



Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 2 | 2023 · 26. Jahrgang · Juni · kostenlos



Riedelstift

Fahrdienst

Menüservice



Häusliche Krankenpflege
Qualität in der Pflege
Demenz

Ambulanter Pflegedienst
Ernährung im Alter
Seniorenwohnen

25 Jahre ASB
Diabetes: Ursachen und Symptome
Entlastungsangebote

15 Regeln für gesundes Altern
Qualitätsprüfung beim ASB
Auch Helfer brauchen Hilfe



25 Jahre ASB-Journal

Erfolgreiche MDK-Prüfung
ASB Qualitätsmanagement
Hohle Jahre

Ehrenamt im Riedelstift
Gerontopsychiatrischer Verbund

Tag des Ehrenamtes
Ambulanter Dienst
Akupunktur

Gesundes Leben mit F&E
Hausruf von 11
Ehrenamt von 11



Wir helfen hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

Fußball im Winter

Wohlfühlprojekte

Lass dich vom Sommer inspirieren

Tagespflege
pflegende Familien
Wünschewagen

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

SENIOREN-WOHNEN

Wohnen mit Service
Telefon (0355) 703040

SENIORENZENTRUM RIEDELSTIFT

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

Einrichtungsleitung

Telefon (0355) 4775 – 240

Pflegedienstleitung

Telefon (0355) 4775 – 321

Wohnbereich I

Telefon (0355) 4775 – 312

Wohnbereich II

Telefon (0355) 4775 – 315

Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon (0355) 4775 – 321

TAGESPFLEGE

Tagespflege im Riedelstift

Telefon (0355) 4775 – 325 / – 322

Tagespflege Drebkauer Straße 67 A

Telefon (0355) 48573744

SENIORENKLUB HAUS „BELLEVUE“

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

FREIWILLIGENARBEIT / EHRENAMT

Telefon (0355) 703040

MITGLIEDERBETREUUNG

Telefon (0355) 703040



Arbeiter-Samariter-Bund

Regionalverband Cottbus / NL e.V.
Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus
Telefon (0355) 4775 – 0
Fax (0355) 4775477
Email info@asbcottbus.de

Liebe Leserinnen und Leser,

EDITORIAL

endlich ist der Sommer da, mit schönen langen, warmen Tagen. Damit Sie diese genießen können, erhalten Sie in dieser Ausgabe wieder viele Gesundheitstipps und wir stellen Ihnen einige ASB-Dienste vor, die Ihnen das Leben erleichtern.

Sie haben es sicher schon an unserer Titelgestaltung gemerkt unser ASB-Journal feiert in diesem Jahr ein Jubiläum. Seit 25 Jahren lassen wir MitarbeiterInnen, KundInnen, BewohnerInnen und Bewohner sowie Partner unserer Einrichtungen in unserem Journal zu Wort kommen. Wir erklären Projekte und Angebote und erzählen Geschichten aus dem Alltag unserer Gäste und Bewohner. Wir hoffen sie bleiben uns auch weiterhin treu und verfolgen unsere Entwicklung.

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

Viel Freude bei der Lektüre
wünscht Ihnen
Ihre Journal-Redaktion!

INHALT

- | | | | |
|----|----------------------------|----|------------------------------|
| 02 | So erreichen Sie uns | 14 | Krisenvorsorge |
| 04 | News | 16 | Demenz |
| 06 | Menüservice | 18 | Frühlingszeit im Riedelstift |
| 07 | Fahrdienst | 21 | So können Sie uns helfen |
| 08 | Kooperationspartner | 22 | Reisetipp |
| 09 | 25 Jahre ASB Journal | 24 | Staatstheater Cottbus / BLMK |
| 10 | Richtig trinken | 25 | Bücher-Tipps |
| 12 | Gedenken an Wilhelm Riedel | 26 | Rätsel |

News

Immunsystem stärken

In Studien konnte belegt werden, dass die körpereigene Abwehr ihre Stärke verdoppelt, wenn man sich bewegt. Das gilt für gesunde Menschen genauso wie für chronisch kranke. Der Hintergrund: Bei der Anstrengung schüttet der Körper das Hormon Adrenalin aus, das die Abwehrzellen dazu bringt, sich schneller zu vermehren und die Anzahl der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) erhöht. Wenn die Adrenalinproduktion nachlässt, sind die Abwehrzellen nicht mehr so eifrig, doch der Effekt wirkt nach: Das Immunsystem hat trainiert und ist fitter.



Gesunde Knochen

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko an Osteoporose zu erkranken. Bei dieser Krankheit werden die Knochen porös und damit besonders anfällig für Brüche. Am besten sorgt man also so früh wie möglich für gesunde und starke Knochen. Neben Bewegung und Muskelaufbau haben auch die Ernährung und der Lebensstil Einfluss auf die Knochengesundheit. Die wichtigsten Nährstoffe für die Knochen sind Kalzium, Vitamin D und Magnesium. Es ist kein Geheimnis, dass Zucker ungesund ist und einen negativen Einfluss auf den gesamten Körper hat. Besonders in Hinsicht auf die Knochen ist Zucker aber schädlich, weil der Süßstoff den Knochen Kalzium und Magnesium raubt und den Vitamin-D-Stoffwechsel stört. Damit schafft Zucker die Grundlage für Osteoporose. Auch Kaffee sollte man nur in Maßen genießen, denn Koffein sorgt für eine vermehrte Ausscheidung von Kalzium aus dem Körper.



Zigarettenverzicht

Beim Verzicht auf Zigaretten oder andere Tabakerzeugnisse sorgt der Körper für eine erstaunlich schnelle Regeneration. Sie beginnt direkt nach dem letzten Zug an der Zigarette. Schon nach 20 Minuten sinken Puls und Blutdruck auf den individuell normalen Wert. Gleichzeitig verbessert sich die Durchblutung. Das bedeutet unter anderem, dass die schnellere Hautalterung, die durch das Rauchen verursacht wird, gestoppt wird. Schon nach einem Tag werden alle Organe wieder besser mit Sauerstoff versorgt und die körperliche Leistungsfähigkeit steigt. Innerhalb von einem Monat stabilisiert sich der Kreislauf, die Lungenfunktion verbessert sich, die Haut sieht wieder rosiger und gesünder aus. Etwas länger dauert es, bis der Körper sich komplett erholt hat. Die Regeneration hängt auch davon ab, wie lange und wie viel jemand in seinem Leben geraucht hat.



Gefahr Bierbauch

Hand aufs Herz, ein paar Speckröllchen hat fast jeder am Bauch. Laut Robert-Koch-Institut leidet aber jeder dritte Erwachsene in Deutschland unter einem deutlich erhöhten Bauchumfang. Ein Bierbauch sieht nicht nur unschön aus, er ist auch gefährlich. Denn das innere Bauchfett bildet Botenstoffe, die entzündliche Prozesse im Körper auslösen und chronische Erkrankungen fördern. Viszerales Fett ist außerdem hormonaktiv und gibt Fettsäuren in den Blutkreislauf ab, wodurch sich das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Schlaganfällen und Herzinfarkt und Typ-2-Diabetes erhöht. Auch der Cholesterinspiegel steigt an. Und je mehr Bauchfett vorhanden ist, desto größer das Risiko für schwere Erkrankungen. Auch wenn er nicht als Hauptursache gilt, so spielt Bier beziehungsweise Alkohol eine Rolle. Denn Alkohol hat viele Kalorien. Auch zu wenig Schlaf und Bewegung fördert das hartnäckige Bauchfett ebenso wie eine ungesunde Ernährung.



Gesundes Rapsöl

Öle wie Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl und Weizenkeimöl sind hervorragende Vitamin E-Lieferanten. Vitamin E zählt zu den Antioxidantien und sorgt in unserem Körper dafür, dass freie Radikale, die Körperzellen und DNA schädigen können, unschädlich gemacht werden. Rapsöl ist gesund, denn es liefert von allen genannten Ölen zwar das wenigste Vitamin E, dafür ist das Verhältnis zwischen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren jedoch besonders günstig. Daneben ist Rapsöl außerdem auch empfehlenswert, da es viele einfach ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken können, enthält.





Der Fahrdienst

Mobil in jeder Lebenslage

Vor allem für Senioren und Menschen mit Behinderung ist Mobilität besonders wichtig: Mobil zu sein ist für sie Grundlage für eine aktive Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft. Der ASB bietet deshalb einen Fahrdienst an, der es den Betroffenen ermöglicht, mobil zu sein und sicher an den Ort ihrer Wahl zu kommen.

durch unser Team von gut geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sicher und zuverlässig von zu Hause abgeholt und nach dem Termin wieder zurückgebracht. Der Transport erfolgt in Spezialfahrzeugen, die den besonderen Bedürfnissen des Behindertenfahrdienstes gerecht werden.

Egal ob ins Krankenhaus, zum Physiotherapeuten, zur Reha oder zur Dialyse – mit uns kommen Sie sicher ans Ziel. Kinder und Erwachsene mit besonderen Bedürfnissen werden

Wir fahren Sie aber auch gern zu privaten Besuchen, Feiern oder zu Veranstaltungen wie Theatervorführungen oder Konzerten.

Menüservice - Gut und sicher zu Hause versorgt

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

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

Das Angebot an Menüs beim „Essen auf Rädern“ ist groß und abwechslungsreich. Der Service bietet an jedem Wochentag, von Montag bis Sonntag und Feiertagen eine Auswahl aus verschiedenen Gerichten an, die bis an die Wohnungstür geliefert werden.

Die Palette reicht von einfacher Hausmannskost, wie Gemüseintopf, Eierkuchen oder Kräuterquark über deftige Kost wie Backfisch oder Kasslerbraten. Ein Dessert kann nach Wunsch täglich dazu bestellt werden.

Das Essen wird in speziellen Warmhaltebehältern geliefert, so dass sich die Speisen lange warmhalten. Das freundliche Team bringt das Essen bis an die Wohnungstür. Bestellt werden kann das leckere Essen täglich.

So einfach wie man bis 8:00 Uhr morgens das Essen bestellen kann, so einfach kann die Mahlzeit auch ab- oder umbestellt

werden, wenn dies z.B. durch einen Krankenhausaufenthalt, Urlaub oder Ähnliches notwendig wird. Ein Einstieg in den bequemen Service, sich das Essen bis an die Tür liefern zu lassen, ist jederzeit möglich.

Im Mai 2022 wurde eine Kundenbefragung durchgeführt. Die Teilnahme an der Befragung war freiwillig und die Rücklaufquote der Fragebögen von ca. 70 Prozent hat uns sehr gefreut. Vor allem haben wir uns über die guten Noten in den Punkten Geschmack, Auswahl und Abwechslung sowie dem Service gefreut.

Tipp: Erleichtern sie sich das Leben ein wenig und wählen Sie täglich aus verschiedenen, leckeren Gerichten. Testen Sie den Menüservice.

Fragen von Interessenten beantworten wir gern unter Telefon 0355 70 30 40. Hier erhalten Sie auch den aktuellen Menüplan und alle Informationen zum ASB-Service. Der Menüplan und der Bestellschein sind auch auf unserer Webseite www.asbcottbus.de zu finden.



- Krankentransporte (im Rollstuhl oder gehfähig)
 - Fahrten zu Arzt- und anderen Praxen
 - Fahrten zur Reha im Stadtgebiet Cottbus
 - Individualfahrten (als Privatrechnung)
- Alle Fahrten mit einem Transportschein vom Arzt möglich!

Sie erreichen uns Mo-Fr (außer Feiertag) von 07:30 Uhr – 15:00 Uhr
Tel.Nr.: 0355-703042
Fax Nr.: 0355-703041

Kooperationspartnertreffen

Erstmalig trafen sich Ende Februar 2023 Kooperationspartner sowie Mitglieder des Leitungsteams des ASB Cottbus zu einem gemeinsamen Austausch. Es war uns wichtig, sich nach langer Corona bedingter Pause wieder zu begegnen, miteinander ins Gespräch zu kommen und mit neuen Ideen die Zusammenarbeit zu intensivieren.

Mit dabei waren:

Malteser Hilfsdienst e.V., Apotheke am Cottbus-Center, Carl-Thiem-Klinikum gGmbH-Pflegeschule und CTK, Europaschule „Regine Hildebrandt“, Lebenshilfe-Wohnstätte für Behinderte, Hausarztpraxis Fr. Dr. Weber.



Übergabe Kooperationsvertrag

Mit Freude begrüßen wir seit April 2023 den Fröbel Kindergarten Süd als neuen Kooperationspartner beim ASB Cottbus. Der Kindergarten liegt in unmittelbarer Nähe zum Seniorenzentrum, was für gegenseitige, auch einmal spontane Besuche einen Glücksfall darstellt. Wir freuen uns auf eine gute, generationenübergreifende Zusammenarbeit!



25 Jahre ASB Journal

Wie lässt man seine Kunden und interessierte Menschen wissen, welche Leistungen und Dienste man anbietet und vor allem, wie die Ideen für diese Dienstleistungen entstehen und warum man diese umsetzen möchte. Wie erklärt man, was hinter dem Arbeiter-Samariter-Bund steckt, was für Menschen hier bei uns arbeiten, wie sie denken und was sie antreibt.

Seit 25 Jahren lassen wir MitarbeiterInnen, Kunden, Bewohnerinnen und Bewohner sowie Partner unserer Einrichtungen in unserem Journal zu Wort kommen. Erklären Projekte und Angebote, erzählen Geschichten aus dem Alltag von unseren Gästen der Tagespflege oder des Service-Wohnens. Aber auch die vielen ehrenamtlichen Helfer lassen wir zu Wort kommen und berichten von ihren Gründen, sich zu engagieren und uns zu unterstützen.

Der damalige Vorstand des ASB und die Geschäftsführerin Christiane Ceglarek haben das ASB Journal ins Leben gerufen.



„Das ASB Journal sollte uns und unsere Angebote und Dienstleistungen in der Öffentlichkeit bekannt machen. Wir wollten unsere Mitglieder und Kunden vor Ort über unsere regionalen Angebote informieren. Und wir wollten die Menschen zur Mitarbeit anregen, sich mit zu uns gemeinsam zu engagieren, zum Wohle der Menschen in unserer Region“

fügt Christiane Ceglarek, damalige Geschäftsführerin des ASB Cottbus, hinzu.

Auch die nachfolgenden Geschäftsführer, Michaela Lorenz und jetzt René Seemann setzen auf das ASB Journal, da es nichts von seiner Relevanz und Bedeutung für seine Mitglieder und Kunden verloren hat.

Wir freuen uns, sie auch in nächster Zeit auf dem Laufenden zu halten, mit Geschichten rund um den ASB und zu vielfältigen Gesundheitsthemen.

„Uns war es wichtig, die Leser wissen zu lassen was der ASB ist. Welche Werte wir vertreten und natürlich, die geneigten Leser an unseren Entwicklungen und Neuigkeiten teilhaben zu lassen.“

sagt Dipl. med. Olaf Fürstenhöfer, damaliger Vorstandsvorsitzender des ASB Cottbus.



Trink Dich fit – warum Trinken so wichtig ist

Viele von uns machen sich Gedanken über die Ernährung, nehmen aber eher selten ihre Trinkgewohnheiten unter die Lupe. Zu Unrecht: Die meisten Erwachsenen trinken zu wenig. Wer auf das Durstgefühl wartet, bis er etwas trinkt, hat oft bereits ein Flüssigkeitsdefizit. Der Mensch kann rund einen Monat ohne Nahrung überleben, aber höchstens fünf bis sieben Tage, ohne zu trinken. Deshalb: Für unsere Gesundheit ist das richtige und ausreichende Trinken am Tag mindestens ebenso wichtig wie die richtige Ernährung. Durst entsteht, wenn der Körper mehr als 0,5 Prozent seines Gewichts in Form von Wasser verloren hat. Aber warum ist das Trinken so wichtig? Das lesen Sie hier.

2 Liter Wasser trinken pro Tag

Wasser ist eine geschmack- und geruchlose, durchsichtig klare und farblose Flüssigkeit, die aus zwei Wasserstoffatomen (H) und einem Sauerstoffatom (O) besteht. Der menschliche Körper besteht zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Wasser dient zum einen als Transportmittel für beispielsweise Blut, Harn und Schweiß, zum anderen als Lösungsmittel für fast alle Stoffe in der Zelle.

Wasser regelt außerdem die Temperatur des Körpers, indem es dem Organismus durch Verdunstung an der Körperoberfläche Wärme entzieht (Schweiß). Unser Körper scheidet täglich

große Mengen an Flüssigkeit aus. Zur Aufrechterhaltung eines optimalen Flüssigkeitsniveaus müssen diese Verluste immer wieder ausgeglichen werden. Ein Teil des Flüssigkeitsbedarfes wird durch die Nahrung gedeckt. Zusätzlich sollte man etwa zwei Liter Wasser pro Tag trinken.



Zu wenig trinken: Folgen von Wassermangel

Zwar kann der Körper bis zu einem gewissen Maß einen Wassermangel durch Konzentrationsprozesse ausgleichen, doch dann schadet ein Flüssigkeitsdefizit dem menschlichen Organismus:

- Da Wasser auch Hauptbestandteil des Blutes ist, kann dieses nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken. Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, die Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach.
- Bei Flüssigkeitsmangel steigt außerdem die Gefahr von Nierensteinerkrankungen, Harnwegsinfektionen oder Verstopfungen.
- Haut und Schleimhäute trocknen ebenfalls aus – Viren und Bakterien haben dann ein leichteres Spiel, in den Körper zu gelangen.
- Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass ein Wasserverlust von bereits zwei Prozent des Körpergewichts die Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigt.

Wann trinken besonders wichtig ist

Bei starkem Schwitzen (zum Beispiel bei hohen Temperaturen im Sommer, in überheizten Räumen oder bei Fieber), bei Erbrechen oder Durchfall und bei einer Diät steigt der Wasserbedarf erheblich. Bei körperlicher Anstrengung muss ebenfalls mehr getrunken werden – Wassermangel wirkt sich im Sport sehr schnell leistungsmindernd und gesundheitsgefährdend aus, denn Wasser ist das wichtigste Transport- und Kühlmittel des Körpers.

Ältere Menschen trinken oft zu wenig

Das Durstempfinden lässt im Alter nach, viele ältere Menschen bemerken deshalb gar nicht, dass sie zu wenig trinken. Oft haben Ältere auch falsche Vorstellungen über ihren Flüssigkeitsbedarf, fürchten den nächtlichen Toilettengang oder vergessen ganz einfach, etwas zu trinken. Daneben wird oft infolge einer verringerten Konzentrationsfähigkeit der Nieren vermehrt Flüssigkeit ausgeschieden. Deshalb sind ältere Menschen besonders anfällig für eine Austrocknung, fachsprachlich auch als Dehydration bezeichnet. Laut Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten ältere Erwachsene insgesamt pro Tag etwa 2,25 Liter Flüssigkeit aufnehmen. Dabei entfallen zwei Drittel auf geeignete Getränke und ein Drittel auf feste Nahrung wie Obst, Salat und Milchprodukte.

Warnsignale bei Flüssigkeitsmangel

Bei einem Flüssigkeitsdefizit schlägt der Körper Alarm – deshalb sollte man auf folgende Warnsignale des Körpers hören:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Mundtrockenheit
- Durstgefühl
- Appetitlosigkeit

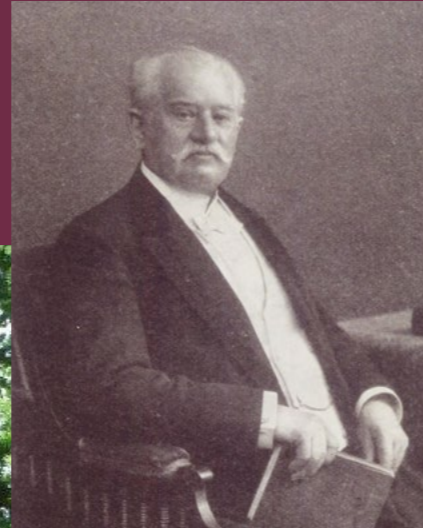


4 Tipps zum richtigen Trinken

Diese Tipps können Ihnen helfen, genug zu trinken:

1. Wie kommen Sie auf Ihr Trinkpensum? Zu jedem Essen gehört auch ein Getränk. Dadurch wird die Nahrung leichter verdaulich. Zudem stellen Sie so sicher, dass der Körper regelmäßig die Mindestmenge an Flüssigkeit erhält. Und Sie sorgen dafür, dass die aufgenommenen Ballaststoffe gut aufquellen können.
2. Verteilen Sie Ihre tägliche Trinkmenge gleichmäßig über den Tag – Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig immer wieder trinken mehr Flüssigkeit aufnehmen als solche, die nur zu wenigen Gelegenheiten, aber dann reichlich trinken. Stellen Sie also am Arbeitsplatz, zu Hause oder in der Freizeit immer ein Getränk in sichtbare Nähe. So werden Sie daran erinnert, ausreichend zu trinken.
3. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Getränken – so erhalten Sie die Lust am Trinken. Als Getränke bieten sich Mineralwasser, Saftschorle oder Früchte- oder Kräutertee an. Übrigens: Dass Kaffee oder Tee dem Körper Flüssigkeit entziehen, ist ein Ammenmärchen. Sie zählen wie jedes andere Getränk zur täglichen Flüssigkeitsaufnahme hinzu.
4. Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe. Deshalb kommt es auch nach Alkoholgenuss oft zu einem großen Durstgefühl. Dieser Durst sollte mit Erfrischungsgetränken, Tafel- oder Mineralwasser gestillt werden. großen Durstgefühl. Dieser Durst sollte mit Erfrischungsgetränken, Tafel- oder Mineralwasser gestillt werden.

Gedenken an Wilhelm Riedel



Regelmäßig besuchen Bewohner und Mitarbeiter des Seniorenzentrums die Grabstätte Wilhelm Riedels auf dem Südfriedhof und legen ein frisches Gesteck nieder. Mit den Besuchen möchte der ASB Cottbus das Andenken an ihn bewahren, denn Wilhelm Riedel schenkte an seinem Geburtstag, dem 13. Juni 1897, der Stadt Cottbus die „Riedelsche Stiftung für achtbare Arme“.

Selbst unter schwierigen Bedingungen aufgewachsen, das Elend seiner Jugend und seine Erfahrungen als junger Arbeiter nicht vergessend, wollte er etwas zur Linderung des Elends der Ärmsten beitragen. So engagierte er sich im Ruhestand in seiner Geburtsstadt Cottbus für wohltätige Zwecke. Er gründete zunächst eine Stiftung, die Witwen und

Waisen kostenlosen Wohnraum zur Verfügung stellte. Später folgten weitere Stiftungen, die jungen Menschen aus armen Verhältnissen einen guten Start in ihr Berufsleben ermöglichen sollten. Zudem sorgte er auch für kostenlosen Wohnraum für arme Alte. Für sein Engagement wurde er 1903 zum Ehrenbürger von Cottbus ernannt.

Im Jahr 1993 hat der ASB Cottbus das „Riedelstift“ als Erbbaupacht von der Stadt Cottbus übernommen. Seither pflegt der ASB seine Stiftung durch bauliche Maßnahmen und Grünflächengestaltung und erhält und ehrt damit sein Werk.

Riedelsche Stiftungen

Die lange Tradition des ASB Seniorenheims „Riedelstift“ in der Stadt Cottbus

In den Jahren 1896 bis 1907 entstanden innerhalb der fünf „Riedelschen Stiftungen“ an der Bellevuestraße, der heutigen Bautzener Straße, mehrere Gebäude zur Nutzung für Bedürftige der Stadt Cottbus. Das erste Gebäude wurde am 13. Juni 1897 der Stadt geschenkt. Die 5 Stiftungen sind im Grundbuch des Königlichen Amtsgerichts Cottbus eingetragen.

Diese Gebäude ließ Wilhelm Riedel (1829 – 1916) errichten, ein reicher Fabrikant aus Cottbus, der selbst aus armen Verhältnissen kam. Seine Mutter musste 5 Kinder allein versorgen, nachdem der Vater schon früh verstarb. Wilhelm übernahm deshalb als ältester mit 9 Jahren die Wirtschaftsarbeiten im Haus. Mit 11 Jahren wurde er bereits Fabrikarbeiter und ging dann nicht mehr zur Schule, da der Fabrikant eine Arbeitsunterbrechung nicht duldete. „Als ich nun mit 17 Jahren Geselle wurde, und Geld erhielt, war mein erstes Vergnügen, drei Mark davon in die Sparkasse zu tragen. Das war ein bisschen viel, denn ich erhielt nur 8,25 Mark Lohn, wovon ich 3,75 Mark für Kost und Schlafen zahlen musste. Es blieben mir demnach nur noch 1,50 Mark für Kleidung und Wäsche übrig. Aber Geselle, Arbeiter, wollte ich nicht bleiben; Meister, vielleicht gar Fabrikbesitzer wollte ich werden, und da machte das Sparen Freude.“ (Aus einem Brief von W. Riedel an einen jungen Mann über seine Jugend)

Mit 24 Jahren machte er sich selbständig und ging dann nach 7 Jahren erfolgloser Aufbauarbeit in Peitz, nach Berlin, wo er ein reicher Fabrikant wurde. Das Elend seiner Jugend und seine Erfahrungen als junger Arbeiter nicht vergessend, machte er es sich an seinem Lebensabend zur Aufgabe, darüber nachzudenken, was er zur Linderung des Elends der Ärmsten beitragen könnte. In der Stiftungsurkunde schrieb er, dass er bereits als Kind seiner Mutter versprochen hatte, dass, wenn er ein reicher Mann geworden sei, würde er ein Haus bauen, in dem arme Mütter mit ihren vaterlosen Waisen mietfrei wohnen sollten, damit die Mütter für ihr Geld lieber Brot kaufen könnten.

So sind die Riedelstiftungen entstanden. Die Stiftungen haben den Namen „Selbsthilfe“. Die Stiftungen sollten nicht die Zahl derer vermehren, die sich ihrer Armut ergaben, sondern sollten nur solche Menschen aufnehmen, die durch ihr Verhalten und mit Fleiß eine Verbesserung ihrer Verhältnisse anstreben.

Das erste Haus 1897 bot 12 armen Witwen mit ihren insgesamt 54 Kindern Unterkunft, bis das 5. Kind zehn Jahre alt geworden war, also bis die herangewachsenen Kinder selbst mit für den Lebensunterhalt der Familie sorgen konnten. Zu jeder Wohnung gehörte etwas Gartenland, auf dem Gemüse für den eigenen Bedarf gezogen werden konnte.

Durch die 3. Riedelsche Schenkung 1897, das „Riedelstift für achtbare Arme“ ist an die gedacht, die sich nichts ansparen konnten, um sich einen ausreichenden Lebensabend zu sichern. Das sind zwei Häuser, die je 12 Männern und 12 Frauen ein Altersheim bieten, die sich nach einem guten Lebenswandel mit ihren noch vorhandenen Kräften in den Dienst der Stiftung stellen können.

Damit die Bewohner die Stiftung nicht nur genießen, sondern auch der erzieherische Geist verbreitet wird, der „Schaffenslust und Sparsamkeit“ erzeugt, hat er bei seiner vierten Stiftung ein Lehrgebäude erschaffen, in dem dies mit Vorträgen verbreitet wurde, das „Lehrhaus für Volkswirtschaft“, mit dem Saal für Vorträge und einer Bibliothek.

Das fünfte Objekt nimmt 1903 das „Werkstättenhaus Selbsthilfe“ auf, in dem die Waisen aus dem ersten Heim ein Handwerk erlernen können, und wenn sie es bis zum Meister schaffen, zu niedrigen Preisen eine Werkstatt mieten können.

Die Cottbuser Stadtverordnetenversammlung würdigte das soziale Engagement Wilhelm Riedels 1903 mit der Verleihung der Ehrenbürgerschaft.



Krisenvorsorge bei Stromausfall: Was tun, wenn die Lichter ausgehen?



Das Telefon ist tot, die Heizung springt nicht an, warmes Wasser fehlt, der Computer streikt, das Licht ist weg. Bei einem Stromausfall funktionieren die einfachsten Dinge nicht mehr. Umso wichtiger ist es, vorab mit der richtigen Ausrüstung für Alternativen zu sorgen.

In Berlin kam es 2019 zu einem 31-stündigen Stromausfall in den Bezirken Köpenick und Lichtenberg. Insgesamt waren 30.000 Privathaushalte, 2.000 Betriebe sowie diverse Senioreneinrichtungen und das Krankenhaus Köpenick betroffen. Patienten mussten evakuiert werden, alle Geschäfte blieben geschlossen – und das mitten in der Hauptstadt.

In der Regel werden Stromausfälle innerhalb weniger Stunden behoben. In Notsituationen kann es jedoch durchaus Tage dauern, bis der Strom wieder verfügbar ist. Dann wird schnell deutlich, wie abhängig wir in vielen Lebensbereichen von elektrischer Energie sind.

Welche Auswirkungen hat ein Stromausfall?

Bei einem Stromausfall kann überlebenswichtige Infrastruktur ausfallen, etwa das Leitungswasser in mehrstöckigen Häusern, da viele Wasserpumpen elektrisch betrieben werden. An Tankstellen gibt es keinen Treibstoff, da die Pumpen in den Zapfsäulen nicht mehr laufen. Mobiles Netz und Internet fallen aus. Die Kassen in Supermärkten funktionieren nicht mehr, genauso wie die Kühltruhen und Eingangstüren. Geldautomaten geben den Dienst auf. Ein Großteil des öffentlichen Nahverkehrs steht still, in Tunneln funktionieren weder Beleuchtung noch Belüftung. Diese Beispiele machen klar, dass bei der Krisenvorsorge für einen Stromausfall Alternativen für elektrisch betriebene Geräte eine wichtige Rolle spielen. Insbesondere überlebenswichtige Bereiche wie Nahrungsmittel, Wärme und Licht sollten bei der Vorbereitung auf einen Stromausfall bedacht werden. Hier erfahren Sie, wie mit einfachen Mitteln ein Stromausfall überstanden werden kann.

So wird es auch ohne Strom hell

Ein Vorrat an Kerzen und Taschenlampen sowie Batterien, Ersatzlampen, Streichhölzern oder Feuerzeugen gehören in jeden Haushalt. Besonders geeignet sind Kurbeltaschenlampen, mit denen Sie durch Drehen Licht erzeugen können, mit einem passenden Gerät kann durch das Kurbeln auch ein Handy-Akku aufgeladen werden. Nachhaltig und vielseitig einsetzbar sind solar- und batteriebetriebene LED-Leuchten.

Auch bei Stromausfall: sicher kochen

Auch ohne Herdplatte lassen sich warme Mahlzeiten zubereiten. Etwa mit einem gasbetriebenen Campingkocher, der sich leicht lagern und transportieren lässt. Damit können kleinere Mahlzeiten problemlos zubereitet werden. Geeignete Gaskartuschen zum Wechseln finden sich in jedem Baumarkt. Ein Garten- oder Tischgrill, der mit Holzkohle oder Gas betrieben wird, kann ebenfalls zum Kochen ohne Strom genutzt werden. Allerdings sollte nur draußen gegrillt werden, in Innenräumen besteht Erstickungsgefahr! Prüfen Sie welche Lebensmittel sich gut lagern lassen und als Vorrat angelegt werden können.



Batterien und Bargeld

- ausreichenden Vorrat an Ersatzbatterien anlegen
- Mit solarbetriebenen Batterieladegeräten können Batterien bzw. Akkus auch während eines Stromausfalls geladen werden.
- Eine ausreichende Bargeldreserve im Haus hilft bei der Bezahlung ohne Karte und nicht-funktionierenden Geldautomaten.
- Mit einem batteriebetriebenen oder Kurbel-Radio bleibt man auch ohne Strom auf dem Laufenden



Nein, danke.

Irina Lehmann – Zeitzeugen Cottbus

Jetzt einen Kaffee, denke ich im Vorbeigehen. Halt, der Bäcker hat doch kürzlich ein Cafe-Stübchen eingerichtet. Ich wende und betrete den Bäckerladen. Es duftet nach Kaffee und frisch Gebackenem. In der Auslage, ich kann es kaum glauben, entdecke ich Schaumköpfe. Da kann ich nicht widerstehen. Ich suche mir einen Platz, wo ich aus dem Fenster schauen kann.

Draußen geht ein älterer Mann vorbei. Na, was heißt gehen, er müht sich vorwärts, auf einen Gehstock gestützt. Umständlich versucht er die Ladentür zu öffnen. Warum hilft ihm keiner? Im Laden kennt man ihn. Die Verkäuferin fragt nur: „Heute mal Apfel-Decke oder lieber Streusel?“ Mit einem Stück Streuselkuchen auf dem Teller humpelt der Mann zum Tisch. Er zieht seinen Mantel aus, was ihm sichtlich schwerfällt. Ich will ihm behilflich sein. Doch er wehrt ab: „Danke, ich kann das alleine.“ Na gut, denke ich, dann eben nicht. „Aber ich kann ihnen den Mantel aufhängen. Die Garderobenhaken sind doch viel zu hoch angebracht.“ Wieder wehrt er ab: „Ich kann das alleine.“ Auf den Stock gestützt muss er sich mächtig strecken, um den Kleiderhaken zu erreichen, aber irgendwie schafft er es.

Sein Kaffee ist fertig. Ich versuche zum dritten Mal meine Hilfe anzubieten. Diesmal klingt seine Stimme schon fast böse: „Nein, ich kann das alleine.“ Das ist aber eher ein

Wollen als ein Können. Als er die Tasse abstellt ist da mehr Kaffee in der Untertasse. Na gut, des Menschen Wille ist sein Himmelreich. Da kann man nix machen.

Nach einer Weile beginnt der Mann zu sprechen, zuerst mehr so für sich. Doch dann erzählt er, dass seine Frau vor kurzem verstorben ist. Und nun muss er alles alleine machen. Er hat ja niemanden mehr der ihm helfen könnte. Er muss das unbedingt immer alles alleine schaffen, damit er das nicht verlernt oder vergisst. Wenn er das nicht mehr kann, dann stecken sie ihn in ein Pflegeheim. Da will er auf keinen Fall hin, nie im Leben will er da hin. Und deswegen darf ihm auch niemand helfen. Das könnte dann jemand sehen. Und der sagt dann vielleicht, jetzt ist es so weit, er ist jetzt hilfsbedürftig und ein Pflegefall.

Die Sache beschäftigt mich länger als gedacht. Hilfe, auch wenn sie gut gemeint ist, hilft manchmal nicht wirklich. Genau dann nämlich, wenn man jemanden eine Arbeit abnimmt, die er auch gut selbst noch erledigen könnte. Der andere hat dann das Gefühl, dass ihm etwas weggenommen wurde, dass man ihm nichts mehr zutraut. Und im schlimmsten Fall traut sich der Andere dann vielleicht selbst nichts mehr zu. Manchmal besteht die größte Hilfe darin, dem Anderen einfach nur Mut zu machen. Wie hat meine Oma immer gesagt? Hilf dir selbst dann hilft dir Gott.



Podologie – Gesunde Füße

Was macht ein Podologe?

Der Podologe (vom griechischen „podos“ für „Fuß“) gehört zu den medizinischen Fachberufen. Ein Podologe ist in der Lage so genannte Risikopatienten wie Diabetiker, Bluter und Rheumatiker entsprechend ärztlicher Verordnung fachgerecht zu behandeln. Ein Podologe pflegt die Füße, gibt Tipps zur richtigen Pflege und führt darüber hinaus auch spezielle Behandlungen erkrankter Füße durch. Eng verwandt ist der Beruf des Podologen mit dem des Medizinischen Fußpflegers, der den gesunden Fuß pflegt und Erkrankungen vorbeugt. Ein Medizinischer Fußpfleger schneidet die Fußnägel, führt Fußmassagen durch und erklärt, wie eine eigenständige Pflege der Füße funktioniert. Podologische Behandlungen sollen Beschwerden lindern und Schäden an den Füßen vorbeugen.

Medizinische Fußpflege schützt vor Infektionen

Entzündungen an den Füßen sind für Diabetiker ein Risiko, denn ihre Wunden heilen schlecht. Die Folge: Druckstellen und Geschwüre. Bei einem diabetischen Fußsyndrom kann die Podologie einer Infektion vorbeugen.

Was sind die Gründe für eine Therapie?

Podologie hilft bei erkrankten Füßen. Besonders Diabetiker sind betroffen, denn oftmals sind ihre Nerven durch die Zuckerkrankheit geschädigt: Schmerzen, Hitze und Kälte können nicht mehr richtig wahrgenommen werden. Menschen mit Diabetes müssen ihre Füße sorgfältig kontrollieren. Nur durch tägliche Selbstkontrolle können Veränderungen rechtzeitig erkannt werden. Während der Therapie wird der Patient daher nicht nur an den erkrankten Stellen behandelt, sondern auch zur Eigenverantwortung angehalten. Er lernt auch, Veränderungen an seinen Füßen wahrzunehmen und diese zu behandeln.

Z HILFT

Schöne, gesunde Füße – Wir helfen.

Das Team der Podologie bietet Kassenpatienten und Selbstzahlern eine breite Palette qualifizierter Leistungen.

Podologin und Fußpflegerinnen arbeiten bei uns im Haus mit Orthopädienschuhtechnikern, Wundschwestern und dem Sani-Team eng zusammen. Vor allem, um beim Diabetischen Fußsyndrom eine individuelle und perfekte Versorgung zu gewährleisten. Eingewachsene Zehennägel, Hornhaut, Wunden, schmerzende Hühneraugen, Nagelmissbildungen oder Nagelpilze sind Fußprobleme, die man selten allein in den Griff bekommt.

**Vereinbaren Sie jetzt einen Termin
und tun Sie Ihren Füßchen etwas Gutes.**
FON 0355 78 05 20 MAIL info@zimmermann-team.de

ZIMMERMANN | 
SANITÄTSHAUS



Frühlingszeit im Riedelstift

Frauentag

Am 08. März feierten wir gebührend den Frauentag. Ob im Service-Wohnen mit einer kleinen Video- und Musikshow, die eigens dafür von einem Mieter zusammengestellt wurde oder in unseren beiden Tagespflegen sowie im Pflegeheim. An diesem Tag standen ausschließlich die Frauen im Mittelpunkt.



Ostern

Zu Ostern bastelten wir im Seniorenheim, gemeinsam mit den Kindern der Kita Süd, fleißig Osterkörbchen. In den Tagespflegen wurde Osterbrot gebacken und Eier gefärbt. Im Service-Wohnen hatten unsere Seniorinnen die Möglichkeit, Eier mit der sorbischen Wachsmaltechnik selber herzustellen. Unterstützung erhielten wir dabei von Frau Adam aus dem Wendischen Heimatmuseum in Jänschwalde.



Und wer kam dann noch an gehoppelt? Der Osterhase, der für jeden eine kleine Überraschung bereithielt.



Maibaum

Jedes Jahr wieder begrüßen wir den Frühling und stellen den Maibaum auf. Dabei sangen wir Frühlingslieder und unsere Bewohnerinnen und Bewohner erzählten, wie sie früher diese Tradition erlebt haben. Der Baum gilt als Symbol des Frühlings, des neu erwachten Lebens und der Fruchtbarkeit.



Bild des Monats

Die Sonne und der Mond

**Die Sonne mag den hellen Mond,
der droben bei den Sternen wohnt.
Kurz hat er sie nur angelacht,
sogleich wünscht er ihr gute Nacht.**

**Zwar teilen sie das Himmelszelt,
doch jeder in der eig'nen Welt.
Sie sind sich nah und doch so fern,
der Mond hat seine Sonne gern.**

(Text: Gabriela Bredehorn)

Arbeiten der Klasse 4d der Europaschule „R. Hildebrandt“ Cottbus

Die Wahl fiel unseren BewohnerInnen wieder nicht leicht, denn es sind jedes Mal kleine Kunstwerke die die Kinder für uns anfertigen.

Am Ende entschieden sich unsere BewohnerInnen für das Bild von Johanna.

Herzlichen Glückwunsch der Gewinnerin!



Ergänzungshilfen für voll- und teilstationäre Einrichtungen

Beantragung von Ergänzungshilfen für steigende leitungsgebundene Energiekosten

Aufgrund der deutlich ansteigenden Energieträgerpreise wurde zur Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit insbesondere von stationären Pflegeeinrichtungen von der Bundesregierung festgelegt, Mittel für ein Hilfsprogramm für diese genannten Einrichtungen über den Wirtschaftsstabilisierungsfonds (WSF) zur Verfügung zu stellen.

Diese Neuregelung im SGB XI ermöglicht es uns, nun als voll- und teilstationäre Pflegeeinrichtung, zur Bewältigung der finanziellen Belastungen infolge des Anstiegs der Gas-, Fernwärme- und Strompreise hierfür Ergänzungshilfen zu beantragen und aus diesem Fond finanzielle Hilfe zu bekommen. Die dafür notwendigen Nachweise sind monatlich bis zu einem festgelegten Datum bei der zuständigen Pflegekasse einzureichen.

Entsprechende Richtlinien und Formulare zur Antragstellung der Ergänzungshilfen wurden durch den GKV-Spitzenverband veröffentlicht, diese traten am 1. März 2023 in Kraft und bestehen für den Zeitraum vom 1. Oktober 2022 bis zum 30. April 2024. Die Auszahlung der Zuschüsse erfolgt über die zuständigen Pflegekassen.



Dankeschön!

Am 27.04.2023 wurde unsere langjährige Kollegin Frau Karin Krüger in den Ruhestand verabschiedet, sie war seit Juni 2013 für den ASB Cottbus in der Küche tätig.

Frau Krüger war bei allen Mitarbeitern, mit denen sie im Laufe der Jahre zu tun hatte, sehr beliebt. Sie hatte immer ein Lächeln auf den Lippen und für jeden, Mitarbeiter und Bewohner gleichermaßen, ein freundliches Wort.

Neben den Kollegen aus der Küche, den Mitarbeitern im Bereich der Pflege und Betreuung verabschiedeten sich auch der Geschäftsführer Herr Rene Seemann und Einrichtungsleiterin Frau Regina Ubl von Frau Krüger.

Wir wünschen Frau Krüger für die Zukunft alles Gute, dass sie ihren Ruhestand genießen kann...und vielleicht hat sie ab und zu ja auch Zeit an uns zu denken oder gar für einen kurzen Besuch...denn Rentner haben ja niemals Zeit.

Ausbildung & Stellenangebote

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



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

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

MITGLIED WERDEN

– SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser des ASB Journal,

Vielen Dank, dass Sie dieses Journal lesen.

Das ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus, ganz ortsnah.

Zahlreiche soziale Projekte, wie zum Beispiel die kostenfreie Beratung der Familien von an Demenz erkrankten Senioren, die Koordinierung und Schulung der vielen ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer oder die Veranstaltungen in unseren Seniorenbegegnungsstätten werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

Auch dieses ASB Journal wird über Mitgliedsbeiträge finanziert.

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

Dabei profitieren Sie mit Ihrer Mitgliedschaft von unseren Mitgliedervorteilen:

- > **ASB - Rückholdienst**
Kostenloses Angebot für Mitglieder bei plötzlicher Krankheit oder einem Unfall im Urlaub
- > **ASB Magazin ABO**
Das ASB Magazin des Bundesverbandes und 4x jährlich das ASB Journal Cottbus
- > **Erste Hilfe Kurs**
Als Mitglied erhalten Sie jedes Jahr einen Gutschein, mit dem Sie ihre Kenntnisse in unseren Kursen auffrischen können

Gern können Sie sich in der Bautzener Straße 42 bis 47 in 03050 Cottbus über unsere Arbeit und eine eventuelle Mitgliedschaft informieren. Gern berät Sie auch unsere Sozialarbeiterin unter 0355 - 70 30 40





Entspannen auf der grünen Insel

Allerdings sollte man in Irland eher nicht mit Schnäppchen rechnen

Wie viele der europäischen Länder gehörte auch Irland als Ganzes zur Europäischen Union. Das stimmt nun leider nicht mehr. Nach dem Brexit, dem Austritt Großbritanniens – natürlich inklusive Nordirlands – aus der EU, gehört nur noch die Republik Irland zu diesem Staatenbund. Damit ist aber auch klar, dass Reisen in die Republik Irland problemlos mit Personalausweis auch weiter möglich sind.

Allerdings: Man muss es sich leisten können! Tja, und die Statistik weist aus, dass Irland neben Dänemark zum teuersten Reiseland in der Europäischen Union aufgestiegen ist. Zwar verdienen die Iren auch mehr als im EU-Durchschnitt, aber das interessiert den Reisenden weniger, dem oft unverhältnismäßig hohe Preise auferlegt werden. Und dabei ist die grüne Insel mit ihrem Charme, aber auch ihren Klischees, doch ein Touristenmagnet.

Und das sind so einige Klischees: Es regnet fast immer, alles ist voller Schafe, geheimnisvoller Ruinen und romantischer Klippen. Die Einwohner sind rothaarig, sommersprossig und leben im Pub – wo sie Irish Whiskey oder bitteres, dunkles Guinness in sich hineinschütten, permanent Irish Folk fiedeln und steptanzen und Engländer nicht so sehr mögen. Ein bisschen Wahrheit ist bei allem dabei.

Schon mal das Wetter: Uns erwartete in der mehr als 1000 Jahre alten Stadt Dublin eher ein durchwachsender Tag. Aprilwetter im Juli, könnte man sagen, und es ist schon empfehlenswert, immer Regensachen dabei zu haben. Doch was anders ist als bei deutschem Regenwetter: In Irland wird es weitgehend ignoriert. Man steht über den Dingen, manche öffnen den Regenschirm gar nicht erst. Andere stellen sich geduldig unter, wenn so ein Platzregen über sie hereinbricht. Kleine Pause, was soll's? In jedem Falle machte sich da schon bemerkbar,

dass weniger gehetzt wird, weniger Leute offensichtlich unter Stress stehen.

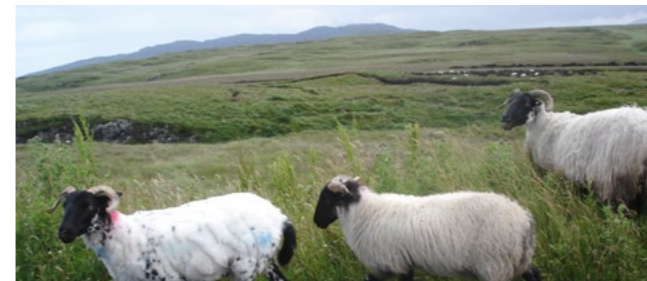
Zu den Rothaarigen: Statistiken belegen, dass heute nicht mehr als vier Prozent der Iren rote Haare haben, und es gilt als sicher, dass sie nicht in den Pubs leben. Aber sie lieben diese Stätten der bierseeligen und whiskeyträchtigen Begegnung. Allein in Dublin gibt es über 1000 Pubs, die schon am frühen Abend rappellvoll sind. Die originellsten dieser Wirtshäuser sind im Stadtzentrum zu finden, speziell in einem Bezirk, der sich „Tempel Bar“ nennt.

Das ist ein ganz uriges Viertel, mit Kopfsteinpflaster-Straßen, Hausfassaden in allen Farben, kleinen Lädchen, Cafés und quirlig-fröhlichem Leben bis spät in die Nacht. Und dort gibt es auch die Tempel Bar, einen Pub, in den – von außen betrachtet – gefühlte 30 Leute passen. Doch die genehmigte Kapazität ist an der Tür zu lesen: 600 Durstige können aufgenommen werden. Natürlich nicht in einem Raum, in vielen verwinkelten kleinen Stuben, auch eine Treppe höher, auch im Garten. Ein Muss für Touristen, und die sind offenbar noch immer in Scharen bereit, die zum Teil über sieben Euro für ein Pint Guinness zu zahlen.

Da wären wir beim Bier, und das hat tatsächlich Tradition in Irland, speziell in Dublin. Im Herzen der heutigen Hauptstadt von Irland wird das legendäre Guinness gebraut – seit nunmehr über 250 Jahren. Arthur Guinness hat die riesige Brauerei gegründet und benötigte für sein „schwarzes Gold“ Wasser, Hopfen, Gerste, Hefe und ein paar geheimnisvolle Prozessabläufe. So wird das besonders bittere Getränk auch heute noch gebraut und erfreut sich gleichbleibender Beliebtheit: Täglich werden hier drei Millionen Pints für die europäischen Märkte und die USA produziert. Im Guinness Storehouse ist

heute ein Brauerei-Museum eingerichtet. Dort wird das Bierbrauen erklärt, vorgeführt – und ganz oben, in der Gravity Bar im 7. Stock, verabreicht. Ein Pint Guinness ist im Eintrittspreis dabei – ebenso der einzigartige Panorama-Blick aus der ringsum verglasten Bier-Bar auf Dublin und die reizvolle Umgebung.

Die zu erkunden, ist wirklich zu empfehlen. Mehr noch: Eine kleine Rundreise über die Insel sollte man sich schon gönnen. Zu beachten ist dabei natürlich der Linksverkehr, doch das bekommt man schon nach kurzer Zeit hin. Beim Kreisverkehr ist das Linksfahren ein bisschen gewöhnungsbedürftig, aber auch das ist keine wirkliche Hürde. Hürden sind zuweilen eher die Schafe, die tatsächlich allorten zugegen sind. Besonders witzig wird das, wenn sie kurz hinter einer engen Kurve auftauchen. Aber man sollte eben gemütlich unterwegs sein, nicht rasen, nicht schimpfen, keinen Vogel zeigen, einfach mal abtörnen. Dabei helfen auch die Schafe.



Schafe haben Vorfahrt.

Auf dem Weg über die Insel zum reizenden Städtchen Galway – von Dublin aus in etwa 200 Kilometern zu erreichen – begegnet man allorten aber auch dem Irish Whiskey. Hier und da am Wegesrand, selbst in kleinsten Orten, gibt es Hinweise auf Whiskey-Brennereien. Die älteste irische Brennerei ist die von John Locke und findet sich in der kleinen Gemeinde Kilbeggan, auf dem Weg von Dublin zur Westküste. Schon 1757 wurde die erste Lizenz erteilt, Locke brannte dann ab 1843. Heute ist die 1957 geschlossene Brennerei ein Museum, in dem aber noch eine kleine Whiskey-Produktion, zu Schau- und Verkostungszwecken, im Gange ist.

Nicht weit von Kilbeggan ist ein Ort, an dem es auch eine Menge geheimnisvoller Ruinen zu besichtigen gibt. Clonmacnoise ist eine im Jahre 548 gegründete religiöse Ansiedelung und eine der weitläufigsten ihrer Art auf der Insel, inmitten einer Moorlandschaft am Fluss Shannon. Die Klostersiedlung war lange Zeit der Dreh- und Angelpunkt der Insel, an dem sich die wichtigsten Verbindungswege kreuzten und schon bald ein Zentrum für Handel, Bildung, Handwerk, Religion und Politik entstand. Seit über 1500 Jahren kommen Pilger an diesen Ort mit der Grabstätte von St. Ciarán, dem Gründer der Siedlung mit ihren Kirchen, dem Rundturm, der Burg, typischen Steinkreuzen und uralten Grabtischen.



Kylemore Abbey, 1665 gegründet, und damit älteste irische Benediktinerinnenabtei

Weiter nach Galway, einer kleinen Universitätsstadt an der Westküste – ein quirliger und dennoch gemütlicher Ort mit vielen Läden, freundlichen hilfsbereiten Leuten und einer angenehmen Atmosphäre. Das eigentliche Ziel ist aber ein Ort noch weiter westlich: das Atlantik-Städtchen Clifden, die heimliche Hauptstadt von Connemara – einer Landschaft von ganz besonderem Reiz und Drehort romantischer Filme. Das ist das ursprüngliche Irland, wie wir es uns vorstellen – wie aus dem Bilderbuch. Es ist ein Paradies für Wanderer, die die wilde Schönheit der Landschaft mit den schier endlosen Mooren, den rauen Bergen und glasklaren Seen, den einsamen Sandstränden und scharfen Klippen, den aus grauem Stein gebauten Burgen und Klöstern, den winzigen Ortschaften und abgelegenen Bauernhöfen und natürlich die Ruhe genießen wollen.



Clifden, erst im Jahre 1812 gegründet, ist meist die Basisstation für die Wanderer. Das idyllische Städtchen hat einige kleine Geschäfte, Cafés und natürlich auch Pubs zu bieten, vor allem aber traumhafte Aussichten. Den besten Blick hat man von der Sky Road aus, die von der Ortsmitte in einer teilweise atemberaubenden Schleife am Meer entlang durch die wildromantische Landschaft führt. Beneidenswert der Urlauber, der sich hier in einer der Bed & Breakfast-Herbergen eingemietet hat. Der schaut, wenn er Glück hat, vom Bett aus über die Klippen aufs Meer.

Text & Fotos: Eva-Maria Becker

Staatstheater Cottbus



SOMMERTHEATER OPEN AIR

„Alle für einen, einer für alle!“ lautet die Devise der berühmten „Drei Musketiere“. Aber eine Frau bei den Musketieren? Unvorstellbar! Choreograf Manuel-Joël Mandon und das Ballettensemble erzählen die Geschichte um die glorreiche höfische Garde erfrischend neu – mit großem Degen- und Musketenaufgebot, echter Kutsche und mitreißender Musik. Ein faszinierendes Ballettspektakel über Selbstbehauptung und Zusammenhalt für Abenteurer aller Altersgruppen.

» 7 Vorstellungen vom
30.6. bis 8.7.

📍 Hof der Alvensleben-Kaserne



WALZERNACHT

Alles Weiß! und: Alles Walzer! Für eine lange Sommernacht verwandelt sich der Altmarkt wieder in einen Ballsaal unter freiem Himmel und es darf – in duftiges Weiß gekleidet – getanzt, geschwoft und gefeiert werden. Schon am Nachmittag kann man in Tanzkursen seine Fähigkeiten auffrischen. Ab 21 Uhr lassen das Philharmonische Orchester und Solist*innen des Musiktheaterensembles sowie der Opernchor die schönsten Melodien im Dreivierteltakt erklingen.

» 7.7.

📍 Altmarkt Cottbus,
Freier Eintritt

Ticket-Telefon +49 355 7824 242

www.staatstheater-cottbus.de



Foto: Marlies Kross

ZUSAMMEN.HIER.

Mit einem großen Eröffnungswochenende beginnt die Saison 23.24. Gemäß dem Spielzeit-Motto „Zusammen. Hier.“ stimmen die Auftakt-Fete in der Kammerbühne, das Theater-Stadt-Fest mit buntem Programm rund um das Große Haus sowie das traditionelle Open-Air-Konzert im Branitzer Park auf Theater als Gemeinschaftserlebnis ein. Am Samstagabend fegt das Ensemble bei der neuen Lustspiel-Operette mit Ohrwurm-Garantie „Märchen im Grand-Hotel“ über die große Bühne.

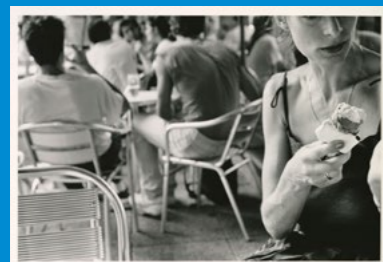
» 25.8 bis 27.8.

📍 Infos auf
www.staatstheater-cottbus.de

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

MANFRED PAUL Paris 1988

1988 erhielt der Fotograf Manfred Paul die Einladung zu einer Studienreise nach Paris. Er interessierte sich aber nicht für die Sehenswürdigkeiten der Stadt an der Seine, sondern versuchte, das Wesen dieser ihm fremden Stadt zu ergründen und fotografisch in Bildern zu erfassen. Paul richtete seinen Blick auf alltägliche Konstellationen im städtischen Raum, auf Menschen und Situationen, wobei gerade scheinbare Belanglosigkeiten seine Aufmerksamkeit fanden. Die Fotografien aus dem Jahr 1988 werden nun erstmals umfangreich in einem Museum ausgestellt.



Manfred Paul, Im Eiscafé, aus der Serie: Paris 1988, 1988, Silbergelatineabzug © Manfred Paul, Berlin

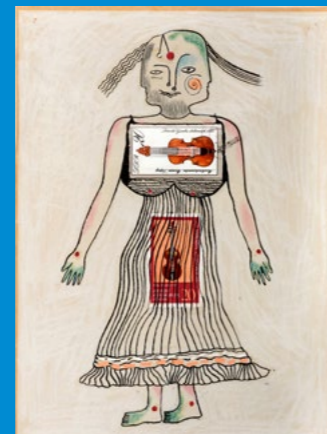
» 13.5. – 20.8.23

Diesellochwerk Cottbus

Uferstraße, Am Amtsteich 15
03046 Cottbus
Di – So von 11 – 19 Uhr
+49 355 49494040 | www.blmk.de

KARLA WOISNITZA über grenzen

Die große Einzelausstellung in sämtlichen Räumen des Schalthauses widmet sich dem Werk der 1952 in Rüdersdorf bei Berlin geborenen Künstlerin Karla Woisnitza. Von



Karla Woisnitza, Gambe/Ostfrau, 1981, Zeichnung, Collage auf Papier © Karla Woisnitza, VG Bild-Kunst, Bonn 2023, Foto: Ludwig Rauch

Malerei und Zeichnung über Druckgrafik bis hin zu Materialcollage und Installation reicht die Vielfalt ihrer künstlerischen Ausdrucksformen, an und über deren Gattungsgrenzen die Künstlerin sich leicht und spielerisch bewegt.

» 17.6. – 10.9.23



GOLDKEHLCHEN – ERINNERUNGEN VOLLER LIEDER Adriana Popescu

Wo bin ich hier nur gelandet? Das fragt sich Toni bei der ersten Probe der Goldkehlchen. Sie soll den bunt zusammengewürfelten Seniorenchor eines Altenheims nicht einfach nur übernehmen, sondern ihn auch noch auf einen Gesangswettbewerb vorbereiten, den die Goldkehlchen noch nie gewonnen haben. Nicht so leicht, wenn Lieder verwechselt, Texte vergessen und Einsätze verpasst werden. Toni bemerkt, dass die Herausforderung größer ist als angenommen und dass der Chor einige Unikate parat hält. Doch mit jeder Note wachsen einem die Chormitglieder mehr ans Herz. Die Lebensfreude, die sie durch die Musik und das gemeinsame Singen zurückgewinnen, die Kraft des Miteinanders, die Kostbarkeit des Moments.



DAS MÄDCHEN IM ZITRONENHAIN Antonia Brauer

Die berührende und faszinierende Geschichte einer jungen Frau, die zu Beginn der 1960er-Jahre in Italien das Unmögliche möglich macht, ihren Traum lebt und einen Sehnsuchtsort erschafft: das Grand Hotel Fasano. Als die Münchner Kunststudentin Vicki eine Reise an den Gardasee gewinnt, kann sie ihr Glück kaum fassen. Zusammen mit einer Freundin fährt sie über die Alpen und ist augenblicklich verzaubert von den Menschen, der Landschaft und dem tiefen Blau des Sees. Das Grandhotel selbst ist allerdings eher eine Ruine. Doch Vickis Enttäuschung darüber ist wie weggeblasen, als sie den Sohn des Hoteldirektors kennenlernt. Antonio zeigt ihr die Geheimnisse des »Fasano« – der Beginn einer einzigartigen Liebe und eines abenteuerlichen Plans.



ENDE IN SICHT Ronja von Rönne

Hella, 69, will sterben. In der Schweiz, in einem Krankenhaus. Also macht sie sich auf den Weg. Diese letzte Fahrt wird ihr alter Passat schon noch schaffen. Doch kaum auf der Autobahn, fällt etwas Schweres vor ihr auf die Straße. Juli, 15, wollte sich von der Autobahnbrücke in den Tod stürzen. Jetzt ist sie nur leicht verletzt – und steigt zu Hella in den Wagen. Tieftraurig, elegant und lakonisch erzählt Ronja von Rönne von zwei Frauen, denen der Tod als bester Ausweg erscheint und die entscheiden müssen, ob sie zusammen noch wollen, was ihnen einzeln als letzte Möglichkeit erschien.



DER KULT - SEIN GRIFF HÄLT DICH GEFANGEN Mariette Lindstein

Alex und Dani Brisell sind eineiige Zwillinge und unzertrennlich, seit ihre Eltern sie im Teenageralter im Stich gelassen haben. Als sie 22 sind, verschwindet Dani am Mittsommerabend spurlos. Monatelang gibt es kein Lebenszeichen von ihr. Die Menschen in ihrem Umfeld versuchen Alex davon zu überzeugen, endlich weiterzumachen und zu vergessen, was passiert ist. Doch sie hat nur ein Ziel: Sie muss ihre Schwester finden! Dann geschehen in ihrem Leben weitere mysteriöse Dinge, die Alex langsam an ihrem Verstand zweifeln lassen. Alles deutet darauf hin, dass ein unberechenbarer Kult Dani als Sklavin in seinen Fängen hält, und Alex fürchtet, dass sie selbst die Nächste ist, die verschwinden wird ...



AB JETZ IST RUHE Marion Brasch

Marion Braschs Roman, der vor über zehn Jahren erschien und für Aufsehen sorgte, ist die »große Erzählung einer untergegangenen Welt« namens DDR, die zu zahlreichen Diskussionen, Filmen und Theaterproduktionen rund um die Familie Brasch geführt hat. Marion Braschs Vater war stellvertretender Kulturminister der DDR, die Brüder, darunter Thomas Brasch, wurden als Schriftsteller, Dramatiker und Schauspieler bekannt. Mit überraschender Leichtigkeit erzählt die »kleine Schwester« die dramatischen Ereignisse in ihrer Familie – Erfolg, Revolte, Verlust der drei Brüder – und folgt ihrem Weg durch Abenteuer und Wirren in die eigene Freiheit.



Einweihung Haus Bellevue
Der richtige ASB-Alarm Klingt im ASB
Wieder in den Beruf leben



Schöne Zukunft beim ASB
Angebote für Gottfrider Senioren
Kommunal-Körbe



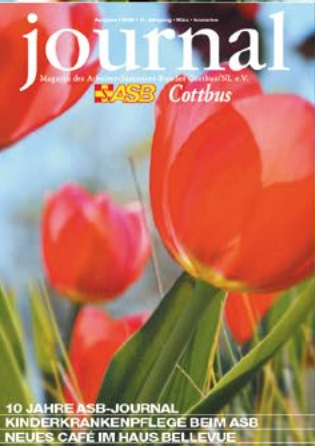
Ausbildung beim ASB
Engagement macht
Sterbebegleitung



UND
RIEDELSTIFT
ERZEN



UND
RIEDELSTIFT
ERZEN



10 Jahre ASB-JOURNAL
Kinderkrankenpflege beim ASB
Neues Café im Haus Bellevue



20 Jahre ASB COTTBUS
Lebensfreude gemeinsam genießen
Freiwillige Hygieneprüfung
Reisetipp: Ruhr 2010



Für die kleinsten ganz gross
Neue Assistentinnen
Vernetzte Strukturen im Ehrenamt



Beschnitten für den ASB
Der Schlaf des Altenpflegers
Kunden im Senioren-Treff



Tag der offenen Tür im Riedelstift
Drachentreiben mit dem ASB
Weiterbildung beim ASB



Riedelstift
Tipps gegen Kälte
Ausbildung



Richtig trinken
Pflegestärkungsgesetz
Diabetes



Erste Hilfe
25 Jahre ASB
Essen auf Rädern



Häusliche Krankenpflege
Neue Pflegedienstleiterin
Fit bis ins hohe Alter



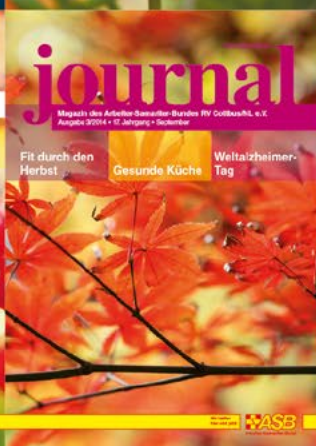
Ausbildung beim ASB
Pflegereform 2015
Demenz erkennen



115 Jahre Riedelstift
Feuerwehrübung beim ASB
Jubiläum Haus Bellevue



Häusliche Krankenpflege
Service im Alltag
Verhindererhilfe



Fit durch den Herbst
Gesunde Küche
Weltzheimer-Tag



Ein Dankeschön an alle Freiwilligen
Pflege im Alter ambulant
Zweites sozialpolitisches Frühstück



Auszeichnung für den ASB
Ernährungsirrtümer
Ausbildung beim ASB



Magazin 1/2010, 20. Jahrgang, März-Heft



Magazin 1/2010, 20. Jahrgang, März-Heft



Magazin 1/2010, 20. Jahrgang, März-Heft



Magazin 1/2010, 20. Jahrgang, März-Heft



Magazin 1/2010, 20. Jahrgang, März-Heft



Reisetipp Österreich



Tipps bei Füllungen



Magazin 1/2010, 20. Jahrgang, März-Heft



Sommerhitze was ist was?



10 Jahre ASB Cottbus