

journal

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

Ausgabe 2 | 2021 · 24. Jahrgang · Juni · kostenlos

Riedelstift

Ehrenamt

Tagespflege

Ernährung
fürs Herz

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

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich ist der Sommer da, mit schönen langen, warmen Tagen. Damit Sie diese genießen können, erhalten Sie in dieser Ausgabe wieder viele Gesundheitstipps. Wir stellen Ihnen die Pläne für eine neue Tagespflege des ASB Cottbus in der Drebkauer Straße vor und sprechen mit der neuen Leiterin der Tagespflege im Riedelstift.

Neben vielen weiteren Themen rund um die Angebote des ASB Cottbus haben wir natürlich auch 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	18	Riedelstift
04	News	20	Bild des Monats
06	Die Tagespflege des ASB	21	So können Sie uns helfen
09	Neue Tagespflege	22	Reisetipp
10	Ernährung fürs Herz	24	Staatstheater Cottbus & BLMK
12	Vertragsärztin Heike Weber	25	Bücher-Tipps
14	Ehrenamt	26	Rätsel
15	Tipps bei Bauchbeschwerden		

News



Corona-Impfung Darum tut der Arm nach dem Impfen weh

Nicht alle Menschen haben nach der Impfung mit Beschwerden zu kämpfen. Bei allen drei Impfstoffen treten jedoch als häufigste körperliche Reaktionen nach der Impfung Schmerzen oder ein Druckgefühl am Arm auf. Die Schmerzen können dem Gefühl eines Muskelkaters ähneln. Auch treten bei über 80 Prozent der Geimpften Rötungen oder Schwellungen auf. Viele Menschen sind verunsichert, wenn sie diese Symptome bemerken. Sie stellen jedoch keinen Grund zur Sorge dar und können genauso bei einer Grippeimpfung auftreten. Generell sind Schmerzen nach einer Impfung ein gutes Zeichen, da sie uns zeigen, dass der Körper auf die Impfung reagiert. Menschen mit einem gut funktionierenden Immunsystem reagieren in der Regel schneller und stärker auf sogenannte Lokalreaktionen. Die Lokalreaktionen treten meist innerhalb weniger Stunden nach der Impfung auf und können einige Tage anhalten.

Duschen - Morgens oder abends?

Unter gesundheitlichen Gesichtspunkten macht es laut Experten keinen Unterschied, ob wir morgens oder abends duschen. Wer allerdings über den Tag sehr aktiv ist und zu Hautunreinheiten neigt und/oder unter einer Tierhaarallergie leidet, ist besser beraten, abends zu duschen. So wird der Körper von Schmutz und Schweiß befreit. Für die Dusche am Abend spricht auch, dass sie beruhigend wirken und Stress lindern kann – dadurch lässt sich womöglich auch die Schlafqualität verbessern.

Übertreiben Sie es aber nicht. Zu häufiges und vor allem zu langes Duschen trocknet die Haut aus, da es wichtige körpereigene Öle wegspült. Verwenden sie am besten ein sehr mildes Duschgel oder eine Seife.



Oliven – prallvoll mit gesunden Nährstoffen

Sie sind bis zu vier Zentimeter groß, länglich oder rund, schwarz oder grün – und aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken. Außerdem sind sie eines der ältesten Nahrungsmittel der Welt. Grüne und schwarze Oliven unterscheiden sich nicht durch ihre Sorte oder Herkunft, sondern durch ihren Reifegrad. Grüne Oliven werden früher geerntet, die schwarzen Früchte sind hingegen voll ausgereift. Oliven sind echte Nährstoffbomben. Sie enthalten sehr viele Vitamine, Mineralstoffe und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Die Früchte sind reich an den Mineralstoffen und Spurenelementen Phosphor, Kalzium, Natrium, Eisen, Magnesium, Zink, den Vitaminen B1, B2, B6, C, E, Folsäure und Provitamin A (Beta-Carotin) sowie an sekundären Pflanzenstoffen wie Polyphenolen und Sterinen. Aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe werden Oliven zahlreich positive Effekte auf die Gesundheit nachgesagt.

Tinnitus – Warnsignal des Körpers

Tinnitus ist der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche oder Ohrensausen. Fast 19 Millionen Menschen in Deutschland haben schon einmal einen Tinnitus erlebt, meistens und glücklicherweise nur vorübergehend. Oft wird ein Tinnitus als Pfeifen, Rauschen, Zischen oder Summen erlebt. Tinnitus lässt sich in vielen Fällen als wohlgemeinte Mahnung des Körpers auffassen. Neben körperlichen Ursachen können Ohrgeräusche auch ein Warnsignal dafür sein, dass wir uns körperlich oder seelisch übernommen haben.

Deswegen sollten Sie die Ursachen aufspüren und möglichst beheben. Der Besuch beim Hals-Nasen-Ohrenarzt sollte hier ein erster Schritt sein. Je nach Auslöser kann dieser mit Ihnen gemeinsam über eine weitergehende Behandlung entscheiden, oder Tipps zur Selbsthilfe geben.



Schwitzen - nicht nur bei Hitze

Schwitzen ist eine normale Reaktion des Körpers auf Wärme, Anstrengung und psychisch belastende Situationen. Die wichtigste Aufgabe der Schweißdrüsen ist die Temperaturregelung des Körpers. Ein jeder kennt es, wenn die bis zu vier Millionen Schweißdrüsen des eigenen Körpers in Wallung geraten. Es können aber auch krankhafte Ursachen vorliegen, wenn aus "normalem" Schwitzen verstärktes oder dauerhaft übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrose) wird und diese Schweißbildung mit starker Geruchsentwicklung einhergeht. Übermäßiges Schwitzen kann symptomatisch sein für beispielsweise Hormon- und Stoffwechselstörungen, starkes Übergewicht, Überreaktion des Nervensystems, psychische Störungen, zu niedriger bzw. zu hoher Blutdruck oder Nebenwirkungen durch Medikamente. Ob letztlich eine krankhafte Form des Schwitzens vorliegt, kann nur durch eine gesicherte Diagnose eines Dermatologen erfolgen.





Ein Ort mit guter Ausstrahlung Die Tagespflege des ASB

Am 01. Mai 2021 übernahm Sonja Supra die Leitung der Tagespflege im Seniorenzentrum Riedelstift von ihrer langjährigen Vorgängerin.

Sie ist allerdings nicht neu in der Tagespflege. Seit 2015 arbeitet sie hier als Fachkraft und als stellvertretende Leiterin. „Für mich war der Wechsel in die Tagespflege und die damit verbundenen Arbeitszeiten- und Bedingungen gut vereinbar mit meinem Familienleben. Und die Arbeit in der Tagespflege ist gemeinsam mit dem Team eine wunderbare Aufgabe“, erzählt Sonja Supra.

Sie hatte Zeit in ihre neue Aufgabe als Pflegedienstleiterin hereinzuwachsen und konnte in den vergangenen Jahren viel von ihrer Vorgängerin lernen. Sie freut sich auf die neue Herausforderung und die damit verbundenen Aufgaben. „Ich bin gespannt auf die Bereiche, die mit der neuen Position auf mich zukommen. Ich bin jetzt der Ansprechpartner für Partner, Krankenkassen und die Angehörigen unserer Gäste und natürlich verantwortlich für mein Team und unsere Tagespflegegäste“.

Das Team der ASB-Tagespflege besteht aus 4 Mitarbeitern*innen und ehrenamtlichen Helfer*innen, die sich um 12 Tagespflegegäste kümmern. „Unser Team ergänzt sich sehr gut. Jeder hat andere, wunderbare Fähigkeiten und das nehmen auch unsere Tagespflegegäste und ihre Angehörigen

wahr. Es ist einfach ein Ort mit einer guten Ausstrahlung“. Während der Coronazeit war die Tagespflege komplett geschlossen bzw. nur teilweise geöffnet. Seit Mai hat die Tagespflege nun wieder komplett geöffnet und bietet eine Betreuung für die Gäste von Montag bis Freitag an. Die Tagespflegeeinrichtung bietet eine feste Tagesstruktur, ermöglicht die Teilnahme am Leben in einer Gemeinschaft und stellt individuelle Förderung und Unterstützung zur Verfügung. Wer das Bedürfnis nach Ruhe verspürt, kann in den ASB-Tagespflegeeinrichtungen auch aus- und entspannen. „Wir richten uns ganz nach den Bedürfnissen jedes Einzelnen. Manchmal braucht man Gesellschaft, Unterhaltung und ein offenes Ohr, ein andermal möchte man Ruhe und für sich sein oder ein Nickerchen halten“. Das alles ist in den liebevoll eingerichteten Räumen der Tagespflege möglich. Auch der schöne Garten mit einem Besuch der großen Vogelvoliere lädt zu einem kurzweiligen Spaziergang ein. So geht Sonja Supra die Arbeit als neue Pflegedienstleiterin ganz entspannt an und wird in Zukunft gemeinsam mit ihrem Team neue Ideen und Möglichkeiten zum Wohl der Tagespflegegäste verwirklichen.

Tagespflege - Gemeinsam statt einsam

„Tagsüber gemeinsam – abends zu Hause“ ist das Motto der Tagespflege des ASB Cottbus. Senioren, die den ganzen Tag allein zu Haus verbringen laufen Gefahr, durch Vereinsamung an Demenz und Depressionen zu leiden. Auch für viele Menschen, die nicht in eine Pflegeeinrichtung möchten, aber auf Hilfe angewiesen sind und täglich Medikamente, Verbände und Pflegebehandlungen brauchen ist es oft schwer, ein Leben zu Hause zu führen.

Eine Tagespflege bietet diesen Menschen die Möglichkeit, tagsüber soziale Kontakte zu pflegen, gleichzeitig qualifizierte Pflege und Hilfe durch Fachpersonal zu erfahren und doch abends wieder in den eigenen vier Wänden zu sein.

Die Tagespflegegäste werden morgens zu Hause abgeholt und abends wieder zurückgebracht. Dabei muss die Tagespflegeeinrichtung auch nicht täglich besucht werden. Vielmehr richtet sie sich gerne nach den persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen der Gäste.

Nach einer herzlichen Begrüßung beginnt jeder Tag mit

einem liebevoll gedeckten Tisch. So können die Gäste das Frühstück in gemütlicher Runde gemeinsam genießen. Das freundliche Personal ist immer dabei. Es ist von besonderer Bedeutung, die Gäste der Tagespflege an allem teilhaben zu lassen, sie den Tagesablauf mitgestalten zu lassen und sie in allem einzubeziehen.

Die Tagespflege wird auch teilstationäre Pflege genannt, da die Seniorinnen und Senioren tagsüber in der Pflegeeinrichtung betreut werden. In der restlichen Zeit übernimmt die Familie oder ein ambulanter Pflegedienst die Betreuung. Dies wird notwendig, sobald sich ältere Menschen nicht mehr selbst in den eigenen vier Wänden versorgen können. Für die Angehörigen bietet diese Form der Pflege tagsüber Entlastung. Trotzdem kann der Angehörige abends in seinem gewohnten Umfeld gepflegt werden. Dieser Kompromiss ist sowohl für die Gesundheit als auch für die Lebensqualität oft von Vorteil.



LEISTUNGEN DER TAGESPFLEGE:

- Unterstützung bei der Körperpflege und medizinischen Versorgung
- Behandlungspflege: Ärztlich verordnete Maßnahmen wie Medikamentengabe, Verbandwechsel usw.
- abwechslungsreiche Mahlzeiten mit umfangreichem Getränkeangebot und Zwischenmahlzeiten nach Wunsch, Unterstützung bei der Essenaufnahme
- vielseitige Beschäftigungsangebote und Aktivitäten, z. B. Gymnastik, Spaziergänge, Kochen und Backen, Musik, kreative Beschäftigungen, Spiele, u. v. m.
- Aktivierung: Anleitung und Hilfe zum Erlangen oder Erhalten von Fähigkeiten
- auf Wunsch Begleitung zum Gottesdienst und Vermittlung von seelsorgerlichem Beistand
- jahreszeitliche Feste und Veranstaltungen, z. B. Weihnachten und Ostern, Apfelfest, Frauen- und Männertag, Fasching, u.v.m.
- Vermittlung von Physiotherapie, Friseur, Fußpflege usw.
- Betreuung der Angehörigen: Pflegeratschläge, Gespräche für individuelle Betreuung



Neue Tagespflege in Cottbus

Nur ca. 1 km entfernt vom ASB Seniorenzentrum in der Bautzener Straße wird in der Drebkauer Straße 67 in Cottbus ein Wohnhaus für altersgerechtes Wohnen errichtet. Der Bauherr dieses Wohnhauses hat sich bereits im Jahr 2019 an den ASB in Cottbus gewandt und sich vor Ort den Service in unserem Betreuten Wohnen angeschaut.

Da lag es nah, dass wir gefragt wurden, ob wir im Erdgeschoß in der Drebkauer Straße eine Tagespflege eröffnen möchten. Eine große Nachfrage nach Tagespflegeplätzen im Seniorenzentrum Riedelstift, die wir nicht decken können, ermutigte uns, ab 01.01.2022 die Räumlichkeiten in der Drebkauer Straße 67 A anzumieten. Hier wollen wir eine zweite Tagespflege mit 15 Plätzen eröffnen.

Bei der Bauplanung wurden wir von den Bauherren mit einbezogen und konnten unsere Erfahrungen aus unserer bestehenden Tagespflege und die Anforderungen, die pflegebedürftige Menschen haben, einbringen.

Die farbliche Gestaltung der Fußböden, der Wände und die Ausstattung mit Möbeln soll an die Ausstattung der Tagespflege im ASB-Seniorenzentrum angepasst sein, damit die Zugehörigkeit zum ASB auch optisch untersetzt wird.

Für die Ausstattung sind zudem Fördermittel über die Stiftung Deutsches Hilfswerk beantragt.

Ein weiterer, besonderer Service für die Mieter des altersgerechten Wohnens in der Drebkauer Straße 67 A ist die Möglichkeit, sich direkt beim Einzug in die Wohnung einen Hausnotruf vom ASB installieren zu lassen. Unser Ambulanter Pflegedienst ist 24 Stunden da, wenn ein Mieter in Not ist.

Einen weiteren Vorteil bietet die pflegerische und hauswirtschaftliche Versorgung durch unseren Ambulanten Pflegedienst, sowie das „Essen auf Rädern“, dass täglich eine warme Mittagsmahlzeit garantiert.

Im Juni 2021 werden der Eigentümer des Wohnhauses und der ASB in Cottbus einen Tag der „offenen Baustelle“ durchführen. Dann können Fragen gestellt oder auch Leistungen bereits gebucht werden.

Wer noch Interesse an einer Wohnung hat, kann sich auch hier informieren:

www.wohnen-cottbus.de

ERNÄHRUNG FÜR'S HERZ



Dieses Essen stärkt die Herzgesundheit!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland mit Abstand die Todesursache Nummer 1 – noch vor den Krebserkrankungen. Mehr als ein Drittel aller Sterbefälle waren im Jahr 2018 auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen. Eine gesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

WAS GENAU SIND HERZ-(KREISLAUF)-ERKRANKUNGEN?

Das Herz und alle Blutgefäße bilden zusammen das sogenannte Herz-Kreislauf-System. Der Begriff der Herz-Kreislauf-Erkrankung wird als Oberbegriff für eine Gruppe von Krankheiten verwendet, die alle etwas mit dem Herzen und den Blutgefäßen zu tun haben.

Eine Herzerkrankung bedingt häufig eine andere und kann schwerwiegende Folgen haben. Dies veranschaulicht folgendes Beispiel: Eine Verengung oder sogar ein Verschluss der Herzkranzgefäße – das sind die Gefäße im Bereich des Herzens – wird als koronare Herzkrankheit bezeichnet. Da die Durchblutung des Herzens in diesem Fall gestört sein kann, kann das bei Betroffenen zu Brustschmerzen – in der Fachsprache als Angina Pectoris bezeichnet – und in der Folge schlimmstenfalls zum Herzinfarkt führen. Es ist daher wichtig, möglichst frühzeitig mögliche Risiken für die Entstehung und Verschlechterung von Herzerkrankungen zu erkennen und zu vermeiden.

WELCHE RISIKOFAKTOREN FÜR HERZKERANKUNGEN GIBT ES?

Die Hauptrisikofaktoren vieler Herzerkrankungen sind:

- Bluthochdruck
- hohe Blutfettwerte (Cholesterin)
- Diabetes
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- zunehmendes Alter
- erbliche Vorbelastung

Den Alterungsprozess und die erbliche Vorbelastung kann man zwar nicht beeinflussen, aber andere Faktoren – und damit die Herzgesundheit – können durch eine Anpassung der Lebensweise verändert werden.

Das wichtigste Ziel ist, ein normales Körpergewicht anzustreben und Übergewicht unbedingt zu vermeiden. Denn jedes einzelne Kilogramm belastet das Herz zusätzlich und wirkt sich direkt auf den Blutdruck aus. Eine große Rolle spielt hierbei neben regelmäßiger Bewegung vor allem die gesunde Ernährung.

GESUND ESSEN BEI HERZKERANKUNGEN

Grundsätzlich geht es bei einer herzgesunden Ernährung darum, die Gesundheit zu unterstützen und das Herz zu entlasten. Besonderer Wert sollte auf das Körpergewicht, den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte gelegt werden. Sprechen Sie hierzu am besten auch mit Ihrem Arzt und lassen Sie Ihre Blutwerte regelmäßig kontrollieren. Sie können sich darüber hinaus auch an eine Ernährungsberatung wenden, die einen individuellen Ernährungsplan für Menschen mit Herzerkrankungen erstellen kann.

6 TIPPS FÜR EINE HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

Sowohl bei schon vorhandenen Herzerkrankungen als auch zum Vorbeugen können folgende Grundregeln der gesunden Ernährung als Orientierung dienen:

1. Bereiten Sie frische Kost mit viel Obst und Gemüse zu.
2. Achten Sie auf die richtigen Fette.
3. Greifen Sie zu ballaststoffreichen Lebensmitteln.
4. Genießen Sie Alkohol nur in Maßen.
5. Essen Sie salzarm.

MEDITERRANE KOST ALS IDEALE ERNÄHRUNG FÜR'S HERZ

Im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung bei Herzerkrankungen wird immer wieder die sogenannte "Mediterrane Diät" empfohlen. Die Zusammenstellung und Zubereitung von Lebensmitteln nach Art der traditionellen Mittelmeerküche enthält vor allem frisches Obst und Gemüse, Fisch, weißes Fleisch, Hülsenfrüchte, pflanzliches Öl und Nüsse. Diese Ernährungsform trägt dazu bei, gesund zu bleiben und bereits bestehende Erkrankungen des Herzens günstig zu beeinflussen.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL

Es gibt viele Nahrungsmittel, die einen positiven Einfluss auf die Herzgesundheit haben können. Neben ballaststoffreichen Lebensmitteln, gesunden Fetten, frischem Obst und Gemüse sind auch diese Lebensmittel gesund für das Herz:

- Obst: Melonen, Heidel- und Johannisbeeren
- Gemüse: vor allem grünes Gemüse, Karotten, Knoblauch und Zwiebeln
- Getreide: Vollkornprodukte aus Hafer, Dinkel und Gerste; Brote aus Einkorn und Emmer
- Gewürze: Ingwer, Galgant, Rosmarin, Borretsch
- frisch gepresste Säfte und Smoothies
- stilles Wasser und ungesüßte Tees (zwei Liter pro Tag)

WAS SOLLTE MAN NICHT ESSEN, WENN MAN HERZKRANK IST?

Das Koffein in Getränken wie Kaffee, Tee oder Cola regt Herz und Kreislauf an: Das Herz schlägt schneller und der Blutdruck steigt an. Bei Menschen, die nur selten zu koffeinhaltigen Getränken greifen, kann zu viel Koffein Beschwerden wie Zittern, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl oder Unruhe auslösen. Das kann das Herz-Kreislauf-System belasten. Meiden Sie am besten koffeinhaltige Getränke, wenn Sie diese Effekte bei sich beobachten. Verzichten Sie darüber hinaus auf stark gesalzene Lebensmittel und Süßigkeiten. Fertigprodukte enthalten häufig sehr viel Salz und zusätzlich gehärtete Fette oder Geschmacksverstärker. Auch auf Alkohol sollten Sie nach Möglichkeit verzichten. Ebenfalls schlecht fürs Herz ist ein Übermaß an tierischen Fetten, wie sie etwa in Fleisch oder Wurst stecken.



„Der große Vorteil ist, dass ich das Pflegepersonal mittlerweile gut kenne. Man überlegt zusammen, was für den Patienten gut ist. Da ich die Heimbewohner*innen regelmäßig sehe, kann ich viel besser abschätzen, was zu tun ist, wenn es jemandem schlecht geht“, sagt Heike Weber.

Und auch die menschliche Zuwendung und die Zeit, die sich Heike Weber für ihre Patienten*innen nimmt, macht die ärztliche Betreuung im Riedelstift so gut. „Wenn ich vor Ort bin, kann ich auch mal außer der Reihe hinschauen und unterstützen“.

Gerade im letzten Jahr war die Hilfe und Unterstützung von Heike Weber unerlässlich. Als die ersten Impfdosen zur Verfügung standen, hat sie gemeinsam mit Frau Dr. Jantsch

die Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen, die das Angebot annehmen wollten, geimpft. „Unser Ziel war es, alle so schnell wie möglich zu impfen, um einen großen Ausbruch in der Senioreneinrichtung zu verhindern. Die Situation war für alle sehr schwierig und gerade für das Pflegepersonal eine große Herausforderung“.

„Im Rückblick kann ich sagen, dass es eine gute Entscheidung war, die Kooperation mit dem Riedelstift einzugehen. Ich fühle mich mittlerweile verantwortlich für das Heim. Das Verhältnis zu den Pflegepersonen, zur Heimleitung und zum Pflegepersonal ist sehr gut und durch die vielen Besuche kann man vieles ansprechen und schnell klären“, sagt Heike Weber.

Ärztliche Versorgung im Riedelstift

Von Kooperationen profitieren alle

Das Riedelstift hat seit 2018 Kooperationen mit Haus- und Fachärzten, die die Senioren*innen in der Pflegeeinrichtung betreuen.

Die Idee hinter diesen Kooperationen ist eine bessere Zusammenarbeit zwischen Ärzten und dem Seniorenheim, um die Versorgungsqualität zu verbessern und die Pflegebedürftigen regelmäßiger und koordinierter zu betreuen.

Ziel der Vereinbarung ist es in erster Linie, überflüssige Einsätze des Rettungsdienstes und Krankenhausaufenthalte zu vermeiden. Dabei spielen die Hausärzte eine zentrale Rolle. Sie koordinieren die Versorgung, binden Fachärzte ein und übernehmen die Abstimmung mit dem Heim. Die freie Arztwahl bleibt selbstverständlich erhalten, aber viele Bewohner nehmen das Angebot im Riedelstift gern in Anspruch. Die Vertragsärztin für den Riedelstift ist Heike Weber, die ihre Hausarztpraxis in der Nähe des Seniorenzentrums hat. „Frau Lorenz und Herr Seemann sind damals auf mich zugekommen und haben mich gefragt, ob ich mir eine Zusammenarbeit mit dem Riedelstift als Vertragsärztin vorstellen kann. Und ich habe mich gern verpflichtet alle Bewohner*innen zu betreuen, die das gern möchten. Zum Beispiel Bewohner*innen die zugezogen sind und ihren Hausarzt nicht mehr aufsuchen konnten“, erzählt Heike Weber. Seit die Pflegeeinrichtung eine feste Ansprechpartnerin hat, statt viele verschiedene Hausärzte, ist die Kommunikation von Ärzten und Heimmitarbeitern besser. Es gibt regelmäßige Heimvisiten in Abstimmung mit dem Riedelstift und eine 24-Stunden-Rufbereitschaft.



Ehrenamt – „Ein schönes Engagement“

Im Riedelstift bin ich mit Antje Böhle verabredet, die seit über einem Jahr ehrenamtlich für den ASB tätig ist. Sie kommt gerade von einer Dame im Wohnbereich 1, die sie betreut und wir nehmen in der Tagespflege Platz, um über ihre Arbeit zu sprechen.

Was hat Sie veranlasst ehrenamtlich tätig zu sein?

Ich habe etwas gesucht, wo ich mich engagieren kann, nützlich sein kann. Bisher hatte mir der Mut dazu gefehlt, aber mein Lebensgefährte arbeitet bei ASB und so kam es, dass ich hier angefragt habe, ob ich mich ehrenamtlich engagieren kann. Ich fand den Umgang mit alten Menschen schon immer sehr schön, man erhält viel zurück und sie sind sehr dankbar für die Zuwendung und Abwechslung in ihrem Leben.



Was genau machen Sie hier im Riedelstift?

Ich komme einmal in der Woche in die Senioreneinrichtung, um zwei Bewohnerinnen aus dem Wohnbereich 1 abwechselnd zu besuchen. Das heißt, wir gehen spazieren oder unterhalten uns. Wichtig ist, dass ich regelmäßig da bin und wir gemeinsam Zeit verbringen. Das ist ein fester Termin, auf den ich mich genauso freue wie die Bewohnerinnen. Nach dem man sich besser kennengelernt hat, erzählen wir viel und ich erfahre spannende Geschichten aus der Vergangenheit. Erinnerungen werden so weitergegeben und gehen nicht verloren. Ich habe es nicht bereut, den Mut gefunden zu haben, mich zu engagieren und kann es nur jedem unbedingt empfehlen. Ich fühle mich gut damit nützlich zu sein und Freude zu bringen. Es bereichert mein Leben.

Engagieren auch Sie sich ehrenamtlich

Neue Herausforderungen finden, eigene Erfahrungen weitergeben, mit anderen zusammen sein: Die Gründe, warum sich Menschen freiwillig engagieren sind vielfältig. Der ASB freut sich über jeden, der im Sinne des Leitgedankens „Wir helfen hier und jetzt“ aktiv werden möchte.

Wenden Sie sich an uns. In einem ersten Gespräch wird dann geklärt, welche Erwartungen und Wünsche Sie mit Ihrem freiwilligen Engagement verbinden und welche Kenntnisse und Erfahrungen Sie gerne vermitteln möchten. So können wir gemeinsam einen Bereich finden, in dem Sie sich einbringen wollen. Ihre eigenen Ideen für neue Angebote nehmen wir gern auf. Während Ihrer Zeit als freiwilliger Helfer bzw. freiwillige Helferin werden Sie vom ASB begleitet und können jederzeit über Fragen, Probleme und Vorschläge mit uns reden. Mit einer abgeschlossenen Vereinbarung sind Sie während Ihres Einsatzes bei uns über den ASB unfall- und haftpflichtversichert. Auf Wunsch erstellen wir Ihnen über Ihre Tätigkeit ein qualifiziertes Zeugnis bzw. ein Zertifikat. Es wird außerdem eine Pauschale für Ihr Engagement gezahlt.

Wenn Sie weitere Informationen dazu benötigen, besuchen Sie unsere Homepage: www.asbcottbus.de oder die ASB-App. Kontakt: Antje Kirsch, Telefon: 0355 703040

10 TIPPS

bei Bauchbeschwerden

Jeder, der schon einmal Bauchschmerzen hatte, weiß, dass das Ziehen im Bauch höchst unangenehm ist. Doch die Behandlung von Bauchbeschwerden ist nicht immer einfach, denn hinter den Schmerzen können die verschiedensten Ursachen stecken: Anfängen von Stress und Hektik über einen Magen-Darm-Infekt bis hin zu Wirbelsäulenproblemen oder einer Allergie. Die Gründe der Bauchbeschwerden können vielfältig sein.

BAUCHBESCHWERDEN SIND EIN SYMPTOM

Wenn Sie Bauchbeschwerden haben, sollten Sie stets beachten, dass es sich dabei nicht um eine Krankheit, sondern um ein Symptom einer Erkrankung handelt. Oft ist die Ursache der Beschwerden harmlos und die Bauchschmerzen sind mit ein paar einfachen Tricks in den Griff zu kriegen. Um Ihre Bauchbeschwerden zu lindern, haben wir für Sie ein paar Tipps zusammengestellt. Bei jedem Tipp sollten Sie nach eigenem Empfinden entscheiden, ob Ihnen die Maßnahme angenehm erscheint oder nicht. Sollten Ihre Bauchschmerzen über einen längeren Zeitraum anhalten und sich mit Hausmitteln nicht beruhigen lassen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, damit dieser die genaue Ursache Ihrer Beschwerden abklären kann.



TIPP 1: WÄRMFLASCHE

Bei Bauchbeschwerden kann eine heiße Wärmflasche die Schmerzen abschwächen und für Entspannung sorgen. Durch das warme Wasser in der Wärmflasche werden die Schmerzrezeptoren gehemmt und die Schmerzen werden folglich nicht mehr als so stark wahrgenommen. Zudem wird durch die Wärme die Durchblutung des Gewebes gefördert. Durch die bessere Durchblutung kann sich die Muskulatur entspannen und entkrampfen. Alternativ zu einer Wärmflasche können Sie auch ein Kirschkernkissen verwenden, welches sich im Backofen oder in der Mikrowelle erwärmen lässt.

TIPP 2: BAUCHWICKEL

Bei Bauchbeschwerden kann eine heiße Wärmflasche die Schmerzen abschwächen und für Entspannung sorgen. Durch das warme Wasser in der Wärmflasche werden die Schmerzrezeptoren gehemmt und die Schmerzen werden folglich nicht mehr als so stark wahrgenommen. Zudem wird durch die Wärme die Durchblutung des Gewebes gefördert. Durch die bessere Durchblutung kann sich die Muskulatur entspannen und entkrampfen. Alternativ zu einer Wärmflasche können Sie auch ein Kirschkernkissen verwenden, welches sich im Backofen oder in der Mikrowelle erwärmen lässt.

TIPP 3: MAGENBERUHIGENDER TEE

Es gibt verschiedenste Teesorten, deren Inhaltsstoffen eine magenberuhigende Wirkung nachgesagt wird. Dazu gehören unter anderem Fencheltee, Kamillentee sowie Salbeitee. Kamille beruhigt die Magenschleimhaut, Fenchel hat eine krampflösende Wirkung und Salbei wirkt antibakteriell. Daneben sind bei Magenbeschwerden aber auch Pfefferminztee und Melissentee zu empfehlen. Alternativ können Sie auch einen speziellen Magen-Tee aus einer Drogerie oder Apotheke verwenden. Und: Das Gewürz Kardamom hat ebenfalls eine beruhigende Wirkung auf den Magen. Geben Sie einfach eine Prise des Gewürzes in Ihren Tee.



TIPP 4: SPORT TREIBEN

Ebenso wie eine Wärmflasche führt auch sportliche Aktivität zu einer verbesserten Durchblutung der Muskulatur. Dadurch können Verkrampfungen gelöst werden und die Muskulatur entspannt sich. Besonders geeignet bei Bauschmerzen sind sanfte Bewegungsformen wie Yoga, Pilates oder Gymnastik. Empfehlenswert sind darüber hinaus auch gemäßigtes Joggen oder Schwimmen.



TIPP 5: AUF ALKOHOLOL, ZIGARETTEN UND KAFFEE VERZICHTEN

Der Genuss von Kaffee, Zigaretten oder Alkohol kann bereits vorhandene Bauchbeschwerden noch weiter verschlimmern, da ihr Konsum den Magen reizt. Deswegen sollten Sie bei akuten Magenbeschwerden besser auf diese Stoffe verzichten. Ebenfalls gereizt werden kann der Magen übrigens durch die Einnahme bestimmter Schmerzmittel. Deshalb sollten Sie vor der Einnahme von Schmerzmitteln mit Ihrem Arzt über mögliche Nebenwirkungen Rücksprache halten.

TIPP 6: DAS RICHTIGE ESSEN

Wenn Sie Probleme mit dem Bauch haben, sollten Sie ganz besonders auf Ihre Ernährung achten, um eine unnötige Belastung des Magen-Darm-Traktes zu verhindern. Wichtig ist vor allem, auf schwere und fettige Speisen zu verzichten. Empfehlenswert sind dagegen leicht verdauliche Lebensmittel, durch die die Verdauung nicht belastet wird. Dazu gehören beispielsweise Zwieback, Kartoffeln, Reis, Möhren, Bananen, Äpfel und Birnen sowie Kalb, Geflügel oder Forelle.



TIPP 7: HEISSES BAD

Ein heißes Vollbad wirkt bei Bauchbeschwerden sowohl schmerzlindernd als auch entspannend auf die verkrampfte Bauchmuskulatur. Als Badezusätze eignen sich besonders Lavendel und Scharfgarbe.

- Bad mit Lavendel: Eine Hand voll Lavendel in einen Topf geben, zwei Liter Wasser hinzufügen und das Wasser zum Kochen bringen. Anschließend eine Viertelstunde lang ziehen lassen und dann die Lavendelessenz dem Badewasser zugeben.
- Bad mit Scharfgarbe: 100 Gramm Scharfgarbenkraut in eine Schüssel geben und anschließend mit einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen. Zehn Minuten lang ziehen lassen und anschließend dem Badewasser hinzufügen.

TIPP 8: SCHALTEN SIE AB

Nicht selten sind Bauchbeschwerden auf einen stressigen oder hektischen Alltag zurückzuführen. Wenn Sie an Bauchbeschwerden leiden, sollten Sie deswegen versuchen, Stress zu meiden und einmal bewusst abzuschalten: Machen Sie eine Pause, ruhen Sie sich aus und tun Sie nur die Dinge, auf die Sie wirklich Lust haben. Achten Sie außerdem darauf, regelmäßig, in Ruhe sowie langsam zu essen. Denn auch das hastige Herunterschlingen von Mahlzeiten kann zu Bauchbeschwerden führen.

TIPP 9: BAUCHMASSAGE

Bei akuten Bauchbeschwerden kann eine sanfte Massage des Bauches dazu beitragen, die Beschwerden zu lindern. Besonders geeignet für die Massage ist Thymian-, Johanniskern- oder Lavendelöl. Bei der Bauchmassage werden mit der flachen Hand kreisende Bewegungen rund um den Bauchnabel ausgeführt. Wichtig ist, die Bewegungen stets mit dem Uhrzeigersinn durchzuführen. Achtung: Sie sollten die Massage nicht durchführen, wenn Sie diese als unangenehm empfinden.

TIPP 10: KAMILLENKOMPRESSE

Eine Kamillenkomresse stellt eine gute Alternative zu einem Bauchwickel dar. Dafür drei Esslöffel Kamillenblüten in eine Schüssel geben und einen Liter kochendes Wasser darüber gießen. Zehn Minuten ziehen lassen und anschließend das Wasser abgießen. Ein Baumwolltuch in das warme Kamillenwasser tunken, auswringen und mit angemessener Temperatur auf den schmerzenden Bauch legen.



Frühling im Seniorenzentrum

FRAUMENTAG



Am 8. März ist Internationaler Frauentag. Diesen feierten wir, wie jedes Jahr, mit den Bewohnerinnen im Festsaal des Riedelstift. Bei Kaffee, Kuchen und Live-Musik wurde geplaudert und das ein oder andere Tänzchen gewagt. Zur Feier des Tages überreichten wir jeder Frau eine liebevoll dekorierte Rose. Schön, dass es wieder ein bisschen Normalität gibt!

MAIBAUMSCHMÜCKEN



„Komm lieber Mai und mache, die Bäume wieder grün...“ Einen besonders schönen Vormittag verlebten die Gäste der Tagespflege am 30. April. Nach alter Tradition, wird an diesem Tag der Maibaum geschmückt. Unter musikalischer Leitung von Herrn Schuster, stimmten sich die Tagesgäste mit Gesang und Maibowle auf den Wonnemonat ein.

ANGRILLEN

„Ein Hoch auf die Männer!“ – unter diesem Motto läuteten wir am 12. Mai den Herrentag ein. Das Wetter spielte leider nicht mit, so dass die Bratwurst im Haus und nicht wie geplant im Garten gegessen wurde. Geschmeckt hat sie trotzdem! In Vorbereitung auf das Angrillen bereiteten die Bewohnerinnen eine riesengroße Schüssel Kartoffelsalat zu. Dabei zeigte sich die jahrzehntelange Erfahrung der Hausfrauen, im Nu war der Salat geschnippelt und bereit zum Genießen.



Spargelkuchen

Spargelkuchen backen

Der Monat Mai stand im Zeichen des Spargels. Eine Woche lang drehte sich alles rund um das besondere Gemüse. Jeden Tag zauberte die Küche Gerichte mit Spargel und auf den Wohnbereichen sowie in der Tagespflege wurde Spargelkuchen gebacken – nicht herzhaft sondern süß. Er schmeckte köstlich! Wer den Kuchen nachbacken möchte, hier ist das Rezept:

Zutaten:

120 g	Butter	400 g	weißer Spargel
120 g	Staubzucker	100 g	gemahlene Mandeln
1 EL	Sliwowitz	250 g	Mehl
	Zitronenschale, abgerieben	1 EL	Backpulver
3	Eidotter	300 g	Staubzucker
3	Eiklar	1-2	Eiklar
70 g	Kristallzucker		Zitronensaft
1 Prise	Salz		Butter und Mehl für die Springform

Zubereitung (ca. 40 Minuten):

Die handwarme Butter mit dem Staubzucker, dem Sliwowitz und der Zitronenschale schaumig rühren, Eidotter untermengen.

Eiklar, Kristallzucker und Salz zu festem Schnee schlagen. Den Schnee unter den Butterabtrieb ziehen, danach den kleinwürfelig geschnittenen Spargel und die geriebenen Mandeln zugeben.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, in die Masse einsieben und unterheben.

Die Form ausbuttern und mit Mehl austauben, die Masse einfüllen und oben glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen

bei 180 °C 50 Minuten backen.

Für die Zitronenglasur Staubzucker mit Eiklar und Zitronensaft dickbreiig anrühren und im Wasserbad etwas erwärmen.

Die Torte aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, aus der Tortenform heben und mit Zitronenglasur überziehen. Tipp:

Als Garnitur passen karamellisierte Spargelstücke und Minzblätter.



Der lange Weg

Sich draußen an der frischen Luft aufhalten. Im Grünen auf einer Bank sitzen und die Natur genießen. Endlich mal wieder unter freiem Himmel Sport treiben oder andere Angebote der Betreuung in Anspruch nehmen. Aber gerade jetzt, in diesem Augenblick, wäre eine Toilette in der Nähe wichtiger.

Was für ein Aufwand!

Der lange Weg bis zur nächsten Toilette – ewig. Denn es gab vor dem Sommer 2020 keine andere Möglichkeit der körperlichen Erleichterung für unserer Bewohnerinnen, Bewohner und Tagesgäste, als bis zum Fahrstuhl zu laufen oder gefahren zu werden, um dann schnellstmöglich eine Etage weiter höher, das ersehnte Ziel zu erreichen. Nach einer gut geplanten Bauphase im Frühjahr 2020, wurde im Gebäude – Bautzener Straße 46 – eine bedarfsgerechte Toilette eingerichtet. Nun können alle mehr Zeit in den grünen Außenbereichen des Seniorenzentrums „Riedelstift“ verbringen und der kürzere Weg bedeutet auch gleichzeitig Entlastung für das Personal in der Pflege und Betreuung.



Bild des Monats

„TULPENBLUMENSTRAUß“

Die Kinder der Flex A (1. und 2. Klasse) der Regine-Hildebrandt Grundschule können den Frühling kaum erwarten. Sie erfreuen sich an einem Tulpenblumenstrauß. Das Bild von Naia überzeugte unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Herzlichen Glückwunsch!



Reiseapotheke

Damit Sie Ihren Urlaub unbeschwert genießen können, sollten Sie in jedem Fall eine Reiseapotheke mitnehmen. Überprüfen Sie mit Hilfe dieser Checkliste, ob Sie alles dabei haben, und ergänzen Sie, was noch fehlt. Informieren Sie sich im Vorfeld über notwendige Impfungen in ihrem Urlaubsland.

CHECKLISTE: DAS GEHÖRT IN DIE REISEAPOTHEKE

- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Kopfschmerzen und Fieber
- Mückenschutz
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen
- Salbe gegen Augenreizungen
- Desinfektionsmittel
- Pflaster und Verband
- Mittel gegen Sonnenbrand
- Individuelle Medikamente

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.

Ein bisschen Geschichte eines noch verschlafenen Landstrichs

Heimat. Heimat ist für mich einerseits, wo ich aufgewachsen bin und andererseits, wo sich mein Lebensmittelpunkt befindet. In Brandenburg, dem Land der roten Adler, dem Land der zahlreichen Seen inmitten von Kiefernwäldern. Dem Land der kargen Böden und dem eher spröden Menschen-schlag.

Das muss man als sächsisches Mädchen, aus einem kleinen Ort am Fuße des Totensteins – der höchsten Erhebung des Erzgebirgs-Vorlandes – erst mal verdauen. Nichts mehr mit der breiten gemütlichen Sprache, mit der besonderen Aufgeschlossenheit der Menschen, dem starken Gemeinsinn. Warum nur heiratest du nach Cottbus, fragte man besorgt. Heute ist hier meine Heimat Nummer zwei. Doch vergessen werde ich das Erzgebirge nie.

Erzgebirge – der Name sagt schon viel. Es ist das Mittelgebirge, das sich Deutsche im Norden und Tschechen im Süden teilen. Höchste Berge sind der Keilberg und der Fichtelberg, beide über 1200 Meter hoch und ziemlich schneesicher im Winter. Und es ist tatsächlich ein Erz-Gebirge: Schon im zweiten Jahrtausend v. Ch. hat man hier Zinnerz abgebaut, von Menschen, die in Erdhöhlen und Laubhütten primitiv hausten. Nur mal zum Vergleich: Ägypten stand um diese Zeit in einer Hochkultur. Pharaonen ließen als Grabstätten Pyramiden bauen, deren geometrischer Aufbau enormes mathematisches Wissen voraussetzte . . .

Aber bleiben wir im Erzgebirge. Nach und nach besiedelte sich die Gegend, und im Mittelalter wurden neben Zinn

auch Steinkohle, Kupfer, Arsen, Blei, Eisen, Kobalt, Nickel, Wismut, Wolfram und Zink, vor allem aber auch Silbererz abgebaut. Zu jener Zeit begründete der Silberbergbau im Erzgebirge den Reichtum Sachsens. Als Münzmetall wurde Silber vor Ort in den Bergstädten Annaberg, Schneeberg, Marienberg oder Joachimsthal zu Geld verarbeitet. In Joachimsthal wurde der Thaler geprägt. Die Erzgebirgler sprachen ihn „Doler“ aus. Und aus dem Doler wurde die Silbermünze Dollar, die nun weitaus bekannter geworden ist.

Nach dem zweiten Weltkrieg hatte Deutschland bekanntlich Reparationen an die Sowjetunion zu zahlen. Zahlmeister dafür war vor allem die DDR. Ein Zahlungsmittel war Uran – aus den Bergwerken des Erzgebirges. Dazu wurde 1947 die Wismut AG gegründet. Sie war der wichtigste Uranförderbetrieb im „Ostblock“ und deckte schon 1950 fast 60 Prozent des Uranaufkommens der sowjetischen Atomindustrie.

Bis 1952 wurden fast 450 000 Arbeitskräfte im Uranbergbau eingesetzt. Wohl bemerkt, mit erheblichen gesundheitlichen Risiken. Einen gezielten Strahlenschutz gab es bis Mitte der 1950er-Jahre nicht, obwohl die Gesundheit gefährdende Wirkung der Strahlung schon bekannt war. Der Arbeitsschutz konzentrierte sich auf die Reduzierung der Staubbelastungen. Den Preis für den fehlenden Strahlenschutz zahlte vor allem die erste Generation der Wismut-Bergleute. Bis 1989 wurde bei rund 15 000 von ihnen Silikose und bei 5300 Lungenkrebs als Berufskrankheit anerkannt.

Gleichzeitig wird das im Erzgebirge vorkommende radio



aktive Edelgas Radon, das im Erdreich durch den Zerfall von Uran entsteht, seit den 1920er-Jahren für Therapie-zwecke eingesetzt. Weithin bekannt ist das Radonheilbad Bad Schlema. Erkrankungen des Bewegungsapparates, Arthrosen, rheumatische Beschwerden und Hautkrankheiten werden hier erfolgreich kuriert. Doch selbst die Kurgesellschaft Bad Schlema warnt: „Eine Dauerbelastung mit hohen Dosiswerten kann gesundheitsschädlich sein. Wer dem Radon dauerhaft ausgesetzt ist, riskiert eine Erkrankung mit Lungenkrebs.“ Also „viel hilft viel“ gilt auch hier nicht. Doch zurück zum Bergbau. Während die Braunkohle in der Streusandbüchse Lausitz über Tage abgebaut wird (nicht mehr lange!), wurden die Erze des Erzgebirges unter Tage abgebaut. Mein Urgroßvater war Bergmann in einem Silberbergwerk, wo er täglich zwölf Stunden schuftete. Auch am Samstag. Zu Fuß lief er frühmorgens fast zwei Stunden zur Zeche, nach der Arbeit wieder zurück – allerdings mit Zwischenstopp in der Kneipe. Kann man verstehen. Heute wird ins Bergwerk mit einem Fahrstuhl eingefahren. Damals stieg man mit Leitern hinab. Man mag sich das alles nicht vorstellen.

1913 wurden die letzten Silberbergwerke und bis Mitte des Jahrhunderts die Steinkohlebergwerke stillgelegt. Noch bis 1991 hat man allerdings noch Uran- und Zinnerze abgebaut. Heute sind alle Zechen der Region entweder geschlossen oder aber als Attraktion im Rahmen einer Tour durch die Montanregion Erzgebirge, die seit 2019 zum UNESCO-Welterbe gehört, zu besichtigen. Gute Ausgangspunkte dafür im westlichen Erzgebirge sind die Städte Annaberg-Buchholz, Marienberg, Scharfenstein und Wolkenstein. Annaberg-Buchholz wurde 1496 gegründet und ist vom Bergbau geprägt. Silberfunde brachten der Stadt großen Reichtum. Zeugen dafür sind vor allem beeindruckende Kirchen – so die Kirche St. Annen, deren Grundstein 1499 gelegt wurde. Sie ist die größte spätgotische Hallenkirche Sachsens und bekannt durch ihren Bergaltar. Die Kirche erhebt sich hoch über der Stadt und prägt damit ihre Silhouette. Die Kirche St. Marien mit der Bergmännischen Krippe ist die einzige Bergkirche Sachsens.

Wie die Schätze der Erde, sind mit der Bergstadt auch die Ideen bemerkenswerter Persönlichkeiten, traditionelles Brauchtum, Kunsthandwerk und Kunstwerke verbunden. So lehrte hier Adam Ries, der Rechenmeister der Deutschen, in seiner Schule das Rechnen. Heute ist sie ein Museum. Hier können die Besucher nach den Methoden von Adam Ries ihr Rechendiplom erwerben. Wer heute in Annaberg-Buchholz den Spuren der einst reichen Silbererzvorkommen folgen

will, kann in drei Besucherbergwerke einfahren. Übertage steht der Frohnauer Hammer mit original erhaltener Hammerwerkstechnik als Kulturdenkmal der Erzverarbeitung. Nicht weit entfernt liegt Marienberg. Deren historischer Stadtkern ist in Anlehnung an die italienische Renaissance rechtwinklig angelegt. Die Mitte bildet der 1,77 Hektar große quadratische Marktplatz mit dem Bronzedenkmal des Stadtgründers – des Herzogs Heinrich von Sachsen. In Marienberg steht mit der evangelischen Marienkirche eine der drei spätgotischen Hallenkirchen im Erzgebirge. Ihr Grundstein wurde im Jahre 1558 gelegt, eingeweiht wurde sie schon sechs Jahre später.

Rund um Marienberg kommen Naturfreunde voll auf ihre Kosten. Wie in jeder Mittelgebirgslandschaft, ist es besonders reizvoll, die nicht allzu hohen Berge zu erklimmen und die Täler mit ihren Wasserläufen zu erkunden.

Der Hausberg von Marienberg ist der 689 Meter hohe „Drei Brüder Höhe“. Der Name stammt einer Sage nach von drei italienischen Brüdern, die hier einst einen Silbergang entdeckt haben sollen. Von seinem Aussichtsturm bietet sich ein phantastischer Blick auf die Stadt und auf die umliegenden Berge – den Keilberg in Tschechien, den Fichtelberg und den Pöhlberg im Südwesten, den Lauterbacher Knochen im Nordosten und den Wildsberg bei Pobershau im Südosten.

Und oben auf dem Berg gibt es auch ein Hotel – bekannt und sehr beliebt vor allem bei jeder Art von Bikern.

Weiter geht es in die kleine Bergstadt Wolkenstein, benannt nach dem „in die Wolken ragenden Stein“. Das ist ein 80 Meter hoher Gneisfels, der das Wolkensteiner Schloss und den historischen Stadtkern trägt. Vom Zschopau-Tal führen eine Serpentinstraße und ein romantischer Fußweg zur denkmalgeschützten Innenstadt mit mittelalterlichem Stadttor, Schloss- und Marktplatz sowie der St. Bartholomäuskirche. Weithin leuchten die weißen Wände des Schlosses. Die Straßenbauer im Tal haben sich einfach am Fluss, der Zschopau, orientiert, die sich in zahlreichen Windungen kraftvoll und tief ins harte Gestein geraspelt hat. Die gut ausgebaute Straße folgt in einem vor allem für Biker herrlichen Kurventaumel dem Fluss, der am Fichtelberg entspringt.

Nach einer der Kurven dann unvermittelt dieses Bild: Da steht eine historische Eisenbahn. Doch es ist mehr als das – es ist seit 1989 das Zughotel zu Füßen der Wolkensteiner Burg. In den ausrangierten und wieder hergerichteten Zugwaggons, einer soll der für Erich Honnecker reservierte Wagen gewesen sein, befinden sich ein Restaurant mit Außenterrasse und auf fünfhundert Gleismetern sechzig Abteile unterschiedlicher Größe, in denen man übernachten kann. Auch ganze Waggons kann man als Ferienwohnung mieten, und es gibt sogar einen Saunawagen. Und freundliche Erzgebirgler, die einen immer noch mit dem Gruß der Bergleute überraschen: „Glück auf“ heißt es zur Begrüßung, und zumindest das verstehen auch Menschen ohne die Mundart-Kenntnisse dieses Gebirgsstriches.

Text & Foto: Eva-Maria Becker

Staatstheater Cottbus



Unterwegs in Cottbus: Dániel Foki (Bariton) und Georgina Melville (Sopran)
(Foto: Marlies Kross)

„... IMMER DEM WASSER NACH“ NEUES AUDIO-FORMAT LÄDT ZUM HÖRSPAZIERGANG

Für musikbegeisterte Spaziergänger*innen bietet das Staatstheater Cottbus ein neues Audio-Format: Stadtpaziergänge mit Musik zum Download zum individuellen Flanieren und Träumen. Geführt von einer Moderation wandern die Zu-

Ticket-Telefon +49 355 7824242

www.staatstheater-cottbus.de

hörer*innen von Station zu Station, finden versteckte Idylle und durchqueren geheime Passagen. Immer mit dabei: Die Künstler*innen des Staatstheaters, die hörbar „mitwandern“. In ausgesuchten Musikstücken begleiten sie die Wandern den auf eine thematische Reise durch den Stadtraum. Wegmarken und Musik verbinden sich hier zu einem individuellen Hör- und Seherlebnis, regen zum Nachdenken an und öffnen unbekannte Räume.

In bequemen Schuhen geht es beim ersten Hörspaziergang „... immer dem Wasser nach“ vom Großen Haus des Staatstheaters bis zum Stadion der Freundschaft. Georgina Melville (Sopran), Dániel Foki (Bariton) und Christopher Cartner (Klavier) gestalten mit Liedern der deutschen Romantik ein virtuoses, charmantes Programm von Mozart bis Zemlinsky.

Zum Hörspazieren sind lediglich ein Smartphone oder ein MP3-Player sowie Kopfhörer nötig. Die Audiodatei steht zum Download auf der Theater-Homepage sowie auf Sound-Cloud bereit. Auf der Webseite des Theaters ist auch ein Stadtplan mit der Route und weiteren Informationen zu finden.



DER RHEIN · Hans Jürgen Balmes

Biographie eines Flusses - Eine poetische Natur- und Kulturgeschichte über den Rhein und die Seele einer Landschaft. Der Rhein entsprang einst an seiner heutigen Mitte, wo in einem tropischen Meer Seekühe lebten. Er schuf sich sein Bett stromauf und besitzt eine erstaunliche Geologie. Noch heute leben hier die ältesten Lebewesen Europas. Gleichzeitig ist der Rhein durchgehend geprägt durch Eingriffe des Menschen. Kein anderer Fluss versammelt so viele Widersprüche in sich – Grenze, Verkehrsweg, Fluchtroute und Lebensader. Ein Buch über den Rhein, der uns mit dem unerschöpflichen Fließen seiner Geschichten gefangen nimmt wie mit seiner Stille.



DAHEIM · Judith Hermann

Roman - Judith Hermann erzählt in ihrem neuen Roman »Daheim« von einem Aufbruch: Eine alte Welt geht verloren und eine neue entsteht. Sie hat ihr früheres Leben hinter sich gelassen, ist ans Meer gezogen, in ein Haus für sich. Ihrem Exmann schreibt sie kleine Briefe, in denen sie erzählt, wie es ihr geht, in diesem neuen Leben im Norden. Sie schließt vorsichtige Freundschaften, versucht eine Affaire, fragt sich, ob sie heimisch werden könnte oder ob sie weiterziehen soll. Judith Hermann erzählt von einer Frau, die vieles hinter sich lässt, Widerstandskraft entwickelt und in der intensiven Landschaft an der Küste eine andere wird. Sie erzählt von der Erinnerung. Und von der Geschichte des Augenblicks, in dem das Leben sich teilt, eine alte Welt verlorenght und eine neue entsteht.



DER DONNERSTAGSMORDCLUB · RICHARD OSMAN

Kriminalroman - Man möchte meinen, so eine luxuriöse Seniorenresidenz in der idyllischen Grafschaft Kent sei ein friedlicher Ort. Das dachte auch die fast achtzigjährige Joyce, als sie in Coopers Chase einzog. Bis sie Elizabeth, Ron und Ibrahim kennenlernt oder, anders gesagt, eine ehemalige Geheimagentin, einen ehemaligen Gewerkschaftsführer und einen ehemaligen Psychiater. Sie wird Teil ihres Clubs, der sich immer donnerstags im Puzzlezimmer trifft, um ungelöste Kriminalfälle aufzuklären. Als dann direkt vor ihrer Haustür ein Mord verübt wird, ist der Ermittlungseifer der vier Senioren natürlich geweckt, und selbst der Chefinspektor der lokalen Polizeidienststelle kann nur über ihren Scharfsinn staunen.



IST DAS DEIN REICH · KATHARINA DÖBLER

Roman - Ein ungewöhnlicher Familienroman über ein verschwiegenes Kapitel deutscher Geschichte. Die Familienerzählungen, die vom ländlichen Bayern an die Südsee führten, waren so behaftet mit Unglück und Nostalgie, dass die Enkelin sie stets von sich wies. Zumal die Großeltern auf der falschen Seite standen: Sie waren Kolonialisten, und zwar überzeugte. Doch jetzt will sie mehr wissen, sichtet die Spuren, die der Kolonialismus und zwei Kriege in ihrer Familie hinterlassen haben. Immer deutlicher entrollt sich vor ihr die exotische Welt Neuguineas, in die ihr Großvater als abenteuerlustiger Missionar auszog, um die Heiden im „Kaiser-Wilhelmsland“ zu bekehren. Eine vermeintliche Südsee-Idylle, geprägt von Bigotterie und Chauvinismus, in der sich die Wege vierer eigensinniger Menschen – ihrer Großeltern – schicksalhaft kreuzen.



DIE FRAU MEINES LEBENS · NICOLAS BARREAU

Der erste Roman von Nummer 1-Bestsellerautor Nicolas Barreau. Antoine, passionierter Buchhändler und Romantiker aus Überzeugung, hat zehn verschiedene Telefonnummern und nur vierundzwanzig Stunden Zeit, um die Frau seines Lebens wiederzufinden. Dann heiratet sie, denkt er... Ein federleichter und lebenskluger Roman über den wunderbaren Wahn der Liebe. Noch selten wurde in solch atemberaubendem Tempo über die schönste Sache der Welt geschrieben.

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

NINO PAULA BULLING. LICHTPAUSE

Es ist ein zweifelnder, tastender Ton, den die Zeichnerin Nino Paula Bulling in ihrer Graphic Novel „Lichtpause“ anschlägt. Die Künstlerin ließ sich für die Geschichte von einem Aufenthalt in Algier zwischen September 2016 und April 2017 inspirieren. Die 38 originalen Farbstiftzeichnungen werden erstmals komplett gezeigt.



» Bis 29.8.2021

Nino Paula Bulling: Lichtpause, 2016/2017, Farbstift

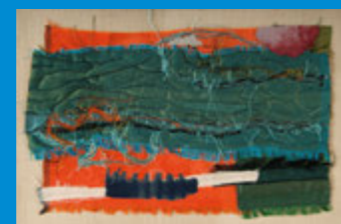
© Nino Paula Bulling

Diesellochwerk Cottbus

Uferstraße /Am Amtsteich 15
03046 Cottbus
Di – So von 12 – 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.



» Bis 5.9.2021

Christa Jeitner, Landschaft um die Stadt Ka -

Der Fluss, 1965, Textile Applikation

© VG Bild-Kunst, Bonn 2021

Außenbordtreppe (Schiff)	englische Briefanrede	ersteinen, erklimmen	ähnlich	arab. Gelehrtenstand	deutsche Presseagentur (Abk.)	gezielte Täuschung	Ausbilder, Pädagoge	bayrisch: nein	eine musik. Notenfolge	eine der Gezeiten (Mz.)	Farbe der Haut
abgeschlossen											
ein Forst		hasten			Rufname d. Schauspielers Connery	Abdeckung Männername					
				Zweikampf	eigen-sinnig Rechtsbrauch		japanischer Seidengürtel				
Windstille		Rufname des Trainers Vogts	künstl. Locken Wasserpflanze								
Nachdenken	Schönling (franz.) ital.: gut			wütend (ugs.) Brennstoff			deutsche Vorsilbe				
optisches Gerät für das Theater	Abkochbrühe		Frauenkurzname								
italienisch: sechs											
Titelfigur bei Milne (Bär)											

DEIKE PRESS-A6-3-2

Verfahren	Schlittschuh-sport	Plunder, Alt-waren	niederl. Maler † 1890 (van...)	Pflichtarbeit	ohne Inhalt	Aasvogel	süd-deutsch: Hausflur	Bilder-rätsel	bezeichnend
				4		grob gemahlenes Getreide			
							griechischer Buchstabe	algerische Geröllwüste	
einen Chor leiten			hin und ...		schnelle Raubkatze	Rittersitz		7	
	2		Heim für Obdachlose	ge-sunden					
Holzraummaß		Herbstblume				Futterbehälter	ugs.: US-Soldat		
zusammen mit, samt				Nervenzelle	Kfz-Abgas-entgifter (Kw.)			Weiden des Rotwildes	
Initialen der Leander		unge-wöhnlich	Karne-vals-jeck			fünfter Monat des Jahres			
Stange, Stecken	Ge-sprächs-stoff	Über-empfindlichkeit				Flächenmaß der Schweiz			
			Abkochbrühe		Ab-wasch-becken	Film-licht-empfindlichkeit		1	
	6		fegen		Geld zurücklegen				
Staat in Asien		in Gefühls-wallung	fähig				8		
sich einprägen					schönheits-lieb. Mensch				
		3	Er-holung, Ferien	ein Umlaut					
nicht kalt	PKW-Lenk-hilfe (Kw.)	einer der vier Erz-engel							
längere Fahrt übers Meer									
					griechischer Buchstabe	deutsche Vorsilbe			
Wassersportart		Kfz-Z. Hameln		Lebens-gemein-schaft		5			
Vordruck		Erkäl-tungs-erschei-nung							



DEIKE PRESS-1420-9

Impressum

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

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

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

Satz und Gestaltung
pool production GmbH

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

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

Vertrieb
Eigenvertrieb ASB
RV Cottbus / NL e.V.

Redaktionsschluss
der nächsten Ausgabe
31. Juli 2021

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

