellen.**

Anmeldung eines Besuches

Die **Anmeldung** Ihres Besuches ist ausschließlich unter **0355 / 4775 222** in der Zeit von Montag bis Freitag 09.30 Uhr – 11.30 Uhr möglich.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich die Situation täglich ändern kann und wir dann auch unsere Besucherregelungen anpassen müssen.

Helfen Sie uns, unsere Beschäftigten und unsere Bewohnerinnen und Bewohner zu schützen und unterstützen Sie uns bei unseren Maßnahmen.

Bild des Monats



„DER FUCHS SCHLEICHT DURCH DEN HERBSTWALD“

Zu diesem Thema gestalteten die Schüler der Klasse 3c der Europaschule Regine Hildebrandt diese wunderschönen Bilder. Bei der Prämierung hatten die Bewohnerinnen und Bewohner große Freude, denn manch ein Fuchs guckt ziemlich verschmitzt und frech drein! Am besten hat unseren Bewohnerinnen und Bewohnern das Bild von Ben gefallen. Herzlichen Glückwunsch!

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 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.

Auf den Spuren von Lou und Schnucke

Aus dem exzentrischen Leben des Fürsten Pückler und seiner Frau Lucie

In Zeiten von Corona . . . Geht das schon wieder los? Nein, reden wir nicht davon, vom Eingesperrtsein in die vier Wände, vom Verzicht, von Krankheit. Reden wir davon, was geht: Nicht in die Ferne schweifen, sich des Guten erinnern, das so nah ist. Gehen wir doch einfach mal an die Orte, an die wir wohl unsere Besucher führen, die wir aber viel zu selten allein für uns erkunden. Nehmen wir mal Cottbus beispielsweise. Die Stadt hat schon öfter mal für Schlagzeilen gesorgt und ist deshalb einigermaßen bekannt im gesamten Bundesgebiet, im guten wie im weniger guten Sinne. Doch wer weiß schon, dass die Lausitz-Metropole ein weltbekanntes fürstliches Erbe bewahrt?

Am Rande der Stadt hat ein begnadeter Landschaftsarchitekt sein Lebenswerk geschaffen. In Branitz bei Cottbus – heute gehört der Ort zum Stadtgebiet –, in einer eher kargen Sandwüste, legt der exzentrische Hermann Fürst von Pückler-Muskau im Alter von 61 Jahren einen englischen Landschaftspark an, den er selbst als sein „Meisterwerk“ bezeichnet. Pückler, der neben Lenné zu den bedeutendsten deutschen Gartengestaltern des 19. Jahrhunderts gehört, hat hier ein Gartendenkmal von internationalem Rang erschaffen. Warum hat er sich um alles in der Welt aber gerade die brandenburgische Streusandbüchse dafür ausgesucht? Warum bleibt er nicht in Muskau, wo er am 30. Oktober 1785 geboren wird und nach dem Tod seines Vaters, des Grafen Ludwig Carl Hans Erdmann, die Standesherrschaft Muskau erbt – seinerzeit der größte Besitz auf deutschem Gebiet? Da kennt man den Fürsten aber schlecht, wenn man meint,

er hätte tatenlos an einem Ort verharren können. Zwar hat er sich schon frühzeitig für Gartengestaltung interessiert, doch ebenso interessiert ist er an weiten Reisen, Liebesabenteuern und aufsehenerregenden Auftritten. So wagt er 1815 mit dem Luftschiffer Gottfried Reichard seine erste Luftreise mit Ballon über Berlin, die nahe Potsdam unsanft endet. Aufsehen erregt, als er mit Kutsche und vier vorgespannten weißen Hirschen vor dem berühmten Berliner Café Kranzler parkt. In Ägypten und im Sudan verewigt er sich mit seinem Namenszug an Tempeln der Pharaonen, den er wie ein frühes Graffiti beispielsweise am Eingang zum Tempel Abu Simbel hinterlässt.

Doch er kommt immer wieder zurück nach Muskau, wo er 30 Jahre an einem Landschaftspark arbeitet, der seit 2004 zum UNESCO-Welterbe gehört. Bald schon kommt er aber an sein finanzielles Limit. Was tun? Nun, er war sehr clever und heiratet 1817 eine reiche, allerdings auch neun Jahre ältere Frau. Lucie von Hardenberg ist die Tochter des preußischen Staatskanzlers Karl August von Hardenberg, und sie teilt seine Gartenleidenschaft und den Plan für den grandiosen Park an der Neiße. 1822 wird Hermann von Pückler-Muskau von seinem Schwiegervater in den Fürstenstand erhoben. Der Fürstentitel schmeichelt Pückler sehr, beschert ihm aber keine finanzielle Vorteile. Schon bald ist aber auch Lucies Vermögen, nicht zuletzt durch den extravaganten Lebensstil des Fürsten, dahingeschmolzen und ein Schuldenberg aufgetürmt. Die Pleite und der Verkauf von Schloss und Park drohen. Es ist ihre Idee, sich jetzt von Pückler scheiden

zu lassen, um in England eine neue reiche Braut zu finden. Drei Jahre lang ist er erfolglos auf Suche und schreibt seiner Lucie, die er noch immer Lucie, Luziee, Ziege, Heidschnucke, Schnucki, Herzensschnucke, Schnucklein oder vielgeliebtes Schnuckentier nennt, von Studien in englischen Parks und Gärten, freimütig auch von seinen erotischen Umtrieben. Sie scheint das übrigens recht gelassen zu nehmen und veröffentlicht sogar aus den 1500 Briefen, die er ihr aus England schreibt, die „Briefe eines Verstorbenen“. Das auch von Goethe hoch gelobte Buch erscheint 1830 und wird ein Bestseller. Doch auch der Erlös kann die Talfahrt nicht langfristig aufhalten. Ende 1834 geht Pückler abermals auf Reisen, um auf irgendeine Art zu Geld zu kommen. Völlig mittellos, bleibt er sechs Jahre im Orient und kommt mit rassistischen Pferden und Kamelen, mit Turban und kostbarer orientalischer Kleidung herausgeputzt, nach Muskau zurück. Vor allem sein Auftreten hat ihm wohl goldene Türen geöffnet. Und nicht nur das: Auf dem Sklavenmarkt in Kairo hat er sich ein minderjähriges Mädchen, eine dunkelhäutige Schönheit aus Äthiopien, gekauft. Alle Eskapaden hat Lucie, die Schnucke, ihrem Hermann, den sie zärtlich Lou nennt, durchgehen lassen. Aber eine Sklavin aus Ägypten, ein Kind noch, von deren Reizen er schwärmte – das war ihr zuviel. Doch die Freude war ohnehin bald vorbei, denn bald schon stirbt Machbuba – zu deutsch: „Die Goldene“ oder „Mein Liebling“, wie Pückler sie nennt – an Tuberkulose. Ihr eigentlicher Name war Ajiamé, und ihr Grab liegt auf dem Friedhof von Muskau.

Pückler muss 1845 Muskau schließlich hochverschuldet verkaufen, und auf Wunsch seiner Schnucke, die er nicht missen mag, ziehen sie 1852 nach Branitz in ein spätbarockes Schloss. Nun also kommt Branitz nahe Cottbus wieder ins Spiel, ein Dorf damals, das Graf August Sylvius von Pückler neben Kiekebusch und Haasow 1696 erworben hat. Und Schloss Branitz ist Stammsitz der gräflichen Familie von Pückler, doch inzwischen mächtig heruntergekommen. Fast siebzigjährig, drängt Schnucke ihren Lou, hier einen Park zu gestalten. Und der Fürst beginnt tatsächlich, wie einst in Muskau, in der kargen Landschaft Berge von sandiger Erde zu bewegen – nur mit Schaufel und Spaten. „Ich büffle unterdessen hier in Branitz wie ehemals in Muskau, um wieder eine neue Oasis in der Wüste zu schaffen, was einmal meine Bestimmung hienieden zu sein scheint“, schreibt er 1847 an den damaligen Muskauer Superintendenten. Für elegant geführte Seen- und Wasserläufe hat er Wasser aus der Spree abgeleitet, elf Kilometer geschwungene Wege und sanfte Hügel angelegt. Später hat er auf einer Insel im neu angelegten See, auf dessen Aushub, seine Wasserpyramide errichtet. Direkt gegenüber erhebt sich die Landpyramide. Er verpflanzt hohe Bäume nach englischem Vorbild zu perfekt gestalteten Gehölzkompositionen. Das gelingt ihm mit großen Pflanzwagen. In die ausgehobenen Pflanzgruben legt er zunächst tote Tiere, angeblich sogar Kühe – damit

sollten die Bäume besser anwachsen. Die direkte Umgebung des Schlosses gestaltet Fürst Pückler nach englischem Vorbild als üppig und prachtvoll ausgestatteten Pleasureground. Wie die Räume im Schloss, sollen die einzelnen Sondergärten innerhalb des Pleasuregrounds als „Salons unter freiem Himmel“ variieren, als die „Grünen Salons“ des Branitzer Parks, der sich auf 112 Hektar Fläche als landschaftsarchitektonische Komposition erstreckt. Zusammen mit dem Vorpark sind es gar 622 Hektar.

Hört sich das jetzt so an, als ob der Fürst das allein geschaffen hätte? Ohne seine Schnucke, die ihn immer wieder drängt, die Sandwüste zu verwandeln, hätte er sein Werk wohl nicht vollendet. Als der Architekt Gottfried Semper nach Branitz kommt und Pückler ihm seinen Plan vorträgt, hält der ihn angesichts des verwaehrten Gutsbesitzes für einen gelungenen Aprilscherz. Doch Pückler hatte schon eine Menge Bäume angeschafft und mit den Pflanzungen begonnen. Er sieht sich inzwischen seinem Gestaltungszwang wie einer Krankheit ausgeliefert, und so entsteht also der Branitzer Park, das Meisterstück des Fürsten.

Nach nur wenigen Monaten im Branitzer Schloss erleidet Lucie einen Schlaganfall und stirbt zwei Jahre später. Pückler ist zu der Zeit gerade wieder einmal auf Deutschlandtour. Auch zum Begräbnis, nach Lucies Wunsch auf dem alten Friedhof des Vorparks, kommt er nicht. Doch der Verlust schmerzt ihn sehr. Er hat sie immer wieder betrogen, sie verlassen und ihr dennoch immer wieder zu Füßen gelegen. „Was hilft mir ein schöner Park, wenn ich ihn nicht von der Schnucke bewundern lasse und mich mit ihr darüber zanken kann?“, fragt er sich. Nach ihrem Tod reist Pückler zwei Jahre durch die Gegend, kehrt dann nach Branitz zurück und führt ein offenes, gastfreundliches Haus, lädt sich honorige Gäste ein und erhebt – auch durch seinen Lebensstil – Branitz aus seinem provinziellen Dasein. Meisterhaft versteht er es, sich auf jedem Parkett in Szene zu setzen. Er stirbt am 4. Februar 1871 und wird im Tumulus, der Seepyramide, beigesetzt – der Körper nach seiner Anweisung zersetzt in einer chemischen Lösung, das Herz in einer kupfernen Urne mit Schwefelsäure übergossen. 1884 wird Lucie umgebettet und liegt nun an seiner Seite.

Fürst Pückler ist nicht nur einer der genialsten Gartenkünstler der Geschichte. Er gehört zu den schillernden Persönlichkeiten des 19. Jahrhunderts, ist Abenteurer, Salonlöwe, Weltreisender und Visionär. Doch hat er nicht auch das Pückler-Eis erfunden, dieses verschiedenfarbige Halbgefrorene, das ich als Kind eher ekelig fand, weil es immer so schnell zerlaufen ist? Nein. Hat er nicht. Pückler hat lediglich einem Konditor ein dreischichtiges Sahneeis gewidmet, aus dem sich später das Rezept mit Erdbeer-, Vanille- und Schokoladen-Eis entwickelt hat. Gut, dass Pückler nicht nur diesem Eis seinen Namen gegeben hat.

Foto: Eva-Maria Becker

Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon +49 355 7824242

www.staatstheater-cottbus.de



Foto: Claudia Bernhard

WIMPERNSCHLÄGE

Die Vereinzelung und der reduzierte zwischenmenschliche Kontakt in Coronazeiten inspirierte Choreograf Oliver Preiß zu seinem Tanzstück „Nur ein Wimpernschlag ...“. Darin wendet er sich essentiellen menschlichen Empfindungen zu. In neun packenden Solos schnürt er in der Kammerbühne gemeinsam mit dem Cottbuser Ballett ein Bündel an Gefühlszuständen auf, mit dem sich Menschen konfrontiert sehen, wenn plötzlich Zeit zum Innehalten, zum Nachdenken im Übermaß zur Verfügung steht.

Vorstellungstermine sind aktuell unter www.staatstheater-cottbus.de zu finden.



Foto: Markus Schadel

AUF FORSCHUNGSREISE

Der dänische Regisseur Jonas Corell Petersen widmet sich mit seinem Stück „Knochen“ der Zivilisationsgeschichte des Menschen. Vier Schauspielerinnen begeben sich auf einen absurd-komischen und gleichwohl bitterbösen Ritt durch die Geschichte der Menschheit, der Grundannahmen gesellschaftlichen Zusammenlebens hinterfragt. Die körpernahe Zeitreise verbindet Phänomene wie Krieg und Frieden mit der persönlichen Suche nach Gemeinschaft, Individualität, Orientierung und Sinn.



Foto: Marius Kross

SELTEN GESPIELT

Tschaikowskis „Mazeppa“, das ist Grand opéra auf Russisch: ein Historienbild, eine Studie über die Bewegungen der Massen und zugleich ein einfühlsames Psychogramm der Gewinner und Verlierer der Geschichte. Der Untergang einer Welt, Krieg und Zerstörung, die Angst der Bevölkerung in Krisenzeiten: diese Themen der Oper nimmt Regisseurin Andrea Moses in ihrer Inszenierung zum Ausgangspunkt für ihr politisches Musiktheater. Am Pult steht GMD Alexander Merzyn.

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

Standort Cottbus: **Dieselloch**
Uferstr./Am Amtsteich 15
03046 Cottbus
Di – So von 10 – 18 Uhr
+49 355 49494040 | www.blmk.de

STICH FÜR STICH. FADEN UM FADEN TEXTILE BILD/RÄUME

In den 1950er- und 1960er-Jahren entstanden sowohl in Ost- als auch in Westdeutschland anspruchsvolle und aufwändig gestaltete Tapissereien, die als architekturbezogene Arbeiten öffentliche (Innen)Räume prägten. Im Dialog mit zeitgenössischen, textilen Positionen wird das raumbildende und raumverändernde Potenzial dieser speziellen Kunstform in der Ausstellung thematisiert.



» voraussichtlich
1.12.2020 – 7.2.2021

Elrid Metzkes, Interieur, 1989, Nähbild, Foto: Marlies Kross
© Nachlass

ROLF LINDEMANN. POESIE DES ALLTAGS

Der Künstler Horst Lindemann (1933-2017) gehört zum Umfeld der „Berliner Schule“, der auch Maler wie Harald Metzkes, Hans Vent und Wolfgang Leber zuzurechnen sind. Horst Lindemann interessieren vor allem Szenen des alltäglichen Lebens. Vielfach malt er sein Atelier in den unterschiedlichsten Lichtstimmungen. Dabei fällt seine hohe Sensibilität im Umgang mit Farbe auf. Seine Gemälde bleiben nicht in einer abbildhaften Realistik stecken, sondern loten die Bildfläche im Hinblick der Möglichkeit unterschiedlichster Abstraktionsstufen aus.



» voraussichtlich
23.1. – 11.4.2021

Rolf Lindemann, Liebespaar, 1976, Öl/Acryl/Kreide auf Leinwand
© VG Bild-Kunst, Bonn 2020



ICH DACHTE, WIR SCHENKEN UNS NICHTS?! · H. Abidi, L. Hutzenlaub Ein Überlebenstraining für Weihnachtselfen und Festtagsmuffel

Hilfe, überall Glitzer! War früher wirklich mehr Lametta oder ist der vorweihnachtliche Dekowahn erst jetzt völlig außer Kontrolle geraten? Verkörpert »Last Christmas« die pure Besinnlichkeit oder doch den reinsten Ho-ho-horror? Alles Geschmackssache! Lucinde liebt Weihnachten über alles, aber Heike ist schon im September vom Fest gestresst und macht nur mit Mühe gute Miene zum bösen Krippenspiel. Nur in einem sind sie sich einig: Die letzten Feiertage des Jahres sind etwas ganz Besonderes. Man muss nur herausfinden, wie man sie am besten verdaut. Und eines steht fest: Ganz sicher nicht auf nüchternen Magen! Ein Buch über Familientreffen, Fresskoma und andere liebenswürdige Katastrophen – Vorfreude für alle!



SAUERTEIG & WADENWICKEL · Daniela Wattenbach Das 1x1 für einen nachhaltigen Haushalt

Daniela Wattenbach ist Kräuterpädagogin, Selbstversorgerin und Autorin. Seit Jahren verzichtet sie in ihrem Zuhause fast vollständig auf Chemie, Plastik und industriell verarbeitete Lebensmittel. Die gelernte Hauswirtschafterin zeigt, wie man mit einfachen Mitteln einen ökologisch und ökonomisch gesunden Haushalt führt. Sie gibt Tipps für die Vorratshaltung in der Speisekammer, zu Garten und Balkon und zur »kleinen Hausapotheke«, die jeder haben sollte. Für Hausputz, Bad und Wäsche erklärt sie die Herstellung von natürlichen Putz- und Waschmitteln sowie Artikeln für Körperpflege und Kosmetik. Zudem gibt es Rezepte von selbstgemachtem Brot und Kuchen über Marmelade bis hin zu Nudelteig und Pudding.



WAS DER FLUSS ERZÄHLT · Diane Setterfield Roman

Eine stürmische Winternacht im ländlichen England des späten 19. Jahrhunderts: In der uralten Gaststube des "Swan" sitzen die Bewohner von Radcot zusammen und wärmen sich an ihren Geschichten und Getränken, als ein schwer verletzter Mann mit einem leblosen Mädchen im Arm hereinstolpert. Eine Krankenschwester wird gerufen, die nur noch den Tod des Kindes feststellen kann. Als sie jedoch ein paar Stunden später die Todesursache festzustellen versucht, bemerkt sie, dass das Kind atmet und sich bewegt. Ein Wunder? Oder etwa Zauberei? Oder gibt es dafür eine wissenschaftliche Erklärung? Und woher kommt das Mädchen? Ein stimmungsvoller Roman, der einen davonträgt wie ein Fluss, in eine Welt, in der Imagination und Wirklichkeit sich überlagern.



DER ERNÄHRUNGSKOMPASS · Bas Kast

Seit dem Erscheinen auf der Bestsellerliste! Als der Wissenschaftsjournalist Bas Kast gerade 40-jährig mit Schmerzen in der Brust zusammenbrach, stellte sich ihm eine existenzielle Frage: Hatte er mit Junkfood seine Gesundheit ruiniert? Er nahm sich vor, seine Ernährung radikal umzustellen, um sich selbst zu heilen. Doch was ist gesund? Eine mehrjährige Entdeckungsreise in die aktuelle Alters- und Ernährungsforschung begann. Was essen besonders langlebige Völker? Wie nimmt man effizient ab? Lassen sich typische Altersleiden vermeiden? Kann man sich mit bestimmten Nahrungsmitteln „jung essen“? Vieles, was wir für gesunde Ernährung halten, kann uns sogar schaden. Aus Tausenden sich zum Teil widersprechenden Studien filtert Bas Kast die wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse über eine wirklich gesunde Kost heraus.



DER KASTANIENMANN · Søren Sveistrup Thriller

Es ist ein stürmischer Tag in Kopenhagen, als die Polizei an einen grauenvollen Tatort gerufen wird. Auf einem Spielplatz liegt die entstellte Leiche einer jungen Frau. Und der Täter hat eine unheimliche Botschaft hinterlassen: Über dem leblosen Körper schwingt eine kleine Puppe aus Kastanien im Wind. Kommissarin Naia Thulin und ihr Partner Mark Hess stehen vor einem Rätsel. Denn die Figur trägt den Fingerabdruck eines Mädchens, das ein Jahr zuvor ermordet wurde – die Tochter der Politikerin Rosa Hartung. Und dann taucht ein zweites Kastanienmännchen auf...

