

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 4 | 2023 · 26. Jahrgang · Dezember · kostenlos

Ehrenamt

Hauswirtschaft

Tagespflege

Tipps gegen
den
Winterblues

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

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

EDITORIAL

Liebe Samariterinnen, liebe Samariter,
liebe Leserinnen und liebe Leser,

neben vielen interessanten Themen rund um den ASB, finden Sie unser Rätsel und jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit, Reisen und Kultur in dieser neuen Ausgabe.

Wir möchten uns zum Ende des Jahres herzlich bedanken, denn ohne unsere Mitglieder, Haupt- und Ehrenamtliche Mitarbeiter und Partner würden wir nicht so erfolgreich arbeiten können. Sie helfen uns, für die uns anvertrauten Menschen da zu sein und weiterhin ein kompetenter Ansprechpartner mit einem vielfältigem Dienstleistungsangebot zu bleiben.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das Herzstück unseres Verbandes. Sie bieten unseren Senioren ein liebevolles Zuhause – im Riedelstift, in unseren zwei Tagespflegeeinrichtungen und im Servicewohnen. Durch ihre engagierte Arbeit und ihre stetige Bereitschaft, sich für das Wohl unserer Senioren und Kunden einzusetzen, haben Sie einen großen Beitrag geleistet.

Auch unseren Mitgliedern und ehrenamtlichen Helfern möchten wir aufrichtig danken. Ihre Treue und Unterstützung sind für uns von unschätzbarem Wert. Sie haben mit ihrem Mitgliedsbeitrag und ihrer Zeit dazu beigetragen, dass unser Verband und unsere Leistungen stets lebendig und dynamisch bleiben. Nicht zuletzt möchten wir all unseren Geschäftspartnern für die gute Zusammenarbeit und unseren Vertragspartnern in Politik und Wirtschaft, für das entgegengebrachte Vertrauen danken.

Wir sind dankbar für die gemeinsamen Erfolge, in einer anspruchsvollen Zeit und freuen uns auf eine weithin erfolgreiche Zusammenarbeit im kommenden Jahr.

Auch 2024 werden wir Sie über die Leistungen und Bereiche des ASB und andere interessante Themen unterrichten und hoffen weiter auf Ihr Interesse und Ihre Unterstützung.

Ihnen allen wünschen wir eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in ein glückliches und gesundes neues Jahr.

Stefan Gräber
Vorstandsvorsitzender
ASB RV Cottbus/ NL e.V.

René Seemann
Geschäftsführer
ASB RV Cottbus/ NL e.V.

02	So erreichen Sie uns	18	Zeitzeugen
04	News	19	So können Sie uns helfen
06	Ehrenamt	20	Riedelstift - Bunte Seite
08	Tagespflege	22	Reisetipp
10	Tipps gegen den Winterblues	24	Staatstheater Cottbus / BLMK
12	Zeitzeugen gesucht	25	Bücher-Tipps
14	Ein erfolgreicher Neustart	26	Rätsel
16	Erkältung: Was hilft		

News

Das gesündeste Lebensmittel

Unter den gesündesten Lebensmitteln der Welt, befinden sich nur sieben Obstsorten. So schaffte es die Zitrone als gesündestes Obst nur auf Platz 28 gefolgt von der Erdbeere auf Platz 30. Unter die Top Ten schaffte es keine einzige Obstsorte. Obst essen ist definitiv immer eine gute Idee. Noch gesünder ist allerdings Gemüse. Die Überraschung verbirgt sich auf dem ersten Platz: Das gesündeste Lebensmittel überhaupt ist die Brunnenkresse. Die unscheinbare Heilpflanze erreichte laut einer Studie auf 100 Kalorien 100 Prozent der empfohlenen Tagesdosis der 17 wichtigsten Nährstoffe. Auf Platz zwei der Studie landet der Chinakohl. Das Gemüse ist leicht bekömmlich und bringt viele gesunde Nährstoffe mit sich. Platz 3 sicherte sich Mangold. Grundsätzlich zählen grüne Gemüsesorten zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt.



Gesunder Spaziergang

Ein kleiner Spaziergang kurbelt die Verdauung an, reinigt den Geist, bringt neue Energie und kann sogar fit machen. Tägliches Spazieren ist ein richtiger Booster für die Gesundheit. Das liegt vor allem daran, dass so das Risiko für viele Krankheiten sinkt – zum Beispiel für Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauferkrankungen. Außerdem stärkt Spazieren das Immunsystem, unterstützt die Verdauung und verbessert die Stimmung. Und ein besonderer Tipp: Forschende haben herausgefunden, dass das Rückwärtsgehen sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen mit Schlaganfall die Balance und Mobilität verbessern kann. Ältere Menschen, die regelmäßig rückwärts gehen, erleiden seltener Stürze. Geht man regelmäßig rückwärts, wird auch der normale Gang ausgeglichener, weil man die Koordination trainiert.



Gesund durch den Winter

Empfehlung Nummer Eins ist und bleibt regelmäßiges Händewaschen! Denn diese Viren und ähnliche Krankmacher finden am häufigsten über unsere Hände den Weg in unsere Schleimhäute. Wer sich regelmäßig die Hände gründlich mit Seife und warmem Wasser reinigt, wird die meisten Krankheitserreger aber noch rechtzeitig los. Wenn man dann noch versucht, unnötiges Händeschütteln zu umgehen und den direkten Kontakt mit Handläufen, Türknäufen, Einkaufswagen etc. zu vermeiden, erhöht man seine Chancen auf Erkältungsfreiheit weiter.



Wetter- fühligkeit vorbeugen

Ein geregelter Tagesablauf, der regelmäßige Aufsteh- und Schlafenszeiten sowie Mahlzeiten umfasst, kann helfen, die Wetterfühligkeit zu verringern. Regelmäßiger Schlaf ist dabei besonders wichtig: Mindestens sieben Stunden sollten sich Wetterfühlige gönnen. Zudem sollten Sie möglichst auf Genussmittel verzichten und auf eine gesunde Ernährung achten. Ebenso kann ein leichtes Ausdauertraining helfen. Moderate Wanderungen, Walken, Radfahren oder Spaziergänge stärken den Kreislauf und beugen damit der Wetterfühligkeit vor. Bewegung fördert das hartnäckige Bauchfett ebenso wie eine ungesunde Ernährung.

Winter- Hautpflege

Raue Hände, spröde Nägel und Lippen, trockene Haut – mit den kühleren Temperaturen sind dies Begleiterscheinungen von Herbst und Winter. Das muss nicht sein. Zunächst gilt: Auch im Winter auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, Wasser und vor allem Kräuter- und Früchtetees sorgen für den nötigen Nachschub. Eine vollwertige Kost mit viel Gemüse und Obst liefert die Vitamine und Mineralstoffe für Ihre Haut. Regelmäßiges Eincremen pflegt Ihre Hände und Nägel, Handschuhe schützen vor übermäßiger Kälteeinwirkung. Die Lippen besitzen keinen eigenen Kälte- und Sonnenschutz, deshalb Lippenbalsam und Pflegestifte verwenden, die es auch mit Lichtschutz für die Wintersonne gibt.





Tag des Ehrenamts

Ehrenamt in Deutschland ist vielfältig, weil man in nahezu allen Lebensbereichen Gutes tun kann. Gleich ob in einer Hilfsorganisation, bei der freiwilligen Feuerwehr, in einer Tagespflege für Senioren, als Übungsleiterin im Sportverein oder bei der Lebensmittelausgabe der Tafeln: Etwa 29 Millionen Menschen in Deutschland engagieren sich Tag für Tag freiwillig für das Gemeinwohl – ohne Bezahlung in ihrer Freizeit. Sie übernehmen wichtige Aufgaben, die der Staat alleine nicht leisten kann. Ehrenamt hat daher eine besondere Bedeutung für das Miteinander in Deutschland. Am 05. Dezember findet der Internationale Tag des Ehrenamtes statt. Ziel ist es, das ehrenamtliche Engagement zu wertschätzen und zu fördern.

Den Tag des Ehrenamtes gibt es seit 1986 weltweit, nachdem der Tag von den Vereinten Nationen (UN) beschlossen wurde.

Der ASB Cottbus möchte sich herzlich bei allen ehrenamtlich engagierten Menschen bedanken. Wir sind froh, dass wir so viele Ehrenamtler bei uns haben, die sich mit großer Hingabe und mit viel Herzblut bei uns engagieren.

Eine schöne Verpflichtung

Ehrenamt bei ASB

Eine ehrenamtliche Tätigkeit mit Senioren hat viel schöne Aspekte. Es ermöglicht einem, eine positive Wirkung auf das Leben anderer Menschen zu haben und Ihnen etwas Freude und Unterstützung zu schenken.

Frank-Michael Schön, kann das bestätigen. Wir treffen ihn in der Tagespflege des ASB, um mit ihm über sein ehrenamtliches Engagement zu sprechen. „Es ist eine schöne Möglichkeit für mich, aktiv zu werden und eine Aufgabe zu haben. Und für die Gäste der Tagespflege und für die Bewohner des Riedelstiftes ist es eine schöne Abwechslung“, erzählt er.

„Die Tagesbetreuung ist schon grundsätzlich etwas Wunderbares. Die Tagesgäste haben Gesellschaft und kommen unter Leute. Genau wie ich“, sagt er und schmunzelt. Es ist gut für beide Seiten.

Er hat viele Jahre im Sommer auf einem Campingplatz an der Ostsee als Hausmeister gearbeitet und das Zusammentreffen mit den vielen unterschiedlichen Menschen hat ihm immer Spaß gemacht. Das hilft ihm jetzt auch, sich auf die Senioren im Riedelstift und in der Tagespflege einzustellen. Nach einer schweren Krankheit hat Frank-Michael Schön angefangen, sich wieder mit Musik und seiner Gitarre zu

beschäftigen. Er frische altes Wissen auf und lernte viel neues dazu. Über einen Bekannten, der sich selbst ehrenamtlich engagiert, hat er erfahren, dass es verschiedenen Möglichkeiten gibt, selbst aktiv zu werden und sich zu engagieren. Die Idee ließ ihn nicht mehr los und über die Cottbuser Freiwilligenagentur erfuhr er dann vom ASB. Seitdem ist er seit Anfang 2023 zwei Mal die Woche mit seiner Gitarre und vielen Liedern im Gepäck beim ASB.

Man merkt ihm im Gespräch an, das er gern Menschen um sich hat und gesellig und kommunikativ ist. „Die Zeit, die ich mit den Seniorinnen und Senioren verbringe, macht mir großen Spaß. Ich kenne über 100 Lieder auswendig, die wir gemeinsam singen können. Es sind oft Volkslieder, an die sich die Senioren gut erinnern können. Man kann mitsingen oder aber auch nur zuhören. Musik hilft die Erinnerungen aufzufrischen. Einige Bewohnerinnen waren früher auch im Chor und haben viel Freude an der Musik“, erzählt er.

Frank-Michael Schön empfiehlt das Ehrenamt auch gern weiter. „Es ist eine bereichernde und erfüllende Tätigkeit. Und ich kann jedem nur ans Herz legen, sich ehrenamtlich zu engagieren“.



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 die 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, Verbandswechsel 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



Monatliches Kalenderblatt der Tagespflege im Grünen

Wer mehr über die Angebote und Aktivitäten in den beiden Tagespflegen des ASB erfahren möchte, kann dies gern auf der Webseite des ASB tun. Denn dort erscheint das monatliche Kalenderblatt der „Tagespflege im Grünen“. Hier können Sie jeden Monat an Höhepunkten und am Alltagsleben der Tagespflegegäste teilhaben.

Tipps gegen den Winterblues

Die Tage werden kürzer und die Nächte länger – die dunkle Jahreszeit ist angebrochen. Je dunkler die Tage, desto trüber ist bei vielen Menschen die Stimmung. Das Phänomen lässt sich einfach erklären: Wenn Licht fehlt, geht unsere Stimmung in den Keller. Die Jahreszeiten und das Wetter lassen sich zwar nicht ändern, aber mit kleinen Tricks lässt sich das Stimmungstief überlisten.

Der Mensch braucht Licht

für sein Wohlbefinden

Je dunkler die Tage, desto trüber die Stimmung. Studien haben gezeigt, dass in Mitteleuropa jede vierte Frau und jeder fünfte Mann im Winter unter Symptomen wie Müdigkeit, Energielosigkeit, Konzentrationsschwäche und Heißhunger auf Kohlenhydrate leiden. Dies muss noch keine Depression sein, kann aber dennoch belastend werden. Schuld daran sind die veränderten Lichtverhältnisse. Die Zirbeldrüse schüttet bei Dunkelheit Melatonin, ein schlafförderndes Hormon aus, das bei Licht wieder abgebaut wird. Fehlt die Helligkeit, bleibt der Melatonin-Spiegel hoch und die Stimmung sinkt auf Null.

Wegen der geringen Sonneneinstrahlung wird außerdem zu wenig des lichtabhängigen Botenstoffes Serotonin, das stimmungsaufhellend wirkt, produziert. Die Serotoninproduktion, beziehungsweise die Produktion der Aminosäure Tryptophan, die für die Synthese von Serotonin benötigt wird, wird durch einige Lebensmittel angeregt. Dazu gehören zum Beispiel Bananen, Nüsse, aber auch Schokolade. Daher kommt auch in der dunklen Jahreszeit der Heißhunger auf Süßes.

Dem Stimmungstief davonlaufen

Mit zunehmender Dunkelheit stellen viele ihre sportlichen Aktivitäten in der freien Natur ein. Aber: Auf Bewegung sollte man auf keinen Fall verzichten. Wenn es das Wetter zulässt, gehen Sie raus in die Natur und atmen Sie die frische Luft ein. Das fördert außerdem die Abwehrkräfte und kurbelt das Immunsystem an! Gerade im Herbst ist man durch das ungemütliche Wetter gegenüber Krankheiten besonders anfällig.

Auch ein Spaziergang hilft gegen das Stimmungstief, selbst wenn der Himmel bedeckt ist. Denn an einem bedeckten Wintertag herrscht morgens draußen eine Lichtstärke von 1.000 Lux, am Mittag sogar bis zu 3.000 Lux. In Innenräumen hingegen kommt man nur auf etwa 100 bis maximal 500 Lux. Wer sich dennoch lieber in der Sporthalle aufhalten möchte: Indoor-Sportarten wie zum Beispiel Basketball, Squash, Badminton, Tennis oder Volleyball bieten reichlich Abwechslung, viel Bewegung und Auspowern bis zur wohligen Erschöpfung.

Stadt-Erlebnisse schaffen

Trübe Wintertage? Langeweile vor dem Fernsehapparat? Nichts wie heraus aus dem kuscheligen Sessel – hinein ins pralle Leben der Stadt. Weihnachtsmarkt und Glühweintrinken, Konzerte, Musicals – es lässt sich vieles finden, wo man mit Freund*innen oder auch alleine hingehen kann. Eine Vielzahl von Konzerten bieten beispielsweise die Kirchen zur Advents- und Weihnachtszeit an.

Auch schön: ein gemütlicher Kinoabend. Reinkuscheln in die Plüschsitze, Popcorn knabbern und rührselige Filme gucken oder bei Actionszenen mitfiebern. Egal, was Sie machen: Jede Aktivität hebt die Stimmung, es bilden sich mehr Glückshormone (Endorphine), damit werden wir risikobereiter und selbstbewusster.

Selbst für gute Laune sorgen

Positive und konstruktive Gedanken sind eine wichtige Voraussetzung, damit sich unser Empfinden und unser Handeln verändern kann. Wir können selber viel dazu beitragen:

- Verantwortung für die eigene Stimmung übernehmen
- sich bewusst etwas Gutes tun
- sich Wohlfühlen und selbst aktiv sein

Auch bunte Kleidung oder Accessoires bringen Farbe in den Alltag: Tragen Sie für die gute Laune einfach mal lebendige Farben. Stimmungsaufhellende Gelb- und Orangetöne tun besonders gut; Grün und Rot inspirieren Gefühl und Kreativität und heben garantiert die Laune.

Wichtig: Wer ständig niedergeschlagen und gedrückt oder sogar eine Depression bei sich vermutet sollte für eine weitergehende Beratung und Diagnose ärztlichen Rat suchen.



Zeitzeugen gesucht

ASB RV Cottbus/ NL e.V.
Seniorenzentrum „Riedelstift“

Wir möchten nächstes Jahr ein Jubiläum beim ASB Cottbus feiern. Aus diesem Grund sind wir auf der Suche nach Menschen, die etwas über den Stiftsgründer Herrn Wilhelm Riedel wissen und / oder mit dem Seniorenheim „Riedelstift“ in irgendeiner Form zu tun hatten. Dabei geht es uns vor allem um den Zeitraum von 1930 bis 2007. Waren Sie vielleicht selber dort beschäftigt oder kennen Sie jemanden der dort gelebt hat?

**Dann melden Sie sich bitte bei uns!
Telnr.: 0355 / 4775-0 oder 0355 / 4775-302**

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!



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.

ZIMMERMANN 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 Füßen etwas Gutes.**
FON 0355 78 05 20 MAIL info@zimmermann-team.de



Ein erfolgreicher Neustart

Diana Stern – Hauswirtschafterin in der ambulanten Pflege

Ich treffe mich mit Diana Stern, einer sehr sympathischen, lebenslustigen Frau, die seit Juli 2023 in der ambulanten Pflege des ASB als Hauswirtschafterin begonnen hat.

Nach vielen Jahren im Verkauf, wollte Sie eine Veränderung in ihrem Berufsleben und suchte nach einer Neuausrichtung. Da kam eine Anfrage von Katharina Oberländer, Pflegedienstleiterin in der ambulanten Pflege gerade recht. Beide Frauen kennen sich privat und Diana Stern hat nicht lange

überlegt, als ihr Frau Oberländer einen Job im Hauswirtschaftsbereich der ambulanten Pflege angeboten hat. „Nach den ersten fünf Monaten kann ich sagen, dass ich diesen Schritt wirklich nicht bereue. Ich habe vorher schon älteren Personen im Haushalt geholfen und diese Aufgabe hat mir immer Spaß gemacht. So hatte ich auch schon überlegt, mich mit dieser Tätigkeit selbstständig zu machen, aber das war mir zu kompliziert. Und so war das das richtige Angebot zum richtigen Zeitpunkt“, erzählt Diana Stern.

Der Einstieg in den neuen Job begann mit einer Einarbeitungszeit. „Mein Beginn hier wurde mir sehr leicht gemacht. Meine neuen Kolleginnen haben mir alles ausführlich erklärt, die Abläufe, die Technik und natürlich alles über unsere Klienten. Das Team hier ist richtig gut. Ich wurde sehr gut aufgenommen und die Kommunikation untereinander ist toll“.

Man merkt im Gespräch schnell, dass Diana Stern nicht nur einen guten Kontakt zu ihren neuen Kolleginnen, sondern auch zu ihren Klienten hat. Sie erzählt lächelnd, wie schön es ist, schon nach der kurzen Zeit einen intensiven Kontakt zu ihren Kunden zu haben. „Nach der Kennlernphase gab es ganz schnell eine schöne Vertrautheit und Nähe. Und meine Kunden freuen sich, dass man regelmäßig kommt.“

Es ist schön die Dankbarkeit und Freude zu spüren, denn die Arbeit ist oft mehr als nur eine Hilfe im Haushalt. Ich höre zu und gehe auf die Bedürfnisse meiner Klienten ein. Da kann es schon mal vorkommen, dass man nach der Hausarbeit noch spazieren geht und sich lustige Geschichten aus dem Leben erzählt“. Die Kunden entscheiden, was Sie jeweils benötigen. So reichen die Tätigkeiten von Haushaltsarbeit, Lebensmittel einkaufen, Spazieren gehen bis zu Hilfestellungen im Bad.

Diana Stern hat einen festen Kundenstamm und arbeitet von Montag bis Freitag. Zum Teil befinden sich die Haushalte im betreuten Servicewohnen des ASB in der Bautzener Straße, in der Spremberger Vorstadt oder im Cottbuser Stadtgebiet. Hierfür steht ihr Dienstwagen zur Verfügung, mit dem sie auch Einkäufe erledigen kann. „Meine jetzigen Arbeitszeiten bedeuten für mich viel mehr Lebensqualität. Ich habe keinen Schichtdienst wie früher und arbeite auch nicht mehr an den Wochenenden. So bleibt mir viel mehr Zeit für meine Familie und das ist ein großer Gewinn“.

Am Ende unseres Gesprächs wird klar, dass Diana Stern für sich die richtige Entscheidung getroffen hat und sich sehr gut vorstellen kann auch weiter in diesem Beruf zu arbeiten.

Wir wünschen Frau Stern auch weiterhin viel Freude in ihrem Beruf.



Hilfe im Alltag

Egal ob Putzen, Wäsche waschen, Blumengießen, Betten beziehen oder Einkäufe erledigen und in die Wohnung tragen und verstauen – die Mitarbeiter der ASB-Haushaltshilfe stehen Ihnen bei kleineren und größeren alltäglichen Aufgaben zur Seite.

Falls Sie Interesse haben, melden

Sie sich gern bei uns:

0355 703050

Erkältung: Was hilft gegen die Symptome?

Erkältungen sind zwar in der Regel nicht gefährlich, aber doch äußerst unangenehm. In Deutschland wird jeder Erwachsene durchschnittlich dreimal pro Jahr von einer Erkältung heimgesucht, Kinder erkranken sogar noch häufiger. Besonders hoch ist die Ansteckungsgefahr im Winter – während der kalten Jahreszeit erkranken deutlich mehr Menschen an Erkältungen als im Sommer. Doch was hilft, wenn es im Hals kratzt oder die Nase nicht mehr aufhört zu laufen?

Egal ob Schnupfen, Husten, Halsschmerzen oder sogar Fieber – die folgenden Tipps sollten Sie bei einer Erkältung immer berücksichtigen:

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

- Trinken Sie möglichst viel, denn dadurch wird feststehendes Sekret verflüssigt und kann schneller abtransportiert werden. Gut geeignet sind beispielsweise Kräutertees mit Kamille, Lindenblüten, Salbei oder Thymian.

- Damit sich der Körper auf den Kampf gegen die Krankheitserreger konzentrieren kann, ist es wichtig, sich körperlich zu schonen. Anstrengende Tätigkeiten sollten Sie also unbedingt vermeiden. Versuchen Sie außerdem so viel wie möglich zu schlafen, denn im Schlaf arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren.
- Honig und Ingwer gelten als wahre Wunderwaffen im Kampf gegen Husten, Schnupfen & Co. Honig wird eine antibakterielle Wirkung nachgesagt, Ingwer soll das Immunsystem stimulieren. Gönnen Sie sich also öfters mal einen mit Honig gesüßten Ingwertee.

Die Nase ist verstopft und Sie werden von ständigen Niesattacken geplagt? Um lästigen Schnupfen so schnell wie möglich loszuwerden, sollten Sie die folgenden Tipps beachten:

- Inhalieren Sie regelmäßig, denn die heißen Dämpfe befreien die Atemwege. Geeignete Zusätze sind unter anderem Anis, Eukalyptus, Kamille und Salbei. Achten Sie jedoch darauf, nicht zu heiß oder zu lange zu inhalieren.
- Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung ist ein warmes Fußbad hilfreich: Lassen Sie dazu Wasser knöcheltief in die Badewanne oder einen großen Eimer ein. Beginnen Sie bei 34 Grad und steigern Sie die Temperatur langsam, bis das Thermometer 41 Grad anzeigt. Ziehen Sie sich anschließend dicke Socken an und ruhen Sie sich idealerweise eine halbe Stunde lang aus.
- Ist die Nase verstopft, können Nasenspülungen helfen, an gestautem Sekret zu entfernen und die Krankheitserreger von den Schleimhäuten zu spülen. Vorsichtig sollten Sie dagegen mit abschwellenden Nasensprays sein, denn diese können bei längerem Gebrauch die Nasenschleimhaut schädigen und abhängig machen.

Bei Husten wird zwischen trockenem Husten (Reizhusten) und Husten mit Auswurf (produktiver Husten) unterschieden. Je nach Art des Hustens kommen verschiedene Hausmittel und Medikamente zum Einsatz.

- Bei trockenem Husten sind pflanzliche Präparate mit Isländisch Moos, die den Hustenreiz lindern, empfehlenswert. Pharmazeutische Hustenstiller sollten dagegen nur sparsam eingesetzt und wenn abends vor dem Schlafengehen eingenommen werden.
- Zwiebelsirup ist bei feststehendem Husten empfehlenswert, denn der Sirup kann dazu beitragen, den Husten zu lösen. Zubereitung: Schneiden Sie die eine große Zwiebel in kleine Stücke und übergießen Sie diese mit Honig. Lassen Sie die Zwiebel mindestens eine Stunde lang ruhen und nehmen Sie anschließend den gebildeten Saft teelöffelweise ein. Bewahren Sie die Zwiebel anschließend im Kühlschrank auf und nehmen Sie nach und nach den weiteren Saft ein.



Oft beginnt eine Erkältung mit einem unangenehmen Kratzen im Hals. Damit Sie die Schmerzen im Hals so schnell wie möglich loswerden, sollten Sie die folgenden Tipps beachten:

- Gurgeln zählt zu den bewährtesten Methoden im Kampf gegen Halsschmerzen. Verwenden Sie am besten Salzwasser oder aber Tees wie Kamille oder Salbei. Gurgeln Sie bei Halsschmerzen mehrmals am Morgen und am Abend.
- Lutschen Sie regelmäßig Bonbons, denn durch das Lutschen wird die Speichelproduktion angeregt und die trockenen, entzündeten Schleimhäute befeuchtet. Geeignet sind so wohl normale Halsbonbons als auch spezielle Hals-Pastillen gegen Halsschmerzen.
- Salbetees ist besonders gut zur Beruhigung der empfindlichen Schleimhäute im Hals geeignet. Zudem wirkt er einer weiteren Vermehrung der Krankheitserreger entgegen.





Weihnachten 2020 fällt nicht aus ... oder Corona kann uns mal ...

Silvia Köstner – Zeitzeugen Cottbus

Das Jahr 2020 war weltweit von Corona-Maßnahmen geprägt. Es gab sogar Bestimmungen, wie viele Familienmitglieder gemeinsam Weihnachten feiern durften. Weil unsere Familie viel größer ist, machten wir den Enkeln folgenden Vorschlag:

„Wir müssen mal wegen Weihnachten sprechen. Ihr wisst, dass wir laut der aktuellen Corona-Bestimmungen nicht gemeinsam feiern können. Was haltet ihr von der Idee, dass wir unseren Weihnachtsbaum schmücken und ihn so lange stehen lassen, bis Feiern wieder möglich ist.“ „Die Kleinste, 9 Jahre, erwiderte spontan: „Und wenn das im Sommer ist?“ „Dann feiern wir eben im Sommer, stellen den Baum in den Garten und essen Gänsebraten“, antwortete ich. Großes Gelächter und Tausende neuer Ideen, z.B. „Ja, dann ziehen wir ein Bikini an und tanzen um den Baum herum!“

Heiligabend 2020 schmückten wir traditionell unseren Baum - eine „perfekt gewachsene“ künstliche Fichte von 2,80 m, mit silbernen Kugeln, Glocken, Engeln und anderem. Obwohl er glitzerte und strahlte, fehlte uns so allein die Stimmung mit Kindern und Enkeln.

Die Tage vergingen, die Jahre wechselten, der Winter verging - unser Baum strahlte!

Ostern - immer noch ohne Familie. Doch ohne bunte Eier? Nein, das ging gar nicht. Was blieb anderes übrig, als den Weihnachtsbaum auch noch mit Ostereiern zu schmücken. Ein lustiges Bild das es hoffentlich nie wieder geben wird.

Im Sommer durften wir endlich wieder Zimmer vermieten. Unsere Gäste staunten nicht schlecht, als sie zum Frühstück ins Wohnzimmer traten. Mitten im Sommer einen geschmückten Weihnachtsbaum - das hatte noch keiner gesehen. Wir erzählten gern die Geschichte, nachdem Worte wie „verrückt“, „coole Idee“, wie kommt man denn auf so was?“ gefallen waren. Postwendend kam die Frage: „Darf ich mal ein Foto machen?“ - Na klar - gern.

Die Corona Bestimmungen wurden nur langsam gelockert und so konnten wir erst am 29. Juli 2021 unser Weihnachtsfest in Familie feiern. Wir bereiteten wie sonst im Dezember - Gänsebraten, Grün- und Rotkohl, Klöße und für die Kloß-Abstinenzler ein paar Kartoffeln vor. Im Garten wurde ein großer Tisch mit dem Sonntagsgeschirr gedeckt.

Die Familie reiste an. Wegen der skurrilen Situation hatten wir viel zu lachen. Die Nachbarn waren sicher verwundert, als wir vor dem Essen laut „Oh Tannenbaum ...“ sangen. Auch ein geschmückter Weihnachtsbaum stand im Garten. Im Bikini getanzt haben wir allerdings nicht aber alle hatten riesigen Spaß mit Weihnachten 2020 im Jahr 2021.

Zuletzt blieb eine Frage offen - was wird mit dem Weihnachtsbaum? Über ein halbes Jahr stand er schon. Jetzt noch abschmücken lohnte nicht. Also ließen wir das Schmuckstück bis zum nächsten Weihnachtsfest im Wohnzimmer stehen. Heiligabend 2021 hatten wir weniger Arbeit. Der Baum strahlte und glitzerte ja schon in voller Pracht - seit 2020.

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

Bunte Seite

Drehorgelspieler

Ein wunderbarer Vormittag!

Heute hatten die Bewohner des ASB Riedelstift und die Tagesgäste beider Tagespflegen einen fantastischen Vormittag in unserem großem Festsaal. Uns besuchte Herr Lieske mit seiner wunderschönen Drehorgel. Er erzählte seine persönliche Geschichte als Drehorgelspieler und wir lauschten ganz interessiert der Erklärung, wie eine Drehorgel gebaut ist. Die vielen historischen Lieder die er spielte, animierten zum mit singen und bewegen. Viele ZuhörerInnen schwelgten in Gedanken in Kindheitserinnerungen.

Vielen Dank an Herr Lieske!



DAK Firmenlauf

Am 07. September startete der ASB Cottbus mit einem 16 Mann und Frau starken Team, aus Joggern, Walkern und natürlich unseren Motivatoren, beim 11. DAK Firmenlauf in der Cottbuser Innenstadt. Die Laufstrecke über 4 km führte, beginnend im Puschkinpark, die Spree entlang über den Altmarkt, zurück in den Park an der Puschkinpromenade. Wir als ASB Team hatten in jedem Fall Spaß und werden auch im nächsten Jahr wieder dabei sein!



Literaturabend und Herbstfest in der Tagespflege Drebkauer Straße

Ende August lud der ASB zum Literaturabend in die Tagespflege ein. Auf der liebevoll dekorierten Terrasse, in abendlicher Atmosphäre, lasen die Zeitzeugen aus dem Programm „Der Freund neben mir“ vor. Dabei handelte es sich um kleine Nachbarschafts- und Reise-erlebnisse, mit viel Humor. Musikalisch begleitet wurde der Abend mit Gitarrenklängen und stimmungsvollen Liedern, die alle gut mitsangen. Bei kühlen Getränken und kleinen Leckereien, klang der Abend mit schönen Unterhaltungen gemütlich aus.



Die Zeitzeugen sind eine Gruppe schreibfreudiger Seniorinnen und Senioren des Seniorenbeirates Cottbus. Seit mehr als 20 Jahren bringen sie Erinnerungen, spannende Begegnungen und wertvolle Reflexionen der Zeit zu Papier. Auch für das ASB Journal steuern sie in jeder Ausgabe eine Geschichte aus dem Repertoire bei. (Anmerkung der Redaktion)

Mitte Oktober wurde es dann Zeit, den Herbst einzuläuten. An einem Nachmittag in gemütlicher Runde war Zeit für schöne Gespräche. Nebenbei konnten viele verschiedene herbstliche Tischgestecke gefertigt werden und unsere Küche verwöhnte die Gäste mit Blechkuchen und einer Kürbissuppe.



Bild des Monats

Herbstzeit – Erntezeit

Die Kinder einer 5. Klasse sind begeistert von den verschiedenen Formen der Kürbisse.

Mit besonderen Farben – Ölpastellkreiden – sind die Farbverläufe besonders gut gelungen. Das Bild von Emily gefiel unseren Bewohnerinnen und Bewohnern am meisten. Herzlichen Glückwunsch der Gewinnerin!



Herzlichen Glückwunsch

Mit Herz und Engagement

Pflege ist nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben Teil an vielen Schicksalen und arbeiten in einem Beruf, der sowohl körperlich als auch psychisch sehr anstrengend ist. Deshalb ist es umso wichtiger, dass es Menschen gibt, die sich bewusst für diesen Beruf entscheiden und die gerne in der Pflege arbeiten. Unser herzliches Dankeschön an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Jubiläen im ASB Seniorenzentrum

Für 10 Jahre Zugehörigkeit
Frau Kirsch, Sozialarbeiterin

Für 15 Jahre Zugehörigkeit
Herr Neumann, Technischer Leiter





Kleine Großstadt mit großer Altstadt

Erfurt ist heute Hauptstadt des Freistaates Thüringen

Thüringen nennen so manche schwärmerisch „Grünes Herz Deutschland“ – mit dem Thüringer Wald und dem Thüringer Schiefergebirge. Über deren Kämme verläuft der Rennsteig, einer der schönsten Wanderwege Deutschlands. Zu DDR-Zeiten gehörten Teile Thüringens zu den Bezirken Erfurt, Gera, Suhl, Leipzig und Halle. Mit der deutschen Wiedervereinigung am 3. Oktober 1990 wurden die Teile zusammengeführt und der einstige Freistaat Thüringen wieder gegründet. Mit der Hauptstadt Erfurt.

Erfurt ist heute mit seinen rund 215 000 Einwohnern die größte Stadt des Freistaates. Ihr Kern ist zweifellos ihre fast drei Quadratkilometer große mittelalterlich geprägte Altstadt mit Mariendom und Severikirche, über 20 gotischen Pfarrkirchen, der ältesten Synagoge Mitteleuropas, der bekannten Krämerbrücke, der barocken Zitadelle Petersberg sowie aufwändig restaurierten Fachwerk- und Bürgerhäusern. Nicht verwunderlich, dass die komplette Altstadt von Erfurt auf der Denkmalliste der UNESCO steht.

Die Stadt wurde im Jahre 742 im Zusammenhang mit der Errichtung des Bistums Erfurt und des Doms durch Bonifatius erstmals urkundlich erwähnt und entwickelte sich rasch zum Zentrum des Thüringer Raumes. Im Jahre 1392 wurde die Universität gegründet, als deren berühmtester Student Martin Luther gilt, der hier seinen Magister der philosophischen Fakultät erhielt. Bis zum 16. Jahrhundert war die Stadt ein wichtiger Handelsplatz. Viele Händler mit gut gehenden Geschäften ließen sich in Erfurt nieder und bauten sich prachtvolle Häuser. Anlässlich des Fürstenkongresses im Jahre 1808 trafen sich hier unter anderem Zar Alexander

der Erste und Kaiser Napoleon. Aber auch viele Künstler, so auch Goethe und Schiller, liebten Erfurt.

Die Stadt und ihre Bürger haben aber auch schwere Zeiten durchlebt. In den Pestjahren 1682 und 1683 erlag über die Hälfte der Bevölkerung der tödlichen Krankheit. Und auch hier wurden angebliche Hexen verfolgt und hingerichtet. Davon sind allerdings nur noch wenige Prozessakten vollständig erhalten. Dokumentiert ist aber zum Beispiel der Fall der 42-jährigen Gänsehirtin Anna Martha Hausburg, die gefoltert, enthauptet und danach verbrannt wurde. Ihre siebenjährige Tochter musste bei der Hinrichtung ihrer Mutter zusehen.

Doch zurück zur Stadt und ihren Sehenswürdigkeiten: Die Krämerbrücke, die 1117 erstmals erwähnt und 1325 nach mehreren Bränden aus Stein gebaut wurde, ist mit ihren 32 erhalten gebliebenen Fachwerkhäusern nördlich der Alpen einzigartig und gilt als Pendant zur berühmten Ponte Vecchio in Florenz. Die 120 Meter lange Brückenstraße überspannt die „Wilde Gera“ und wird beidseits von diesen Häuschen gesäumt, in denen mittelalterliche Kleinhändler – sie nannten sich Krämer – ihre Waren anboten. Heute ist die Brücke, die eher wie eine historische Kleinstadt-Gasse mit interessanten Lädchen anmutet, ein beliebter Treffpunkt und eine Flaniermeile der Stadt.

Als eines der bedeutendsten Architekturensembles des Mittelalters gelten Dom und Severikirche – heute Wahrzeichen Erfurts –, von deren Eingängen eine imposante Freitreppe mit über 70 Stufen zum Domplatz führt. Die „Gloriosa“ ist

nicht nur die größte Glocke des Domes, sondern auch die größte frei schwingende mittelalterliche Glocke der Welt. Sie wurde 1497 gegossen, ist 2,57 Meter hoch, misst 2,54 Meter im Durchmesser und wiegt 11 450 Kilogramm. Die Gloriosa wird heute noch zu besonderen Ereignissen und an kirchlichen Feiertagen geläutet.

Eindrucksvolle Bauten säumen den Domplatz – so die „Grüne Apotheke“ aus dem 18. Jahrhundert und die 1538 errichtete Gaststätte „Hohe Lilie“. Im Nordosten des Platzes kann man die Zitadelle besichtigen, die der Mainzer Erzbischof Ende des 17. Jahrhunderts errichten ließ. Sie ist die einzige weitgehend erhaltene barocke Stadtfestung Europas. Der kurmainzische Pack- und Waagehof am Anger gilt heute als eines der schönsten Profangebäude von Erfurt. In dem reich verzierten Barockhaus befindet sich heute das Kunstmuseum.

Eine der ältesten Kirchen der Stadt ist die 1231 errichtete Barfüßerkirche, die einst zum Kloster der Franziskaner gehörte. Bei einem Bombenangriff im Jahre 1944 wurde die Kirche weitgehend zerstört. In ihrer Ruine finden im Sommer Theatervorstellungen unter freiem Himmel statt. Derzeit wird ein Überbau geplant, um die verbliebene historische Substanz als Kulturerbe zu erhalten.

Noch älter ist die Ägidienkirche am Wenigemarkt, die 1110 erstmals erwähnt wurde. Sie war eine der beiden Kopfkirchen der Krämerbrücke, ist aber heute als einzige erhalten. Der Zugang zur Krämerbrücke verläuft durch ein begehbares Tor in der Kirche. Ihr Turm kann bestiegen werden und bietet eine einzigartige Aussicht über die gesamte Erfurter Altstadt. Der mit 60 Metern höchste Turm der Altstadt ist der der Nikolaikirche in der Augustinerstraße.

Das 1277 erbaute Augustinerkloster gilt als bedeutende Lutherstätte. Nach Beendigung seines Studiums schloss sich Martin Luther den Augustiner-Eremiten an, lebte von 1505 bis 1511 im Kloster und wurde 1507 im Dom zum Priester geweiht. Heute wird das Augustinerkloster als internationale Begegnungsstätte genutzt. In den Sommermonaten finden im Renaissancehof des Klosters Konzerte und Theateraufführungen statt.



Zur Stadt gehören auch drei Synagogen. Die in der Nähe der Krämerbrücke gelegene Alte Synagoge ist mit über 900 Jahren eine der ältesten erhaltenen Synagogen Europas. Sie ist heute kein aktives Gotteshaus, sondern ein Museum. Zur alten Synagoge gehört die 2007 bei Bauarbeiten entdeckte, etwa 750 Jahre alte Mikwe. Damit wird im Judentum ein Tauchbad bezeichnet, dessen Wasser der rituellen Reinheit durch Untertauchen dient. Aktiv genutzt wird nur die im Jahre 1952 geweihte Neue Synagoge.

Fehlt noch das Rathaus der Stadt. Es ist zentral im Herzen der Stadt auf dem Fischmarkt gelegen, zwischen Anger und Domplatz. Der neogotische Bau wurde Ende des 19. Jahrhunderts errichtet. Im Treppenaufgang sind zahlreiche Wandgemälde mit Szenen der Erfurter und Thüringer Geschichte zu besichtigen.

Wer glaubt, genug von der Stadt gesehen zu haben, kann sich auf den Weg machen zum westlichen Stadtrand von Erfurt, zur Erfurter Gartenbauausstellung „egapark“. Das 36 Hektar große Areal wurde erstmals 1961 zur „Ersten Internationalen Gartenbauausstellung sozialistischer Länder („iga“) genutzt, steht heute unter Denkmalschutz und umfasst unter anderem das größte ornamental bepflanzte Blumenbeet Europas und den größten Spielplatz des Freistaates.

Neben einem Rosengarten und einem Japanischen Garten gibt es im egapark zahlreiche Themenhäuser – so das Tropenhaus, das Schmetterlingshaus, das Kakteenhaus und das Orchideenhaus. Das deutschlandweit einzigartige Gartenkmal wurde zur Bundesgartenschau saniert. Blütenpracht und Pflanzenfülle beherrschten von April bis Oktober 2021 das Bild der Stadt auf einzigartige Weise.

Text & Fotos: Eva-Maria Becker

Staatstheater Cottbus



Foto: Bernd Schönbeger

DER ROSENKAVALIER

Zwischen Melancholie und Komödie schufen Richard Strauss und Hugo von Hofmannsthal in ihrer Oper eine Satire auf eine untergehende Zeit. Am Ende der turbulenten Handlung steigen die Jungverliebten Sophie und Octavian wie ein Traumbild aus dem Chaos empor und können ihr Glück selbst kaum fassen. Die Marschallin dagegen gibt ihren Geliebten Octavian frei mit der Erkenntnis, dass alles vergehen muss. Regie führte Tomo Sugao.

» 20.12., 21.1., 22.2.
 » Großes Haus



Foto: Marlies Kross

DIE RÄUBER

Ein Stück über die Kraft der Jugend, über Freiheit und Rebellion: Die ungleichen Brüder Franz und Karl Moor kämpfen miteinander und um die Liebe des Vaters. Am Ende scheitern beide an sich selbst, am Menschsein, womöglich an ihren Weltbildern? Sein Erstlingsdrama machte Schiller schlagartig berühmt. Die Regisseurin Pia Richter fragt sich in ihrer Inszenierung des großen klassischen Stoffes, was wir daraus über unser Selbstverständnis und unsere Abgründe lernen können.

» 14.12., 12.1., 15.2.
 » Großes Haus



Foto: Marlies Kross

DER NACKTE WAHNSINN

In der Backstage-Komödie beschreibt Autor Michael Frayn mit viel Humor eine Tourneetheatertruppe, die unmittelbar vor einer Premiere steht. Obwohl sich der Vorhang in Kürze heben soll, endet die Generalprobe in einem einzigen Desaster, die Nerven aller liegen blank. Aber die Show muss weitergehen ...! Mit ironischem Augenzwinkern zeigt das Erfolgsstück, was sich hinter der Bühne abspielt und sonst im Theater verborgen bleibt und bleiben soll.

» 7.12., 26.12., 30.12., 3.2.
 » Großes Haus

Ticket-Telefon +49 355 7824 242

www.staatstheater-cottbus.de

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

DADA RUHT NICHT Typografie, Letterpress & Grafik

Zum 100-jährigen Jubiläum der 1916 in Zürich begründeten literarischen und künstlerischen DADA-Bewegung keimte in der Edition Schwarzdruck im brandenburgischen Gransee die Idee, dies zum Anlass und Thema des alljährlichen „Widerdruck“-Kalenders zu machen. Dank der großen Resonanz und zahlreicher Einreichungen entstand daraus eine Wanderausstellung. Nach mehreren nationalen und internationalen Stationen wird DADA ruht nicht nun im BLMK am Standort Dieselkraftwerk Cottbus zu sehen sein.



» 18.11.23. – 21.1.24

Thomas Paul Konietschke (Käufertal-Press, D), Warum ich dada nicht wieder olen nn., 2016, Hochdruck © Thomas Paul Konietschke, Foto: Andreas Bartsch

Else Mögelin Ich wollte, gegen alle Hindernisse, weben

Trotz ihres umfangreichen Werks aus insgesamt acht Jahrzehnten, das sowohl Textil- und Gebrauchskunst als auch Malerei und Grafik umfasst, ist das Schaffen der Bauhaus-Schülerin und Künstlerin Else Mögelin bislang nicht eingehend gewürdigt worden. Stilistisch ist Mögelin kaum zu fassen, changiert sie doch virtuos zwischen Expressionismus und Realismus, Symbolismus und naiver Kunst. In der Einzelausstellung wird ihr textiles und malerisches Werk nach über 30 Jahren nun erstmals wieder in größerem Umfang vorgestellt.



» 2.12.23 – 3.3.24

Else Mögelin, Wald, 1947, Wandbehang, Städtisches Museum Schloss Rheydt © Nachlass Else Mögelin, Foto: Achim Kukules

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



MASTERPLAN GESUNDHEIT

Jörg Blech

Den Geist jung halten und zwanzig Jahre länger leben – in seinem neuen Buch lüftet Bestsellerautor Jörg Blech das Geheimnis der Gesundheit und legt den ultimativen Masterplan für Leib und Seele vor. Er räumt mit Mythen der Medizin auf und zeigt uns die wahren Bedürfnisse unseres Körpers. Die meisten Alterserkrankungen sind gar nicht vorbestimmt, weil das Herz und das Gehirn, die Gelenke und die Muskeln und andere Strukturen sich das ganze Leben lang erneuern können.



BRENNENDE FRAGEN

Margaret Atwood

In dieser lustigen, gelehrten, unendlich neugierigen und gespenstisch weitsichtigen Essaysammlung gibt die Kultur-Ikone Margaret Atwood Antworten auf die brennenden Fragen unserer Zeit. In über fünfzig Texten richtet Atwood ihren erstaunlichen Intellekt und frechen Humor wie einen Scheinwerfer auf unsere Welt und berichtet uns dann, was sie dabei entdeckt. Es gibt niemand, der bessere Fragen stellt zu den zahllosen so unterschiedlichen Fragen unseres menschlichen Universums.



STILLE WASSER SIND FIES

Gisa Pauly

Eva und Moritz Ellenhans machen wie jedes Jahr Urlaub auf Schloss Oberwerries – allerdings zum ersten Mal ohne die Familie. Ein wahrer Luxus, bis die beiden im Schlosskeller eine entsetzliche Entdeckung machen: ein Skelett! Ihnen ist klar, die Familie Ellenhans hängt tief in der Sache drin. Das Skelett muss also weg! Allerdings ist es gar nicht so leicht, ein Skelett verschwinden zu lassen. Und so dauert es nicht lange, bis die gesamte Familie wieder auf dem Schloss vereint ist und alle tatkräftig mit anpacken ...



DIE WANZE

Paul Shipton

Wanze Maldoon ist, wie der Name schon sagt, ein Käfer – und von Beruf Privatdetektiv. Der beste und billigste Schnüffler im ganzen Garten (und auch der einzige). Wozu man im Garten einen Detektiv braucht? Weil auf der großen Wiese zwischen Gänseblümchen und Löwenzahn nicht nur friedfertige Krabbeltiere wohnen, sondern auch beinharte Schurken. Als Ohrwurm Eddie verschwindet, merkt die Wanze schnell, dass dies mehr als ein Routinefall ist. Der gesamte Garten ist in allerhöchster Gefahr!




NUR EINE LÜGE

Malin Stehn


Zwei Familien, erst Freunde, dann Feinde – verbunden durch eine tödliche Hochzeit. Emily Brandt hat ihre Schloßhochzeit mit William Nihlén minutiös geplant. Nur drei Dinge hat sie nicht unter Kontrolle: das Wetter, ihre Mutter Annika und ihren Bruder Erik. Das Wetter spielt mit, doch während der extravaganten Feier kommt es zu Spannungen, verschüttete Wahrheiten kommen an die Oberfläche – und kurz nach Mitternacht liegt eine Leiche am Ufer des Öresunds.

Mundart	Autor von 'Sherlock Holmes'	Indo-germane		Kosewort für Großmutter	Spaltwerkzeuge	Schiffswerkstatt		Abk.: in Insolvenz	spanisch: mir, mich		Tonbezeichnung		Schellfisch-art	Warenbestands-zählung	
				Silvesterbrauch											
				wieder instandsetzbar		japanisches Längenmaß				Hast			Amtsprache in Laos		
Satzzeichen	See in Bayern			Felsen unter Wasser											
Ritter der Artusrunde										nicht ausgeschaltet					
				Palast des Sultans											
flüssige Fette	Sittenlehre			Abk.: Samstag						Neffe von Abraham (A.T.)	Bergübergang				
Fruchtäther										Kfz-Z. Trier					
lateinisch: Erde										engl.: jetzt			Vorname der Lemper		
				weggebrochen (ugs.)		argent. Provinzhptst. (Santa ...)				nicht gebraucht					
englisches Fürwort: sie	schmale Rinne, Rille									Tagesheim für Kinder					
Sylvesterkracher										Mixgetränk mit Früchten					



DEIKE/AS-1207-2-1

ein Lurchtier	Wohnanschrift	Rohkost		Weihnachtsbaum-schmuck		US-Autorin (†, Anais)	stehendes Ge-wässer			verrückt	ein Schnellzug (Abk.)	Initialen der Nannini		afrika-nische Kuh-antilope	englisch: Weih-nachten
			6							franzö-sischer Wein-brand	7				
Bogengang		Christ-baum-schmuck		Rühr-gerät		3				Harems-wächter					8
				englisch: klein		mit den Augen fixieren								süd-amerika-nischer Kuckuck	Nord-suda-nesen
alt-niederl. Kupfer-münze				engl. Männer-kurz-name		14									
Matrose		2												Fahr-zeug (Kw.)	
				hoher dt. Adels-titel		Abk.: Seine Exzel-lenzen								kurz für: an dem	
flüssiges Fett	dt. TV-Mode-rator (Jean)	flink, schnell				9									10
Papst-name							traditio-nelles portug. Lied							Film-licht-empfind-lichkeit	Warn-töne
ein Monats-name		Meeres-bucht		Schiffs-fracht						englisch: Zelt	dän. Film-komiker †	100 qm in der Schweiz	franz.: Weih-nachten	indische Insel	land-wirtsch. Arbeit
	12									lauter Ausruf	sati-rische Nach-ahmung				
sibir. Strom zum Ob-Busen				elastisch									Hebri-den-Insel		
kan-dierte Frucht-schale											Division (math.)				5
														ein Umlaut	
Schalter am Com-puter		Weih-nachts-baum-schmuck			dt. Schau-spieler, Joachim	an dieser Stelle	Vorname der Autorin Blyton	Werk-zeug zum Kornputzen		Blut-ader	Back-zutat		unbe-festigt	Fremd-wortteil: vor	
Back-zutat					biolog. Treib-mittel					Gewebe-knoten					englisch: fragen
Be-gründer des Zio-nismus †		getrock-nete Wein-beeren								chem. Zeichen für Natrium			chem. Zeichen für Law-rencium		englisch: oder
													südasiat. Staat		
						11	extra, speziell								
Heiß-ge-trränk				unser Planet						Teil des Baums				1	



DEIKE 1720-1207-1

Impressum

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

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

Anzeigenleitung
pool production GmbH
Am Turm 23
03046 Cottbus
Telefon: (03 55) 43 124 40
Fax: (03 55) 43 124 50

Redaktionsschluss
der nächsten Ausgabe
31. Januar 2024

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

Redaktion
pool production GmbH
Doreen Goethe
Am Turm 23
03046 Cottbus
agentur@pool-production.de

Satz und Gestaltung
pool production GmbH

Fotos
ASB, W. Krüper, ASB, S. Kuhn,
B. Bechtloff; ASB, T. Ehling;
ASB_M. Ressel, ASB, Deike
Press, Adobe Stock

Vertrieb
Eigenvertrieb ASB
RV Cottbus / NL e.V.

