

kostenlos

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.  
Ausgabe 3/2018 • 21. Jahrgang • September • kostenlos

Patienten-  
verfügung

Riedelstift

Hausnotruf

.....  
**Diabetes**

S 16  
.....

wir helfen  
hier & jetzt



Arbeiter-Samariter-Bund

# So erreichen Sie uns ASB RV Cottbus/NL e.V.

ASB Service-Ruf: (0355) 70 30 40  
[www.asbcottbus.de](http://www.asbcottbus.de)

Alle Einrichtungen des ASB in Cottbus erreichen Sie über den zentralen Service-Ruf. Auskünfte erteilen daneben die einzelnen ASB-Abteilungen unter den nachstehenden Telefonnummern. Persönlich beraten wir Sie kostenfrei und ohne jede Verpflichtung.

## Ambulante Soziale Dienste

HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE, HILFE IM HAUSHALT,  
VERTRETUNG VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN,  
EINKAUFSDIENST UND VERMITTLUNG VON  
DIENSTLEISTUNGEN

Telefon (0355) 703050 | Fax (0355) 703052

## Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsangebote

Telefon (0355) 703040

Mobil 0171 3057730

## Essen auf Rädern

Telefon (0355) 703040 | Fax (0355) 703041

## Fahrdienste

BEHINDERTENFAHRDIENST, KRANKENFAHRDIENST,  
FAHRTEN FÜR SENIOREN (GRUPPEN- ODER  
EINZELFAHRTEN) UND KURFAHRTEN

Telefon (0355) 703042

## Bundesfreiwilligendienst

Telefon (0355) 703042

## Hausnotruf

Telefon (0355) 703042

## Ausbildung und Schulung

- Kurse für Führerscheinwerber
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Erste-Hilfe-Lehrgänge, Training und Ausbildung

Telefon (0355) 703042

## Betreutes Wohnen

Telefon (0355) 703040

## Seniorenzentrum Riedelstift

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

- Einrichtungsleitung

Telefon (03 55) 47 75 – 240

- Pflegedienstleitung

Telefon (03 55) 47 75 – 321

- Wohnbereich I

Telefon (03 55) 47 75 – 312

- Wohnbereich II

Telefon (03 55) 47 75 – 315

- Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon (03 55) 47 75 – 321

## Tagespflege

Telefon (03 55) 47 75 – 303 / – 322

## Seniorenklub Haus „Bellevue“

Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus

Telefon (03 55) 47 75 451

## Freiwilligenarbeit / Ehrenamt

Telefon (0355) 70 30 40

## Mitgliederbetreuung

Telefon (03 55) 70 30 40



Arbeiter-Samariter-Bund

Arbeiter-Samariter-Bund

Regionalverband Cottbus / NL e.V.

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

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

Internet: [www.asbcottbus.de](http://www.asbcottbus.de)

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



## Editorial

*Liebe Leserinnen und Leser,*

*was ist, wenn man durch einen Unfall oder eine schwere Krankheit nicht mehr in der Lage ist, bei einer medizinischen Entscheidung mitzubestimmen? Mit einer Patientenverfügung, auch Patiententestament genannt, kann man zum Ausdruck bringen, was man sich dann wünscht. In dieser Ausgabe erfahren Sie,*

*was Sie tun können, um für den Fall der Fälle vorzusorgen.*

*Im Riedelstift neigt sich ein ereignisreicher Sommer dem Ende zu. Im Seniorenzentrum wurden die Pflasterarbeiten beendet, so dass sich die Bewohner und Mieter über die neuen Außenanlagen freuen können. Neben viele weiteren Themen rund um den ASB finden Sie*

*vielfältige Tipps für Ihre Gesundheit, Theater- und Buchempfehlungen, einen Reisetipp sowie unser Rätsel.*

*Viel Spaß beim Lesen  
wünscht Ihnen*

*Ihre ASB-Journal Redaktion*

## Inhaltsverzeichnis

So erreichen Sie uns .....	2	Modernisierung ASB Seniorenzentrum .....	15
Tipps.....	4	Diabetes .....	16
Landesvorsitzender Thomas Schmidt.....	6	Alzheimer.....	18
Freiwillige des Monats August Ilse Park .....	7	Zeitzeugen: Herbstzeit .....	20
Ehrenamtlich engagieren .....	7	Lions Frauen übergeben Geldspende .....	21
ASB-Hausnotruf.....	8	So können Sie uns helfen.....	21
ASB-Rückholdienst.....	9	Reisetipp: Tropical Islands .....	22
Tagespflege .....	10	Theater .....	24
Patientenverfügung .....	12	Büchertipps .....	25
Grill- und Spieleabend mit den Rotariern....	14	Rätsel .....	26

# Tipps für gesunde Ernährung

## Rettich: Scharf im Geschmack – gesund in der Wirkung

Rettich ist vor allem in Asien beliebt und kommt dort oft und gerne auf den Tisch. Hierzulande wird das Wurzelgemüse in weitaus geringeren Mengen verzehrt – zu Unrecht! Denn Rettich ist nicht nur lecker sondern aufgrund seiner wertvollen Nähr- und Inhaltsstoffe überaus gesund. Seine Senföle wirken positiv auf Leber, Galle und Verdauung und können bei einigen Krankheiten Abhilfe schaffen. Ein Rettich hat kaum Kalorien und Fett, da er zu 94 Prozent aus Wasser besteht. Dafür liefert das Wurzelgemüse umso mehr wertvolle Nährstoffe. Zudem reichern sich die scharfen Senföle und Bitterstoffe überwiegend in der Lunge und der Harnblase an, wodurch die Flüssigkeitsabgabe der Schleimhäute angeregt wird. Rettich kann somit bei Husten und Co. den Schleim in den Atemwegen wirksam lösen. Mehr noch: die Senföle bekämpfen auch Bakterien und Pilze im Magen. Aus diesem Grund ist Rettich insbesondere bei bakteriellen Atemwegs- und Harnwegsinfektionen eine effektive und gut verträgliche Alternative zu synthetisch hergestellten Antibiotika.

## Gesunde Ernährung für Senioren

Im Prinzip gilt für Ältere das Gleiche wie für alle anderen: Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt, bleibt länger fit. Vitamine und Mineralstoffe sowie ausreichend Flüssigkeit helfen, das Immunsystem zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Obst und Gemüse sind wahre Kraftpakete: Antioxidative

Wirkstoffe wie die Vitamine C und E sowie das Beta-Carotin, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe schützen vor Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und unterstützen nachweislich die Hirnleistung von Senioren. Täglich sollte es schon zwei bis drei Portionen Obst und mindestens zwei Portionen Gemüse sein, die Hälfte davon als Rohkost. Bei Kauproblemen kann man Möhren, Kohlrabi und Sellerie auch ganz fein raspeln oder andünsten, sodass sie gerade noch bissfest sind. Da das Geschmacks- und Geruchsempfinden im Alter abnimmt, sollten die Speisen mit reichlich frischen Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt werden. Mit Salz sollte man eher sparsam umgehen, aber wenn Salz, dann Jodsalz mit Fluor verwenden.



## Sanddorn – Vitaminreicher Alleskönner

Alternativ zur heißen Zitrone können sie es beim nächsten Schnupfen oder Husten mit Sanddorn probieren. Die kleinen



gelben Sanddorn-Beeren sind nämlich wahre Vitaminbomben und enthalten bis zu zehnmal so viel Vitamin C wie Zitronen. Schon drei Löffel Sanddornsaft sollen den kompletten Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C decken. Auch äußerlich kann Sanddorn wahre Wunder bewirken: Sanddornöl hilft bei wundgelegener, entzündeter Haut, schützt vor schädlicher UV-Strahlung und bei chronischen Hauterkrankungen wie Neurodermitis. Da viele Vitamine fettlöslich sind, liefert Sanddorn das Fett gleich mit und ermöglicht es so dem Körper, die Nährstoffe direkt zu verarbeiten. Sanddorn gehört zu den wenigen pflanzlichen Nahrungsmitteln, die Vitamin B12 enthalten, das sonst überwiegend in Fleisch enthalten ist. Somit ist Sanddorn auch eine wichtige B12-Quelle für Vegetarier und Veganer, die teils einen Mangel an diesem Vitamin haben. Im Fruchtfleisch der Sanddorn-Beere sind zudem Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalzium und Mangan enthalten.



### Sind Luxus-Salze gesünder?

Im Handel wird die Vielfalt an besonderen Salzen immer größer. Aber gibt es tatsächlich große Unterschiede oder ist Salz doch gleich Salz? Die Unterschiede beruhen auf der Art und Weise wo und wie das Salz gewonnen wird. Egal, ob Sie Meersalz, Fleur de Sel, Stein-, Himalaya- oder Lavasalz kaufen. Salz besteht laut der Verbraucherzentrale aus mindestens 97 Prozent Natriumchlorid. Der restliche Anteil, meist nur ein Prozent, sind Minerale und Spurenelemente. Die enthaltenen Mineralstoffe in besonderen Salzen sind im Mengenverhältnis so gering, dass sie laut der Verbraucherzentrale keinen positiven Effekt auf die Gesundheit haben können. Viel mehr als die Art des Salzes ist die konsumierte Menge entscheidend für die Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, höchstens fünf Gramm Salz pro Tag. Das entspricht etwas weniger als einem Teelöffel.



## Gesund und glücklich im Alter

Die Universität Harvard führt seit 80 Jahren eine Langzeitstudie durch. Ziel ist es herauszufinden, welche Faktoren dazu beitragen, dass wir im Alter gesund bleiben. Neben einem gesunden Lebensstil ist dabei die Pflege der sozialen Kontakte besonders wichtig. Drei Fakten können die Gesundheit im Alter wesentlich beeinflussen. Das sind erstens die Beziehungen zu Freunden und Familie, denn Einsamkeit ist schädlich. Sie ist so mächtig wie Rauchen oder Alkoholismus. Zweitens die Qualität der Beziehungen zu den Mitmenschen. Eine große Rolle spielt, wie glücklich wir in unseren Beziehungen sind. Das hat einen starken Einfluss auf unsere Gesundheit. Und drittens die Beziehung zu einem Partner in der Ehe, denn wer eine glückliche Ehe führt, ist zufriedener und psychisch gesünder. Diejenigen, die unglückliche Ehen führten, fühlten sowohl emotionale als auch körperliche Schmerzen.

# Thomas Schmidt als Landesvorsitzender wiedergewählt worden

## Höchste ASB-Auszeichnung für Samariterin Deta Tomkowiak

Der Landesvorsitzende des Arbeiter-Samariter-Bundes Brandenburg Thomas Schmidt ist auf der Landeskonferenz im Brandenburg Saal der Potsdamer Staatskanzlei am 29. Juni 2018 in seinem Amt einstimmig wiedergewählt worden.



v.l.n.r.: Dr. Wolfgang Brunko (ASB-Mittel-Brandenburg), Ulf Hoffmeyer-Zlotnik (ASB-Nauen), Helga Meier, Landeskontrollkommission, Hartmut Liesegang (ASB Ostbrandenburg), Thomas Schmidt, Vorstandsvorsitzender, Ralf Möbius, stellvertretender Vorsitzender (nicht im Bild)

Schmidt tritt damit seine zweite Amtsperiode an. Seit 2014 hält der Teltower Bürgermeister dieses Amt inne. Die Funktion seines Stellvertreters übernimmt zukünftig Ralf Möbius, langjähriges Landesvorstandsmitglied. Die Delegierten votierten ebenfalls einstimmig für ihn. Möbius übernimmt damit die Aufgaben von Deta Tomkowiak. Die 77-jährige Brandenburgerin ist nach 16-jähriger Vorstandsarbeit nicht mehr für das Amt angetreten. Seit 2002 ist sie im Landesvorstand als Vorsitzende und stellvertretende Vorsitzende tätig gewesen. Für ihre langjährigen Verdienste um den ASB ist ihr mit dem Samariter Ehrenkreuz in Gold die höchste Auszeichnung des ASB Deutschland

verliehen worden. Die Auszeichnung nahm sie aus den Händen von Dr. Christine Theiss, Mitglied des ASB-Bundesvorstandes entgegen. Mit Dr. Wolfgang Brunko (ASB Regionalverband Mittel-Brandenburg e.V.), Hartmut Liesegang (ASB Regionalverband Ostbrandenburg und Ulf Hoffmeyer-Zlotnik (ASB Ortsverband Nauen) unterstützen drei neue Köpfe die Arbeit im Vorstand. Von den 93 Delegierten aus 14 Verbänden sind sie ebenfalls einstimmig gewählt worden. Die ASB Männerriege wird von Helga Meier, ehemalige Geschäftsführerin des ASB Kreisverbandes Lübben kontrolliert. Die Delegierten wählten sie einstimmig zur neuen Vorsitzenden der Landeskontrollkommission.

### Ministerpräsident dankte den Samariterinnen und Samaritern

Erstmals auf einer Landeskonferenz begrüßte Brandenburgs Ministerpräsident Dr. Dietmar Woidke die Samariterinnen und Samariter. Er dankte dem ASB und seinen Mitgliedern für das unermüdliche, tägliche Engagement. „Ob in der Jugend- und Familienhilfe, der Eingliederungshilfe, der Flüchtlingshilfe oder im Gesundheits- oder Rettungswesen: Der ASB ist da, wenn Hilfe gebraucht wird. Damit leisten Sie einen sehr wertvollen Beitrag für unsere Gemeinschaft und zeigen Mitmenschlichkeit und Solidarität, die mehr denn je benötigt wird.“



## Freiwillig aktiv

### Freiwillige des Monats August **Ilse Park**

Seit acht Jahren ist Ilse Park als Freiwillige im ASB-Seniorenzentrum Riedelstift des ASB Cottbus im Einsatz. In dem von ihr initiierten Lesekreis zaubert sie durch ihre Art des Geschichtenerzählens jede Woche den Tagesgästen und Bewohnerinnen und Bewohnern des Hauses ein Lächeln ins Gesicht.

„Jemandem die ungeteilte Aufmerksamkeit schenken und ich bekomme sofort etwas zurück“, so freut sich die 68-Jährige über die mehr als positive Resonanz ihrer Zuhörerinnen und Zuhörer. Ilse Park hat aber nicht nur das besondere Talent, Erlebtes so in Geschichten zu verpacken, dass man ihr einfach gerne zuhört. Zusätzlich musiziert sie gemeinsam mit einem weiteren ehrenamtlichen Mitarbeiter einmal wöchentlich vor einer großen Runde und verschafft den Seniorinnen und Senioren immer wieder glückliche Momente. Ilse Park hat

eine besondere Art, mit den Menschen in Kontakt zu treten und bereichert mit ihrem offenen, einfühlsamen und Ruhe ausstrahlendem Wesen den Alltag in der Senioreneinrichtung. „Und ich weiß, dass es gut und wichtig ist, was ich tue“, so fasst Ilse Park ihre Motivation für ihr unermüdliches Engagement zusammen. Dafür sagen wir ihr herzlichen Dank! Bei Ihrem Besuch in der Berliner ASB-Bundesgeschäftsstelle freute sich die 68-Jährige über Ihre Ehrung sowie einen Geschenkkorb, gefüllt mit regionalen Spezialitäten.



v.l.n.r.: Ulrich Bauch (Bundesgeschäftsführer ASB), Ilse Park, Antje Kirsch

### „Ich engagiere mich beim ASB, weil....“

Seit Anfang April 2017 wird auf der Webseite des ASB-Bundesverbandes eine neue Aktion umgesetzt. Jeden Monat stellen sich Freiwillige und ehrenamtlich Tätige vor, berichten kurz über ihr Einsatzfeld und vor allem beantworten sie die Frage, warum sie das tun, was sie tun. Denn es gibt viele gute Gründe, sich beim ASB zu engagieren. Mit dieser Aktion wird das breite Spektrum an Einsatzfeldern in unserem Verband vorgestellt. Und gleichzeitig ist es eine Form der Wertschätzung gegenüber unseren Freiwilligen, die uns zuverlässig mit ihrer Energie, Kreativität und Zeit unterstützen. Ohne sie wären viele Dienste in der Form nicht leistbar.

**Wir sagen DANKE!**

### 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](http://www.asbcottbus.de) oder die ASB-App.**

**Kontakt: Antje Kirsch, Telefon: 0355 703040**

Vertrauen ist gut. Knopf ist besser.

## Der ASB-Hausnotruf

Der ASB-Hausnotruf und der mobile Notruf bieten Ihnen Hilfe per Knopfdruck.

### Warum Hausnotruf?

Der Hausnotruf unterstützt Menschen, die sich für ihr Leben zu Hause vorübergehend oder dauerhaft mehr Sicherheit wünschen. Das können Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Behinderungen sein genauso wie Alleinstehende, Familien mit kleinen Kindern oder Alte. Der mobile

Notruf sichert darüber hinaus auch eine freie Lebensgestaltung außerhalb der eigenen Wohnung. Die Notruflösungen werden an den Bedarf unserer Kunden angepasst, um den individuellen Sicherheitsbedürfnissen gerecht zu werden und für mehr Lebensqualität zu sorgen.

### Hilfe auf Knopfdruck

Das Hausnotrufsystem besteht aus einer Basisstation und einem tragbaren Hausnotrufknopf, den es in verschiedenen

Varianten gibt, z.B. als Halskette oder als Armband. Beide Geräte sind über Funk miteinander verbunden und über beide kann ein Notruf abgesetzt werden. Das tragbare Gerät darf mit Wasser in Berührung kommen, es muss also zum Beispiel beim Duschen nicht abgenommen werden.

Mobile Notrufgeräte können wie Mobiltelefone genutzt werden: durch das Betätigen des Notrufknopfes im Gerät wird eine Sprechverbindung zur Hausnotrufzentrale hergestellt. Über das Notrufsystem können Sie jederzeit Kontakt zur Hausnotrufzentrale aufnehmen, an jedem Tag im Jahr rund um die Uhr. Drücken Sie dafür einfach auf den Notruf-Knopf.

Nachdem Sie den Notruf per Knopfdruck ausgelöst haben, meldet sich über die Freisprechanlage an Ihrem Gerät die Hausnotrufzentrale, um kompetent, schnell und individuell zu helfen. Sollte es erforderlich sein, verständigen die Mitarbeiter der Hausnotrufzentrale Ihre Angehörigen, eine von Ihnen benannte Vertrauensperson oder gegebenenfalls auch den Pflege- oder Rettungsdienst. Dabei richten sie sich nach dem mit Ihnen im Voraus abgesprochenen Notfallplan.

### Ausführliche Erklärung der Geräte

Sie können sich die Hausnotrufsysteme von unseren Mitarbeitern ausführlich erläutern lassen und gerne auch testen.

### „Alles-in-Ordnung“-Signal

Mit der sogenannten Tagestaste können Sie ein tägliches „Alles-in-Ordnung“-Signal an die Hausnotrufzentrale senden. Bleibt das Signal aus, wird automatisch ein Alarm ausgelöst. Die Mitarbeiter in der Hausnotrufzentrale melden sich und erkundigen sich nach Ihrem Wohlbefinden. Das gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit.



# Der ASB-Rückholdienst

## kostenlos für ASB-Mitglieder

Bei plötzlicher Krankheit oder einem Unfall im Urlaub bringt Sie der ASB-Rückholdienst als ASB-Mitglieder kostenlos nach Hause.



Notsituationen wie ein Unfall oder eine plötzliche Krankheit können auch im Urlaub eintreten und erfordern schnelle und kompetente Hilfe. Als ASB-Mitglied können Sie sich in diesem Fall auf den ASB-Rückholdienst verlassen. Er bringt sie kostenlos, schnell und sicher in ein heimatnahes Krankenhaus, auch wenn sie beim Transport intensiv-medizinische Betreuung benötigen. Egal, ob Sie im Ausland verunglücken oder in Deutschland Urlaub machen – ASB-Mitglieder werden im Notfall sicher und kostenlos zurückgeholt, wenn die geltenden Rückholbedingungen gegeben sind. Für den sicheren Transport zu Lande, zu Wasser und in der Luft sorgt der ASB-Rückholdienst. Hochqualifizierte Helferinnen und Helfer begleiten die Patienten während des Transports und sorgen für die medizinische Versorgung. Den kostenlosen ASB-Rückholdienst können nicht nur Mitglieder, sondern auch deren Ehepartner, eingetragene Lebenspartner und Kinder, für die Kindergeldanspruch besteht, in Anspruch nehmen.

### Wann werden ASB-Mitglieder zurückgeholt?

- Wenn eine Verlegung in ein geeignetes Heimatkrankenhaus notwendig ist oder ein Krankenhausaufenthalt die Dauer von 14 Tagen (nach Alarmierung des ASB) überschreitet.

- Im Falle einer Überführung nach einem Todesfall im Ausland.

### Was müssen Sie tun?

Der ASB-Rückholdienst benötigt folgende Angaben:

- Name, Heimatadresse, Mitgliedsnummer und TelefonnummerName und Aufenthaltsort des Patienten
- Name und Telefonnummer des behandelnden Arztes bzw. des Krankenhauses am Abholort
- Name und Telefonnummer einer Kontaktperson am Abholort

### Was wir für Sie tun

- Wir nehmen Kontakt mit dem behandelnden Arzt auf.
- Wir organisieren die Rückholung und führen Sie mit optimalen Transportmitteln (Linienflugzeug, Ambulanzjet, Krankenwagen) durch.
- Wir begleiten Sie durch rückholerfahrene Notärzte, Rettungsassistenten und Intensivpflegekräfte.
- Wir benachrichtigen die Angehörigen und kümmern uns um die Formalitäten.
- Wir stellen die Aufnahme in ein geeignetes Heimatkrankenhaus sicher. Wir organisieren die Überführung im Todesfall.

### Zusätzlich sorgt der ASB auf Wunsch gegen Kostenerstattung auch für

- den Versand von dringend benötigten Medikamenten, Hilfsmitteln und Unterlagen an den Urlaubsort
- die Buchung und das Hinterlegen von Flugtickets für die am Aufenthaltsort verbliebenen Angehörigen
- die sozial-psychologische Betreuung von Angehörigen der Erkrankten

Werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft!

Jetzt ASB-Mitglied werden

Gern informieren wir sie telefonisch oder bei einem persönlichen Besuch unter der **Tel.Nr. 0355 70 30 40**. Unsere Sozialarbeiterin Frau Kirsch berät sie gern.

# Tagespflege – Gemeinsam statt einsam

Im Interview mit Mathias Lehmann – Mitarbeiter in der Tagespflege des Riedelstift

Wir treffen Mathias Lehmann im Büro der Tagespflege im Riedelstift. Hier werden im Moment 12 Gäste betreut. Die älteren Herren und Damen fühlen sich trotz der hohen, sommerlichen Temperaturen wohl in den gemütlichen Räumen.

Es ist Mittagszeit und viele halten ein Mittagsschläfchen, ruhen sich aus oder lesen etwas. Ganz wie jeder Gast das möchte. So haben wir etwas Zeit, uns mit Herrn Lehmann zu unterhalten.

war das nicht leicht, da ich keinerlei Erfahrungen in der Pflege hatte. Aber ich konnte mich schnell einarbeiten und es war das Richtige für mich. Ich kümmerte mich im Nachtdienst um die Versorgung



## War die Arbeit in der Pflege ihr Traumberuf?

Ich bin über Umwege zur Pflege gekommen. Nach dem Beginn eines Studiums wollte ich mich verändern und neuorientieren. Bekannte gaben mir den Tipp und so bewarb ich mich 2016 in Berlin als Dauernachtwache in einer Pflegeeinrichtung. Zu Beginn, als Quereinsteiger,

der Bewohner und um ihr Wohlergehen. Da ich aus Forst komme, wollte ich aber zurück in die Heimat und bewarb mich beim ASB hier in Cottbus. Und so begann ich meine Arbeit in der Tagespflege des Riedelstift im Februar 2018. Heute kann ich sagen, die richtige Berufswahl getroffen zu haben.

## Was gefällt Ihnen an der Arbeit in der Tagespflege?

Vor allem die Arbeit mit den Menschen. Ich komme gern zur Arbeit, denn sie ist herausfordernd, vor allem geistig. Man muss genau zuhören. Die Bedürfnisse und Wünsche der einzelnen Gäste sind ganz unterschiedlich. Wir unterhalten, motivieren und betreuen unsere Gäste ganz individuell. Das ist eine vielfältige Arbeit, die jeden Tag anders ist und nie langweilig wird. Und die Gäste danken es uns. Das ist eine sehr schöne Bestätigung. Auch die Arbeit im Team macht mir Spaß. Es ist eine schöne Stimmung zwischen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und obwohl ich noch neu in der Pflege bin, werden meine Vorschläge angehört und ernst genommen. Ich habe mich hier gut integriert und schätze die Verlässlichkeit und Wertschätzung.

## Gibt es einen festen Tagesablauf in der Tagespflege?

Es gibt feste Zeiten für die Mahlzeiten. Aber auch das ist individuell gestaltbar, wenn ein Tagespflegegast das wünscht. Die Zeiten dazwischen bieten ein vielfältiges, abwechslungsreiches Programm. Da ist jeder Tag anders. Hier leisten auch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter viel Unterhaltungsprogramm. Es gibt Vorlesestunden, es wird gesungen und sich körperlich betätigt. Es ist für jeden was dabei. Und wenn man es ruhiger mag, gibt es genügend Rückzugsorte, wo man sich ausruhen kann.



### Es gibt auch viele Männer unter den Tagespflegegästen. Freuen diese sich über männliche Verstärkung im Team?

Für unsere 13 männlichen Besucher der Tagespflege ist es in bestimmten Situationen vielleicht ganz gut, einen männlichen Ansprechpartner bzw. Pfleger zu haben. Eine männliche Sichtweise kann das Spektrum des Pflegeteams bereichern und hoffentlich profitieren auch unsere männlichen Gäste davon. Auf jeden Fall haben wir ein tolles Team, das sich sehr gut um die Bedürfnisse aller Gäste kümmert. Und am Ende macht es die gute Mischung.

### Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich möchte gern weiterhin in der Tagespflege arbeiten und freue mich, dass ich ab Oktober eine Ausbildung als Altenpflegehelfer hier beim ASB absolvieren kann. Dann habe ich auch die Grundlagen und die Qualifikation, um den Gästen in der Tagespflege und den Bewohnern des Riedelstiftes noch besser helfen zu können.

### Wir unterhalten, motivieren und betreuen unsere Tagespflegegäste ganz individuell



## Tagespflege

„Tagsüber gemeinsam – abends zu Hause“ ist das Motto der Tagespflege des ASB Cottbus. Senioren, die den ganzen Tag allein zu Hause 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.

# Patientenverfügung

## den Willen schwerstkranker Menschen respektieren

Was ist, wenn man durch einen Unfall oder eine schwere Krankheit nicht mehr in der Lage ist, bei einer medizinischen Entscheidung mitzubestimmen?

Mit einer Patientenverfügung, auch Patiententestament genannt, kann man zum Ausdruck bringen, dass man in Krankheitssituationen, die zum Tode führen werden, keine Behandlung wünscht, die das Leben künstlich verlängern würde.

### Patientenverfügung – rechtliche Situation

Seit dem 1. September 2009 ist im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) die Patientenverfügung rechtlich geregelt. Sie ist definiert als eine schriftliche Erklärung, die konkrete medizinische Behandlungen oder Eingriffe erlaubt oder untersagt, wenn der Verfasser sich nicht mehr eigenständig äußern kann.

Es geht hierbei nicht um aktive Sterbehilfe – die ist in Deutschland gesetzlich verboten. Für viele Betroffene ist die Patientenverfügung jedoch eine Möglichkeit, selbstbestimmt, in Würde und ohne Schmerzen zu sterben.

### Möglichkeiten

#### Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Es gibt im Prinzip drei Möglichkeiten, für den Fall der Fälle vorzusorgen.

**1** Mit einer Patientenverfügung bestimmt der Unterschreibende, welche medizinische Behandlung er in dem Fall haben will, in dem er nicht mehr äußerungsfähig ist.

**2** Mit einer Vorsorgevollmacht erteilt man einer Vertrauensperson Vollmacht in vermögensrechtlichen und persönlichen Angelegenheiten. Diese Person entscheidet dann, wenn man selbst dazu nicht mehr in der Lage ist.

**3** Mit einer Betreuungsverfügung gibt man dem Gericht eine Empfehlung, wer als Betreuer bestellt werden sollte. Das ist nur dann erforderlich, wenn man keine Vorsorgevollmacht erteilt hat.

### Angst

#### vor der Pflegebedürftigkeit

Über 900.000 Menschen sterben jährlich in Deutschland. Einer Umfrage von Infratest im Auftrag der Patientenschutzorganisation Deutsche Hospiz Stiftung zufolge würde rund die Hälfte der Deutschen lieber den Freitod wählen, als zum Pflegefall zu werden. Demnach sehen 51 Prozent der Frauen und 49 Prozent der Männer einen Ausweg im begleiteten Suizid. Die Angst vor der Pflegebedürftigkeit ist also bei vielen Menschen groß.

### Wofür

#### eine Patientenverfügung?

Eine Patientenverfügung bezieht sich auf den Sterbeprozess oder auf einen nicht mehr veränderbaren Ausfall lebenswichtiger Körperfunktionen mit absehbarer Todesfolge. Sie enthält Anweisungen zur Sterbebegleitung, wobei man einen möglichen Behandlungsverzicht – etwa Wiederbelebungsmaßnahmen – ausdrücklich benennen kann. Das bedeutet, auf eine lebensverlängernde Behandlung zu verzichten, wenn man unheilbar krank ist und sich im Sterben befindet. Außerdem ist eine Palliativbehandlung gemeint, die die Abgabe von schmerzlindernden Medikamenten an tödlich erkrankte Menschen einschließt, auch wenn durch diese Medikamente als Nebenwirkung der Eintritt des Todes beschleunigt werden kann.

### Form

#### Wie sieht eine Patientenverfügung aus?

Für eine Patientenverfügung gibt es keine vorgefertigte Form. Sie muss aber erkennen lassen, dass sich der Verfasser über die Umstände seines Sterbens Gedanken gemacht und seinen Willen hierzu klar formuliert hat. Zudem muss sie unterschrieben und datiert sein. Eine notarielle Beglaubigung ist nicht nötig. Der Patient kann seine Verfügung jederzeit formlos widerrufen. Ziel dieser gesetzlichen Regelung ist es, für mehr Rechtssicherheit hinsichtlich des Verzichts auf lebensverlängernde oder -erhaltende Maßnahmen im Falle eines lebensbe-

# Patientenverfügung

von

.....  
Vorname

.....  
PLZ, Wohnort

## 1. Meine Wünsche und We

Wenn ich meinen Willen nicht  
.....  
..... erwarte ich

drohlichen Zustandes eines Menschen zu sorgen. Gestaltungsvorschläge einer Patientenverfügung bietet unter anderem das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz.

### **Wichtig!** Empfehlungen für eine Patientenverfügung

Die Bundesärztekammer empfiehlt, dass Patientenverfügungen Aussagen zu folgenden Situationen beinhalten:

**Sterbephase, nicht aufhaltbare schwere Leiden, dauernder Verlust der Kommunikationsfähigkeit, Notwendigkeit andauern-**

**der schwerwiegender Eingriffe wie Beatmung, Dialyse, künstliche Ernährung und Beatmung sowie Organersatz.**

Außerdem sollte man sich Fragen zu diesen Themen stellen:

**Schmerzempfindlichkeit; Bereitschaft; Schmerzen zu ertragen; Furcht vor Behinderung; Verunstaltung; Abhängigkeit**

Eine Empfehlung ist auch, niederzuschreiben:

**welche Erfahrungen man mit Krankheit, Schmerzen und körperlichen Einschränkungen**

**gemacht hat; welche Erfahrungen man mit dem Sterben von anderen gemacht hat; welcher Religion man angehört oder was für einen selbst das Leben lebenswert macht**

Eine ärztliche Beratung ist vor Abfassen der Patientenverfügung in jedem Fall empfehlenswert. Die Patientenverfügung kann, muss aber nicht, beim Hausarzt verwahrt werden. Außerdem sollte eine Patientenverfügung etwa alle zwei Jahre aktualisiert beziehungsweise neu bestätigt werden.

### Was ist Rotaract?

Rotaract ist eine Jugendorganisation des Rotary Clubs und offen für engagierte Menschen zwischen 18 und 32 Jahren - Rotaract ist eine Wortschöpfung aus „rotary in action“. Herkunft, Beruf etc. spielen dabei keine Rolle - entscheidend ist nur, dass die Chemie stimmt. Die Mitglieder des Clubs treffen sich in aller Regel 2-3 mal monatlich unter dem Motto „Lernen - Helfen - Feiern“. Zum „Lernen“ gehören beispielsweise Führungen durch Unternehmen und Vorträge von interessanten Referenten. Das „Helfen“ erstreckt sich von ganz lokalen Aktionen wie dem Spieleabend oder der „Kauf-eins-mehr- Aktion“ zugunsten des Tafel e.V. Cottbus bis hin zur Teilnahme an internationalen Kampagnen, wie der weltweiten Bekämpfung des Polio-Virus. Ziel der gemeinsamen Initiative von Rotary International und der Bill&Melinda-Gates-Stiftung ist die Ausrottung des Polio-Virus, um eine polio-freie Welt zu erreichen. Das Clubleben selbst enthält auch zahlreiche Abende, die dem „Feiern“ zuzuordnen sind. Dabei zeigt sich der Vorteil eines internationalen Netzwerks - bei Veranstaltungen anderer Clubs, auch in anderen Ländern und Kontinenten, ist man als Rotaracter stets willkommen. Grundsätzlich sind in jedem Clubjahr die Vorstandsämter neu zu besetzen; damit besteht für jeden die Möglichkeit, auch für bzw. innerhalb des Clubs Verantwortung zu übernehmen und daran zu wachsen - etwa als Schatzmeister, Sekretär oder Präsident.

Mehr zum Rotaract Club Cottbus: [cottbus.rotaract.de](http://cottbus.rotaract.de) und [facebook.com/RotaractClubCottbus](https://www.facebook.com/RotaractClubCottbus)

Die Rotaracter freuen sich über deinen Besuch!

## Grill- und Spieleabend mit den Rotariern

Seit 2015 kommen die jungen Leute vom Rotaract Club regelmäßig in den Seniorenklub des ASB Seniorenzentrums Riedelstift um sich mit den Bewohnern zu einem Spieleabend zu treffen.



Bei Romme`, Mensch-ärgere-dich-nicht und anderen Brett- und Kartenspielen vergeht die Zeit wie im Flug und so manch interessantes Gespräch kommt dabei zustande. Wie schon im letzten Jahr, wurde auch in diesem Sommer der Spieleabend wieder mit einer Grillrunde verbunden. Dazu waren auch die Senioren aus unserem Mietertreff in Sandow eingeladen.

Der Mietertreff ist aus einer Kooperation mit der GWC entstanden und bietet den Anwohnern der Peitzer Straße 40 seit Januar 2017 einmal in der Woche die Möglichkeit, sich zum gemeinsamen Austausch bei Kaffee und Tee zu finden und bei Bedarf Soziale Beratung in Anspruch zu nehmen. Bei netten Gesprächen und leckerem Essen verging der Nachmittag wie im Flug. Wir bedanken uns recht herzlich bei den Rotariern für ihr Engagement und freuen uns schon auf das nächste Zusammentreffen!

## Bilder des Monats

Vor den Sommerferien waren die Schüler der 3. und 4. Klasse der Europaschule Regine Hildebrandt noch einmal besonders kreativ und konnten somit gleich zwei Themen zu Papier bringen. Ein Thema behandelt die liebe Sonne und die damit verbundene Freude auf die Sommerferien! Das zweite Thema trägt den Titel „Technik mit Phantasie“ und zeigt, dass der Traum vom Fliegen, wie Ikarus durch die Lüfte, durchaus wahr werden kann. Auch wenn es sich bei dem Fluggerät um ein Fahrrad handelt! Die Bilder von Emily und Tamara kürten unsere Bewohner jeweils zum Bild des Monats.





## Umfangreiche Modernisierungsarbeiten auf dem Außengelände des ASB Seniorenzentrums

Bereits im letzten ASB-Journal informierten wir unsere Leser kurz über die Pflasterarbeiten im hinteren Teil des ASB Seniorenzentrum.



Nunmehr sind auf dem gesamten Gelände des ASB in der Bautzener Straße alle Wege mit neuem roten Pflaster belegt und auch die ungepflasterten Wege im Garten haben einen farblich passenden, grauen Belag bekommen. Zusätzlich wurden gleich noch die Dächer der Vogelvoliere und des Gartenhäuschens im Innenhof repariert und die fest installierten Sonnenschirme erhielten eine neue Bespannung. Vor der Vogelvoliere ist

außerdem ein neuer, doppelter Sonnenschirm gesetzt worden, so dass hier viele Bewohner dem munteren Treiben der Vögel zuschauen können. Die Sanierungsarbeiten an den Abflussrohren in der Küche dauerten einen Monat. In dieser Zeit waren die Wohnbereichsküchen Arbeitsplatz unserer Mitarbeiter/innen aus der Küche. Die Versorgung mit warmen Speisen wurde über einen Dienstleister und durch den Einsatz unseres Fahrdienstes sichergestellt. Nachdem im Jahr 2017 der Fahrstuhl im Wohnbereich 1 modernisiert wurde, war nun der Fahrstuhl im Wohnbereich 2 an der Reihe. Der größte Teil unserer geplanten Baumaßnahmen im Jahr 2018 ist damit beendet. Die Mitarbeiter/innen des ASB Cottbus feierten ihr Sommerfest am 13. Juli 2018. Für alle Bewohner, Tagesgäste, Mieter des Betreuten Wohnens und Angehörige werden wir am 13. September 2018 das Sommerfest feiern und uns mit Ihnen über die modernisierten Anlagen freuen. Wir danken allen beteiligten Firmen und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihr besonderes Engagement während der Bauphasen.



# Diabetes

## 10 Tipps, um den Blutzucker zu senken

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel ist ein typisches Anzeichen für eine Diabetes-Erkrankung. Wer an Diabetes leidet, muss meistens Medikamente zur Regulierung des Blutzuckerspiegels einnehmen und/oder sich Insulin spritzen. Doch eine Senkung des Blutzuckerspiegels ist oft auch auf eine natürliche Art und Weise möglich.

### Blutzucker und Diabetes

Der Blutzuckerspiegel gibt an, wie hoch der Anteil an Glukose im Blut ist. Die Glukose im Blut ist ein wichtiger Energielieferant für unseren Körper – vor allem das Gehirn und die roten Blutkörperchen gewinnen ihre Energie aus Glukose. Der Blutzuckerspiegel wird in erster Linie über die beiden Hormone Insulin und Glucagon geregelt. Während Insulin den Blutzuckerspiegel senkt, treibt Glucagon ihn in die Höhe. Neben Glucagon können auch Adrenalin, Cortisol sowie die Schilddrüsenhormone zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels beitragen. Insulin senkt den Blutzuckerspiegel, indem es Glukose aus dem Blut in die Zellen transportiert. Gerade in den Leber- und Muskelzellen wird Glukose dann entweder gespeichert oder in Energie umgewandelt. Durch diesen Vorgang wird der Blutzuckerspiegel wieder gesenkt. Bei einer Diabetes-Erkrankung ist dieser Mechanismus jedoch gestört. Während bei Typ 1-Diabetikern ein Mangel an Insulin vorliegt, wird bei Typ-2 Diabetikern zwar genügend Insulin produziert, allerdings kann das Insulin die Glukose nicht mehr in die Zellen

transportieren. In beiden Fällen kommt es somit zu einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel. Dieser kann langfristig zu gravierenden Schäden an Nerven und Gefäßen sowie an den Augen und den Nieren führen.

### 1 Vermeiden Sie Stress

Wenn Sie gestresst sind, produziert der Körper das Stresshormon Cortisol. Dieses sorgt gemeinsam mit anderen Hormonen wie Glucagon dafür, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt. Je entspannter Sie also sind, desto positiver wirkt sich dies auf Ihren Blutzuckerspiegel aus.

### 2 Lebensmittel mit niedrigem GI

Nehmen Sie hauptsächlich Lebensmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index (GI) zu sich: Der Glykämische Index gibt an, wie sehr sich ein kohlenhydratreiches Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Lebensmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index sind beispielsweise Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse sowie bestimmte Obstsorten. Weißmehlprodukte, Trockenobst und Haushaltszucker sollten dagegen gemieden werden.

### 3 Reduzieren Sie Ihr Gewicht

Sofern Sie an einer Typ 2-Diabetes leiden und übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt daran arbeiten, Ihr Gewicht zu reduzieren. Denn Übergewicht begünstigt auf lange Sicht die Entstehung einer Insulinresistenz. Zudem steigt durch das Übergewicht auch der Insulinbedarf. Umgekehrt bedeutet dies, dass es durch eine Gewichtsreduktion zu einer Absenkung des Blutzuckers kommen kann.

### 4 Verzichten Sie auf zu viel Fett

Fett sollte in der täglichen Ernährung nicht fehlen, allerdings darf die aufgenommene Menge auch nicht zu hoch sein. Empfohlen ist eine tägliche Dosis von etwa 80 Gramm Fett. Dabei sollten Sie besonders darauf achten, Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren zu vermeiden. Denn gesättigte Fettsäuren – die überwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommen – fördern die Insulinresistenz. Empfehlenswert sind dagegen mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die die Insulinresistenz positiv beeinflussen. Sie sind beispielsweise in großen Mengen in Fisch und Sojaprodukten enthalten.

### 5 Achten Sie darauf, was Sie trinken

Nicht nur das Essen, sondern auch bestimmte Getränke können den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben. Dies sind meistens Getränke, die einen hohen Zuckeranteil besitzen. Dazu gehören beispielsweise viele Fruchtsäfte sowie zuckerhaltige Limonaden. Bestens geeignet





für Diabetiker sind dagegen Mineralwasser oder ungesüßter Tee. Insbesondere grüner Tee wirkt sich dabei besonders positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.

## 6 Bewegen Sie sich regelmäßig

Beim Sport arbeitet Ihre Muskulatur verstärkt und verbraucht dabei mehr Energie als in Ruhe. Durch den erhöhten Energieverbrauch wird mehr Glukose verbrannt und der Blutzuckerspiegel sinkt. Zudem wirkt ausreichend Bewegung auch der Insulinresistenz entgegen. Genügend Bewegung ist bei erhöhten Blutzuckerwerten aber auch deshalb wichtig, da sie das Abnehmen erleichtert.

## 7 Verwenden Sie Süßstoff anstatt Zucker

Während Zucker den Blutzuckerspiegel nach oben treibt, besitzt Süßstoff keine Kohlenhydrate, die Einfluss auf den Blutzuckerspiegel nehmen. Somit wird durch Süßstoff der Blutzuckerspiegel nicht verändert. Wer nicht auf Süßstoff zurückgreifen möchte, kann stattdessen auch Stevia verwenden. Die Stevia-Pflanze verfügt über eine hohe Süßkraft und ist deshalb bestens als Zucker- und Süßstoff-Ersatz geeignet. Stevia ist für Diabetiker besonders gut geeignet, da einige ihrer Inhaltsstoffe zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels beitragen können.

## 8 Würzen Sie Speisen mit Zimt

Zimt gehört zu den effektivsten Blutzuckersenkern überhaupt. Durch die regelmäßige Einnahme von Zimt kann der Blutzucker deutlich gesenkt werden. Empfohlen ist eine tägliche Dosis von mindestens einem Milligramm Zimt. Um genügend Zimt aufzunehmen, können Sie beispielsweise Ihren Tee oder

Kaffeemit Zimt würzen. Ebenso gut macht sich eine Prise Zimt im morgendlichen Müsli oder im Obstsalat.

## 9 Nehmen Sie genügend Obst zu sich

Äpfel haben einen besonders positiven Effekt auf den Blutzucker. Sie enthalten nämlich große Mengen des Ballaststoffs Pektin. Dieser sorgt dafür, dass der Zucker von Lebensmitteln nur langsam ins Blut aufgenommen wird. Da Pektin vor



allem in der Schale des Apfels enthalten ist, sollte diese unbedingt mitgegessen werden. Neben Äpfeln haben außerdem noch Möhren einen nennenswerten Pektin-Gehalt. Neben Äpfeln wird auch sauren Zitrusfrüchten wie Pomelos oder Grapefruits eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel nachgesagt. Bei Grapefruits ist neben dem Fruchtfleisch auch ein Grapefruitsamenextrakt für Diabetiker zu empfehlen.

## 10 Ausreichend Zink und Chrom

Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Zink und Chrom: Dem Spurenelement Chrom wird ein besonders großer Einfluss auf die Senkung des Blutzuckers nachgesagt. So soll Chrom bei Diabetikern die Insulinwirkung verbessern und somit für eine optimierte Blutzuckerregulation sorgen. Dagegen kann ein Mangel an Chrom erhöhte Blutzuckerwerte zur Folge haben. Chrom

kann entweder über Nahrungsergänzungsmittel oder über Vollkornbrot, Linsen oder Hühnerfleisch zugeführt werden. Neben Chrom beeinflusst auch das Spurenelement Zink die Regulierung des Blutzuckerspiegels. Zink wirkt sich unter anderem auf die Insulinbildung, die Insulinwirkung und die Insulinresistenz aus. Besonders große Mengen an Zink stecken in Austern, Weizenkleie, Edamer, Haferflocken und Sonnenblumenkernen.

# Alzheimer

Rund 700.000 Menschen leiden allein in Deutschland an Alzheimer. Wieso Alzheimer entsteht und was wir tun können, um uns davor zu schützen, erforschen Wissenschaftler seit Jahrzehnten, z.B. beim jährlich stattfindenden Kongress der Alzheimer's Association .

## Demenz vorbeugen – Bluthochdruck behandeln

Auf dem internationalen Kongress haben Forscher erstmals die Zwischenergebnisse einer Studie präsentiert. Sie hatten mehr als 9.000 Erwachsene mit Bluthochdruck und einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall untersucht. Im Schnitt lag das Alter der Probanden bei 68 Jahren. Die Analyse der Da-



ten zeigte: Patienten, die aufgrund ihres hohen Blutdrucks in intensiver Behandlung waren, hatten ein um 15 Prozent geringeres Risiko, eine leichte kognitive Störung oder Demenz zu entwickeln - verglichen mit der Testgruppe, deren Bluthochdruck weniger intensiv behandelt worden war. Wer an einem erhöhten Blutdruck leidet und sich rechtzeitig in ärztliche Behandlung gibt, könnte also nicht nur einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorbeugen, sondern auch einer Demenz.

## Alzheimer-Risiko reduzieren – mit Sport

Sport trainiert unsere Muskeln - und offenbar auch unser Gehirn. Wissenschaftler aus Norwegen stellten fest, dass regelmäßiger Sport das Demenzrisiko senken kann. Die Forscher hatten rund 37.000 Männer und Frauen im Alter von 50 bis 74 Jahren Fragebögen vorgelegt. Darin hatten sie die Probanden unter anderem zu ihren Freizeitaktivitäten befragt. Es fiel auf: Probanden, die regelmäßig Sport trieben, hatten eine um 20 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit, an den Folgen einer Demenz zu versterben, verglichen mit unsportlichen Testpersonen. Dieser Zusammenhang bestand auch dann, wenn die Forscher andere Risikofaktoren für Demenz berücksichtigten.

## Psychischer Stress fördert Alzheimer

Das Forscherteam hatte die Probanden außerdem zu Stress, Ängsten und Depressionen befragt. Menschen, die besonders stark unter Angstzuständen oder Depressionen litten, erkrankten ihrer Studie zufolge häufiger an Demenz als psychisch Gesunde. Trieben sie regelmäßig Sport, konnten sie ihr Demenzrisiko wiederum senken. Es war dann ebenso gering wie bei sportlichen Menschen ohne psychische Probleme. Die Forscher vermuten eine Kettenreaktion: Sport hilft, den Stress abzubauen, und beugt so Demenz vor. Jetzt sind weitere Untersuchungen nötig, um den Zusammenhang zwischen Stress, Sport und Demenz noch eindeutiger zu belegen.

## Zuckerhaltige Getränke können Alzheimer fördern

Forscher der Columbia University in New York sehen einen Zusammenhang zwischen zuckerhaltigen Getränken und der Entstehung von Alzheimer. Sie hatten 2.300 Senioren sieben Jahre lang begleitet. 430 von ihnen erkrankten im Verlauf der Untersuchung an Alzheimer. Ein besonders hohes Risiko, die Krankheit zu entwickeln, hatten laut der Studie Probanden, die



täglich rund 20 Gramm Zucker in Form von Getränken zu sich genommen hatten. Ihr Alzheimer-Risiko war um 50 Prozent erhöht. Die Forscher vermuten, dass Zucker dem Insulinstoffwechsel im Gehirn schadet und das Gehirnvolumen schrumpfen lässt. Möglicherweise haben diejenigen, die besonders häufig zu ungesunden Soft Drinks greifen, aber auch generell einen ungesunden Lebensstil, der Krankheiten wie Alzheimer fördert. Welche Rolle die Ernährung bei der Entstehung von Krankheiten spielt, wird weiterhin genau untersucht.

### Intensive Träume schützen vor Demenz

Unser Gehirn ist beim Schlafen aktiv. An Träumen sind unterschiedlichste Hirnareale beteiligt. So halten Träume das Gehirn fit – und können offenbar auch Demenz vorbeugen. Das

zeigt eine Untersuchung der Universität Boston. Die Wissenschaftler hatten den Schlaf von 321 Personen im Alter von über 60 Jahren untersucht. Eine Nacht lang hatten sie die Hirn- und Herzströme der Senioren aufgezeichnet. 19 Jahre später trafen die Forscher die Probanden erneut. Mittlerweile waren 56 von ihnen an Alzheimer und anderen Demenzformen erkrankt. Probanden, die eine kurze REM-Phase hatten und die nach dem Einschlafen länger brauchten, um diese Phase zu erreichen, waren eher an Demenz erkrankt. Pro einem Prozent weniger REM-Schlaf (verglichen mit der durchschnittlichen Dauer) stieg das Demenz-Risiko um neun Prozent. Andersrum: Wer rasch und lange intensiv träumte, erkrankte seltener. Die Wissenschaftler analysierten allerdings nur die Schlafdaten einer einzigen Nacht sowie einer relativ kleinen Testgruppe.

### Fazit

Viele Studienergebnisse müssen erst noch durch weitere Studien belegt werden. Eine einfache Faustregel lautet aber: Was dem Körper schadet, kann auch unser Gehirn schädigen - was ihm guttut, tut auch unserem Gehirn gut. Wer Stress und zu viel Zucker meidet und auf einen gesunden Blutdruckwert achtet, regelmäßig Sport treibt und sich ausgewogen ernährt, hält nicht nur den Körper fit, sondern kann damit womöglich auch Alzheimer vorbeugen.





## Herbstzeit

Ab einem gewissen Alter sagt der Volksmund: Jedes Lebensjahr, jeder Tag ist ein Geschenk.

Geschenk von wem? ... der Natur, dem Himmel oder der ärztlichen Kunst? Der letzte Punkt ist nicht zu unterschätzen; ohne die medizinische Wissenschaft hätte ich das Geschenk „Leben“ wahrscheinlich schon sehr früh zurückgeben müssen. Nicht immer wird dieses Geschenk im Alter auch mit Freuden begrüßt. Das Leben hat den meisten Menschen nicht nur gute Tage beschert. Ich vermute, dass es bei vielen ist wie in meinem Lebenslauf: Es hat seelische Verletzungen, Kränkungen, Verluste gegeben und damit Ängste hinterlassen. Nicht wenige Menschen stellen sich die Frage: Was soll mir dieses Leben noch bringen? Tief im Hintergrund finde ich auch Gedanken an verpasste Gelegenheiten, an nie gelöste Situationen und die Erkenntnis, sie nie mehr berichtigen zu können. Krankheiten können noch dazukommen, und es ist dann nicht weit zu der Frage: Ist die noch kommende Lebenszeit tatsächlich ein Geschenk? Aber es gibt auch Tage und Momente, welche ich für noch lange Zeit gern festhalten möchte. Schon nach dem Aufwachen am Morgen fühle ich, dass meine Seele unbeschwert und freudig der kommenden Zeit entgegen sieht. Eingehüllt in die sanfte Wärme meiner Steppdecke träume ich der Zukunft aufgeschlossen entgegen. Es sind ähnliche Empfindungen wie die der jungen Erika, die ihr Leben vor sich sah und hoffnungsvoll annahm. Zurückgedrängt sind in diesen

Stunden alle Befindlichkeiten des Alters, die Falten der Haut und auch die körperlichen Schmerzen, die immer irgendwo lauern. Es ist das Gefühl der Freude am Leben und der Wunsch und Wille, die kommende Zeit sinnvoll ausgefüllt und glücklich zu erleben. Möglichkeiten dazu bieten sich an fast jedem Tag; denn es sind oft die kleinen Dinge, die uns zufrieden und ausgeglichen machen. Ein Erlebnis in der Natur, ein Spaziergang durch den Park oder den eigenen Garten, vielleicht auch nur ein wunderschöner Naturfilm im Fernsehen. Oder ein Gespräch mit der Freundin über gemeinsame Erlebnisse, über eine Ausstellung, vielleicht ein Besuch im Café oder auch nur ein Schwatz am Telefon, ein spannendes oder lehrreiches Buch

**IM HOHEN ALTER HATTE MEINE MUTTER  
MIR EINEN RAT AUF DEN WEG GEGEBEN.**

**„MÄDEL“, SAGTE SIE, „MAN MUSS DIE  
FREUDE AUCH SUCHEN“.**

**ICH MEINE: RECHT HATTE SIE!**

zu lesen oder visionäre Gedanken über die Entwicklung der Stadt, des Landes oder der Welt zu haben. Auch das unbeantwortete: Vielleicht? Vielleicht werde ich das

noch erleben? – stört nicht. Das sind die Tage, Wochen und Monate, in denen ich das Geschenk „Leben“ voll annehme und als solchen behandle. Dieses Glück umfasst vieles: Das Vertrauen zu Verwandten und Freunden, die Hilfsbereitschaft in Situationen, wo sie nötig ist und auch das verständnisvolle Zuhören, wenn ein Mensch sich etwas von der Seele reden will. Meine Erkenntnis aus allen diesen Gedanken: Das Leben ist schön!

Erika Vogel



## Lions Frauen übergeben Geldspende für den Wünschewagen

Am 15.6.2018 feierte die Evangelische Gottfried-Forck-Grundschule in Cottbus ein Fest und lud dazu den Wünschewagen des ASB Landesverbandes ein. In mehreren Beiträgen unseres ASB Journals haben wir dieses Projekt bereits vorgestellt. Der Wünschewagen erfüllt sterbenden Menschen eine letzte



Fahrt zu einem Wunschziel in einem speziell dafür umgebauten Krankentransport, der durch ehrenamtlich Tätige gefahren und begleitet wird. Die Lions Frauen erfuhren von diesem Projekt und nutzten die Präsentation des Wünschewagen am 15.06.2018 in Cottbus um eine Spende in Höhe von 500,00 Euro zu übergeben. Da der Betrieb des Wünschewagen komplett über Spendenmittel finanziert wird, freuten sich die ehrenamtlich Tätigen sehr über die Spende.

### Werden Sie zum Wunscherfüller

Auch der ASB in Cottbus unterstützt den Wünschewagen jedes Jahr mit einer Spende. Durch eine Mitgliedschaft beim ASB Cottbus kommen Sie nicht nur in den Genuss einer günstigeren Hauswirtschaftsleistung, die wir anbieten, sie unterstützen mit ihrer Dauermitgliedschaft beim ASB in Cottbus auch den Wünschewagen des ASB Landesverbandes. Mit bereits 1,00 € Mitgliedsbeitrag monatlich unterstützen sie auch alle anderen sozialen Projekte des ASB in Cottbus. Die Mitgliedschaft ist steuerlich absetzbar.

**Gern informieren wir sie telefonisch oder bei einem persönlichen Besuch unter der Tel.Nr. 0355 70 30 40. Unsere Sozialarbeiterin Frau Kirsch berät sie gern.**

## So können Sie uns helfen

MITGLIED  
WERDEN!

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser, das Ihnen vorliegende ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus. 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 unserem Seniorenklub werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

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 - Rückholddienst: 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
- Das ASB Magazin des Bundesverbandes und 4x jährlich das ASB Journal Cottbus

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.

**Arbeiter-Samariter-Bund / ASB RV Cottbus / NL e.V.  
Bautzener Straße 42 – 47, 03050 Cottbus**



TEXT: EVA-MARIA BECKER, FOTOS: © TROPICAL ISLANDS

## Vom Luftschiff-Hangar zur Tropen-Oase In Brandenburg, nahe Berlin, ist ein Freizeit-Paradies entstanden

Eine riesige Halle – die größte freitragende Halle der Welt – haben begeisterte Ingenieure für 78 Millionen Euro im märkischen Sand errichten lassen, um dort riesige Luftschiffe zu bauen. Luftschiffe, die schwere Lasten durch die Welt transportieren und punktgenau selbst in unwegsamen Gegenden absetzen können. Eine phantastische Vorstellung, die Wirklichkeit werden sollte. Die Wirtschaft, aber auch private Enthusiasten versprachen sich viel davon. Sie investierten, kauften Aktien des schnell börsennotierten Unternehmens, das sich Cargolifter nannte.

Bald schon war die 66 000 Kubikmeter große Halle errichtet, doch das Verfahren war offenbar nicht zu Ende gedacht. Probleme traten auf, die letztlich zur Pleite von Cargolifter führten. Millionen Euro waren vergeigt, die Aktien wertlos. Und die Halle auch im übertragenen Sinne in den Sand gesetzt. Wer konnte schon so ein Monstrum nutzen? Der malaysische Konzern Tanjong hatte eine Idee und kaufte die Werfthalle im Jahre 2003 für 17,5 Millionen Euro. Allerdings subventionierte das Land Brandenburg diesen Kauf mit zehn Millionen Euro – so gut fand man offenbar die Idee der Asiaten. Die planten unter der 360 Meter langen, 210 Meter breiten und 107 Meter hohen

Plane ein kleines Paradies, das sie „Tropical Islands“ tauften. Das Konzept sah vor, in 26 Grad warmer, „tropischer“ Umgebung mit etwa 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit den größten Indoor-Regenwald der Welt mit Stränden und zahlreichen tropischen Pflanzen sowie mehreren Pools, Bars und Restaurants zu errichten. Bereits 2004 eröffnete Tropical Islands. Es ist ganzjährig und 24 Stunden am Tag geöffnet – einziger Schließtag ist der 24. Dezember. Zwar liegt der Freizeitpark quasi vor den Toren Berlins, wurde aber zunächst nicht so gut besucht wie erwartet. Dafür gab es mehrere Gründe. Es war beispielsweise kompliziert, im Winter Wohlühl-Temperaturen



der Luft zu erreichen. Der Sand war kühl, die tropischen Pflanzen bekamen nicht genug Licht und verkümmerten. So wurden in den ersten Jahren des Bestehens von Tropical Islands hohe Verluste eingefahren. Den Problemen wurde zu Leibe gerückt, und bereits 2006 konnte der Park vergrößert und zum Teil umgebaut werden. So ist unter anderem eine große Kinderspielwelt entstanden. An der Erweiterung von Tropical Islands beteiligte sich das Land Brandenburg mit weiteren 17 Millionen Euro. Heute empfängt den Besucher tatsächlich ein kleines tropisches Paradies, das der südasiatischen Realität nachempfunden ist. Im Tropendorf stehen originalgetreue Nachbauten aus Thailand, Borneo, Samoa und Bali. Das Wasser der Südsee mit einer Atollbecken-Nachbildung und einem 200 Meter langen und zehn Meter breiten Sandstrand ist 28 Grad warm. In der Bali-Lagune mit Fontänen, zwei Wasserfällen, einem Strömungskanal, Whirlpools und zwei Rutschen ist es noch vier Grad wärmer. Ein 27 Meter hoher Wasserrutschenturm mit vier Rutschen wurde errichtet. Im Regenwald wachsen über 600 teilweise seltene Pflanzenarten; Flamingos, Schildkröten und Fische sind zu beobachten. Tropical Islands besitzt heute die größte tropische Sauna-Landschaft Europas, zu der ein Edelsteindampfbad, ein Blütendampfbad, eine Salzgrotte, eine Steinsauna, eine Baumsauna, eine Kräuter-Schwitzhütte, ein Eisbrunnen und eine Nebelgrotte sowie Sprudelbecken und Erlebnisduschen gehören. Vor zwei Jahren wurde für rund zwölf Millionen Euro ein 35 000 Quadratmeter großes Außengelände eröffnet, das ganzjährig genutzt werden kann. „Amazonia“ umfasst zwei 31 Grad warme Thermenbecken, eine tolle Wildwasserrutsche und einen Sportpark. Durch das Angebot im Außenbereich können vor allem auch in den Sommermonaten viele neue Besucher gezählt werden. Zunächst gab es nur weni-

ge Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Freizeitparks – ein Manko, das bald behoben wurde. Zwei Regenwaldcamps mit 133 Zelten und 197 Zimmern und Lodges mit insgesamt 522 Betten wurden direkt in der tropischen Landschaft der Halle errichtet. Außerhalb der Halle gibt es einen Campingplatz mit Stellplätzen, Tipi-Zelten sowie einer Zeltwiese. Seit 2010 ergänzen Ferienhäuser direkt neben der Halle das Übernachtungsangebot. Vor einem halben Jahr wurden zusätzlich 30 Mobile Homes in der Nähe des Campinggeländes eröffnet – sie werden sehr gern von Familien genutzt. Mit all diesen Angeboten hat sich die Lage des Freizeitparks deutlich verbessert – es werden Gewinne geschrieben, und die Auslastung liegt inzwischen bei fast 90 Prozent. Ein gewaltiger Ausbau ist für dieses Jahr geplant: Die Bettenzahl in und um Tropical Islands soll von 2000 auf 9000 Betten vergrößert werden – die Kosten dafür werden mit 300 Millionen Euro beziffert. Offenbar suchen die Eigentümer jetzt nach neuen Investoren, um dieses Projekt zu stemmen. Aktuell werden pro Tag maximal 6000 Besucher ins Tropical Islands eingelassen. Klar, dass der Ansturm an den Wochenenden, während der Ferienzeiten und vor allem auch im Winter besonders hoch ist. Trotzdem solle es auch dann keine langen Warteschlangen geben – weder an den Kassen, noch in den Restaurants, versichert eine Unternehmens-Sprecherin. Rund 600 Angestellte kümmern sich um das Wohl der Gäste. Mitarbeiter des eigenen Callcenters stehen für Anfragen und Wünsche bereit, eine eigene Vertriebsabteilung unterbreitet Reiseveranstaltern, Busreise-Unternehmen und Veranstaltern von Schülerreisen spezielle Angebote. Inzwischen stößt der Freizeitpark weltweit auf Interesse – so filmten hier beispielsweise schon Teams aus Australien und Singapur fürs Fernsehen.



### KINO OHNE LEINWAND

Bei der neuesten Ausgabe der beliebten Film-musikreihe steht Christian Möbius am Pult des Philharmonischen Orchesters. Präsentiert wird sie von Filmkenner Knut Elstermann. Zum Genießen und Träumen verführen Kompositionen für Filme wie „Die glorreichen Sieben“, „Vom Winde verweht“, „Der Herr der Ringe“, „Die Chroniken von Narnia“ und „Mission Impossible“. Klaus Doldingers Soundtrack zum Kinofolg „Das Boot“ lockt in Meerestiefen. Zum Erinnern an Fernsehabeude laden Medleys mit Melodien aus amerikanischen und deutschen Krimi-Reihen ein.

■ SA 15.9. + SO 16.9. | GROSSES HAUS



### ALICE IM WUNDERLAND

Die Geschichte beginnt mit einem weißen Kaninchen. Neugierig folgt Alice ihm und landet mitten in einer bizarren Wunderwelt ...

Die Abenteuer von Alice wurden bereits im Film, in der Oper und in der Musik „nacherzählt“ – und zwar für alle Altersgruppen. Choreograph Torsten Händler gestaltet mit dem Cottbuser Ballettensemble und Gästen seine getanzte Version, die sich in erster Linie an Erwachsene wendet, als ein Spiel mit Zeitvorstellungen, Sprache und Verhaltensregeln, in dem alle Konventionen in Frage gestellt werden.

■ PREMIERE 22.9., 29.9., 4.10., 13.10., 28.10., 23.11. | GROSSES HAUS



### OPERETTENRAUSCH

Unter der musikalischen Leitung von Alexander Merzyn erobert „Die Csárdásfürstin“ die Herzen der Zuschauer, u.a. mit Hits wie „Ganz ohne Weiber geht die Chose nicht“. Die berühmte Chansonette Sylva Varescu (Mine Yücel) lehrt Adelspross Edwin (Martin Shalita), dass wahre Liebe nichts mit Standesunterschieden zu tun hat. Emmerich Kálmáns erfolgreichste Komposition stellt im Spannungsfeld von temperamentvollem Csárdás und aristokratischem Walzer die Frage nach Lebenslügen, nach Feigheit und der Kraft der Liebe.

■ 2.11., 2.12. | GROSSES HAUS

## Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst

### BLICKE AUF POLEN / BLICKE AUS POLEN

*Im Herbst widmen sich beide Standorte in Cottbus und Frankfurt (Oder) unserem Nachbarland Polen. Fünf Ausstellungen beleuchten gesellschaftliche und kulturelle Überschneidungen zwischen Polen und Deutschland.*



#### JAKOB GANSLMEIER.

##### LOVELY PLANET: POLEN

Die Serie von Fotografien ist ein ungewöhnlicher und humorvoller „Reiseführer“ durch ein Land voller Kontraste – zwischen Aufbruch und Verfall, Konsum und Armut, Hochglanz und Trostlosigkeit. Ganslmeier lenkt den Blick auf Orte, über die kein Reiseführer berichten würde.

##### EIGENSINNIGE VIELFALT. POLNISCHE PLAKATE

Seit Anfang der 1950er-Jahre erkämpften sich polnische Plakatünstler im Kulturplakat eine Nische und gründeten so die polni-

#### Dieselmotorkraftwerk

Uferstr. / Am Amtsteich 15, 03046 Cottbus

Di – So 10 – 18 Uhr

Tel (0355) 49 49 40 40

www.blmk.de

sche Schule der Plakatkunst. Der Grundton dieser Schule war eine Vielfalt der Stile. Diese Bandbreite soll an etwa 130 Plakaten von 36 Plakatkünstlern aufgeblättert werden.

#### PRZEMEK MATECKI. KLEINE BILDER

Leitmotiv von Mateckis Arbeit ist seit über einer Dekade die Zusammenfügung von Farbe und fotografisch reproduzierten Abbildungen. „Kleine Bilder“ versucht, die Macht der Kunst auszuloten. Abbildungen aus Kunstkatalogen werden mit Farbstrukturen und Montagen konfrontiert. So bekommen sie ein zweites Leben als rätselhaft-amüsante Ölmminiaturen.

■ IN COTTBUS VOM 15.9. BIS 18.11.



## DEMENZ - GELASSEN BETREUEN UND PFLEGEN *Elisabeth Lange*

Das stärkende Hilfebuch mit über 100 praktischen Tipps für den Alltag mit an Demenz erkrankter Menschen. Die Diagnose Demenz ist weder für Betroffene, noch für Angehörige leicht zu verkraften. Etwa 1,5 Mio Demenzkranke leben in Deutschland und die Zahl wird in den nächsten Jahren noch weiter steigen. Der Großteil der Erkrankten wird von Angehörigen gepflegt und versorgt. Das Buch möchte die Familienmitglieder bei dieser großen Herausforderung

unterstützen und die gemeinsame Zeit zu einem positiven und erfüllenden Erlebnis machen. Dafür ist es wichtig, zu verstehen was Menschen mit Demenz brauchen und wie man sie in Würde begleitet. Wie das geht, zeigen viele praktische Beispiele, Hilfestellungen und Anleitungen. Konkret wird auch auf schwierige Situationen eingegangen und wie es gelingen kann, dabei entspannt zu bleiben.



## DIE FRAUEN DER FAMILIE MARQUARDT *Nora Elias*

Köln 1908: Caspar Marquardt herrscht in seinem Kaufhaus wie ein König über die Welt des Luxuskonsums. Da er keine Söhne hat, soll ein entfernter Verwandter sein Erbe werden – eine Provokation für seine älteste Tochter Louisa, die das Geschäft gerne selbst führen möchte. Doch nicht nur ihr Schicksal ist mit dem Kaufhaus verbunden. Während sich

die kapriziöse Sophie in einen Konkurrenten ihres Vaters verliebt, sucht die unehelich geborene Mathilda ihren Platz in der Gesellschaft. Folgeschwere Konflikte machen die Schwestern gleichermaßen zu Verbündeten und Rivalinnen ...

## BLUTHOCHDRUCK SENKEN *Annette Bopp | Dr. Thomas Breitkreuz*

Konventionelle Bluthochdruck-Therapien scheitern oft: Viele Patienten nehmen die verordneten Medikamente nicht wie vorgeschrieben ein, weil sie unter Nebenwirkungen leiden. Das wiederum liegt daran, dass Ärzte die Konstitution und Lebenssituation bei der Wahl der Medikamente meist nicht berücksichtigen. Das Buch zeigt, dass es anders geht: indem die medizinischen Maßnahmen den individuellen Bedürfnissen und vor allem dem jeweiligen Typ des Patienten angepasst werden. Es werden drei Typen unterschieden: der

nervöse, überempfindliche Stress-Typ, der träge, meist übergewichtige Bauch-Typ und der Chaos-Typ, dem es schwerfällt, im Gleichgewicht zu bleiben. Jeder dieser drei Typen braucht ein maßgeschneidertes Therapieprogramm. Darin geht es vor allem um eine gesunde Lebensweise mit Bewegung, Ernährung, Körper- und Seelenpflege. Ergänzt werden die Maßnahmen durch Medikamente und Heilanwendungen aus Schulmedizin und Anthroposophischer Medizin.



## EINE ANDERE VORSTELLUNG VOM GLÜCK *Marc Levy*

Wenn ein gewöhnliches Leben außergewöhnlich wird. Zwei Frauen, fünf Tage und viele Träume, die wahr werden ...

Philadelphia, Frühjahr 2010: Nach dreißig Jahren Haft flieht Agatha aus dem Gefängnis, obwohl sie nur noch fünf Jahre zu verbüßen hat. An einer Tankstelle steigt sie einfach zu einer jungen Frau ins Auto und zwingt sie, nach San Francisco zu fahren. Zuerst erschrocken, findet Milly, die bisher ein eher langweiliges Leben führte, Gefallen an der geheim-

nissvollen Agatha. Aus der Geisel wird eine Komplizin. Fünf Tage lang fahren sie quer durch die USA. Bei jedem Halt treffen sie jemanden aus Agathas Vergangenheit, kommen ihrem Geheimnis näher – und auch ihrer großen Liebe. Für Milly, die noch das ganze Leben vor sich hat, stellt sich die Frage: Wie weit darf man auf der Suche nach dem Glück gehen? Und sie lernt, dass man nie aufgeben darf.

## JEDER LÜGT, SO GUT ER KANN *Gisa Pauly*

Mit sechzig beschließt Anna, sich endlich ihren Lebens Traum zu erfüllen – ein Hotel in Siena! Hier in der Toskana möchte sie ihre Herkunft vergessen, denn Anna stammt aus einer Familie, die mit Gaunereien und Diebstählen traurige Berühmtheit erlangt hat. Doch ehe sie sich's versieht, steckt sie selbst mittendrin in einem Verbrechen: Erst wird bei ihr eingebrochen, dann wird sie in einen Bankraub verwickelt.

Und als plötzlich ihre Tochter vor der Tür steht und Anna es zudem mit gleich zwei Männern zu tun bekommt, die in sie verliebt sind, muss sie feststellen, dass auch in ihrem neuen Leben jeder lügt, so gut er kann. Ganz schön viel für eine Frau ihres Alters. Findet jedenfalls ihre Tochter ...



# Viel Spaß beim Rätseeln!

kaufm.: Verpflichtung	▼	feste Vermutung	▼	englisch: uns	ritterlicher Liebhaber	▼	nicht der Regelfall	▼	Segelkommando: Wendet!	Explosionsgeräusch	▼	ein Längenmaß (Abk.)	öffentlicher Aushang	▼
ein Weißwal	▶			▼			Nachkomme	▶	▼			▼		
▶					Erdarten		Ölpflanze	▶					Hoheitszeichen	
Epos von Homer		innerbetrieblich		ein Nadelbaum	▶	▼				erschaffen		Initialen von Kästner	▶	▼
Langamaffe	▶	▼					engl. Schriftsteller † (Joseph)		regelmäßige Wetterlage	▶	▼			
englisch: eins	▶			zurück		ein Teilbereich der Kirche	▶	▼			Klostervorsteher	▶		
wilde Grünfläche	nord. Göttin d. ewigen Jugend		Ansehen, Leumund	▶	▼							gewiefter Mensch (franz.)		Fremdwortteil: rückwärts
▶	▼				französischer unbest. Artikel	▶			betriebsam		französisch: Eisen	▶	▼	▼
▶						erfolgreiches Lied		Regierung (abwertend)	▶	▼				
gepflegt, ordentlich			Abk.: Handschrift		sehr schlank, knochig	▶	▼					Initialen von Albers		Tonbezeichnung
Inventar der Wohnung		feucht (geografisch)	▶	▼				Wahrnehmungssinn	▶		▼			▼
▶							ebenso	▶						

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Arbeiter-Samariter-Bund  
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 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, Marlies Kross,  
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  
Cottbus/NL e.V.

### Redaktionsschluss

#### der nächsten Ausgabe

31. Oktober 2018

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.



Einheitenmesser	kleine Deichschleuze	kurz für: in das	Ort in Brandenburg	See in Bayern	Dreifingerfaulter	Herrschersitz	Produktionsstätten	Schiffsbauanlage
größter Erdteil				leichtes Narkosemittel	11			
unbestimmter Artikel			griech. Vorsilbe: bei, daneben			markig	Abk.: Bundestag	
Süddeutscher			7	Zufluchtsort		Produkt aus Kokosnüssen		
span. Doppelkonsonant	10	verworren, wirr	Weiden des Rotwildes				Teil einer Extremität	
russischer Krondiamant	Mittelmeerinsulaner					schrill schimpfen	Dachwinkel	
			US-Regisseur (Robert)		Mundtuchfessel			
Baumspitze	Berufsverband	Richtung und Ort bestimmen	Schrott					ein Balte
				ugs.: sehr viele	1		Wonnemonat	2 scherzhaft: USA (Onkel ...)
Sinfonie Beethovens					4	Bezirk	bayrisch: kleine Biermenge	
		3	Impfstoffe	abge sondert, extra				
Backgewürz	12	reden				Blene		6
seitlich				9	Fernseh sende raum	franzö sisch: Gold		
Initialen der Nannini		Exporte		Kara wanken gipfel				
Tierpflege	Skandal	griech. Sagenheld						
		14	Ort in Graubunden		5	ein stellige Zahl		
				deutsche TV-Anstalt (Abk.)		Qua drille figur		
Heiligenbild der Ostkirche		bayrisch: nein	Dekor					
kurze, witzige Erzählung							8	
Preisstaffel						Backzutat		



© Stuhler/DEIKE

DEIKE-PRESS-1425-12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----



---

*Wenn die Bienen ihre Stöcke früh  
verkitten, kommt bald ein harter  
Winter geritten.*

Bauernregel

---