

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.  
Ausgabe 1 | 2022 · 25. Jahrgang · März · kostenlos

Entschlacken

Tagespflege

Ehrenamt

Tipps bei  
Erkältungen

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

# ASB RV Cottbus / NL e.V.

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

## AMBULANTE SOZIALE DIENSTE

Häusliche Krankenpflege, Hilfe im Haushalt, Vertretung von pflegenden Angehörigen, Einkaufsdienst und Vermittlung von Dienstleistungen  
Telefon (0355) 703050 | Fax (0355) 703052

## ZUSÄTZLICHE BETREUUNGS- UND ENTLASTUNGSANGEBOTE

Telefon (0355) 703040  
Mobil 0171 3057730

## ESSEN AUF RÄDERN

Telefon (0355) 703040 | Fax (0355) 703041

## BUNDESFREIWILLIGENDIENST

Telefon (0355) 703042

## HAUSNOTRUF

Telefon (0355) 703042

## BETREUTES WOHNEN

Telefon (0355) 703040

## SENIORENZENTRUM RIEDELSTIFT

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

### Einrichtungsleitung

Telefon (0355) 4775 – 240

### Pflegedienstleitung

Telefon (0355) 4775 – 321

### Wohnbereich I

Telefon (0355) 4775 – 312

### Wohnbereich II

Telefon (0355) 4775 – 315

### Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon (0355) 4775 – 321

## TAGESPFLEGE

Telefon (0355) 4775 – 325 / – 322

## SENIORENKLUB HAUS „BELLEVUE“

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

## FREIWILLIGENARBEIT / EHRENAMT

Telefon (0355) 703040

## MITGLIEDERBETREUUNG

Telefon (0355) 703040



Arbeiter-Samariter-Bund

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

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

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

# EDITORIAL

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

eine bestmögliche Betreuung von Senioren und Seniorinnen spielt für den ASB eine große Rolle. So eröffnet der ASB Cottbus eine weitere Tagespflege. Diese bietet die Möglichkeit, dass die Gäste tagsüber soziale Kontakte pflegen und gleichzeitig eine qualifizierte Pflege und Hilfe durch gut ausgebildete Fachkräfte erfahren und doch abends wieder in den eigenen vier Wänden sind.

Wir stellen Ihnen Regina Ubl vor, die ab Januar die Einrichtungsleitung der Senioreneinrichtung übernommen hat. In weitere Themen berichten wir über die ehrenamtliche Tätigkeit beim ASB und über die neuen Leistungszuschläge für Pflegebedürftige in der vollstationären Pflege.

In unserer Frühlingsausgabe haben wir auch wieder jede Menge Gesundheitstipps. Wir nehmen sie mit auf eine Reise, stellen ihnen neue Bücher vor und auch unsere Rätselseiten fehlen nicht.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen  
Ihre Journal-Redaktion!

02	So erreichen Sie uns	19	Dank an die Lions
04	News	20	Kreislaufprobleme
06	Neue Tagespflege	21	Mitgliederversammlung /
08	Lebensmittel zum Entschlacken		So können Sie uns helfen
10	Ehrenamtliche Helfer gesucht	22	Reisetipp
11	Ehrenamt bei ASB	24	Staatstheater Cottbus & BLMK
12	Neue Heimleitung	25	Bücher-Tipps
14	Leistungszuschlag	26	Rätsel
16	Tipps Erkältung		
18	Riedelstift / Bild des Monats		



# News

## Warnsignale des Körpers

Viele Menschen haben bereits Bekanntschaft gemacht mit jenen kleinen, zunächst unspektakulären Signalen des Körpers, die uns warnen möchten. Da sind beispielsweise die hartnäckigen Magenschmerzen oder die häufigen Kopfschmerzattacken, die die Konzentration und das Wohlbefinden merklich beeinträchtigen. Auch so mancher Hautausschlag, Dauerhusten oder Rückenschmerz will zeigen, dass etwas nicht stimmt. Glücklicherweise stellt sich beim Arztbesuch oft heraus, dass sich keine schwerwiegende Krankheit hinter den Symptomen verbirgt. Vielmehr sind diese Beschwerden oft Ausdruck dafür, dass sich der Körper, Geist und Seele nicht im Gleichgewicht befinden. Anders ausgedrückt: Dass anhaltender Stress, seelische Belastungen, ständige Überforderungen oder mangelnde Entspannungsphasen das Wohlbefinden überschatten. Unser Körper zeigt deutlich, wie es um Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensglück bestellt ist. Deshalb ist es umso wichtiger, auf die innere Stimme des Körpers zu hören.



## Sport bei Wasser in den Beinen

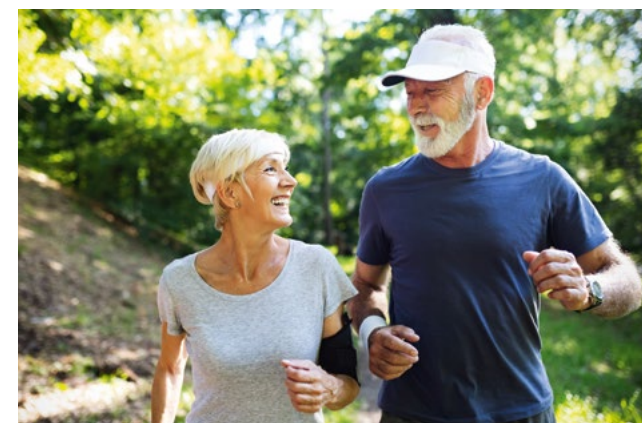
Wenn die Waden spannen und die Knöchel am Fuß angeschwollen sind, steckt meistens Wasser in den Beinen dahinter. Medizinisch wird dieser Umstand als Ödem bezeichnet. Bewegung und körperliches Training bringt auch die Klappen in den Beinvenen in Schwung. Dadurch kann ein Flüssigkeitsstau in den Beinen beseitigt werden. Außerdem können Sie durch regelmäßige Bewegung der Entstehung einer Venenschwäche oder von Krampfadern vorbeugen. Gut geeignet sind Sportarten, bei denen die Beine in Bewegung sind, also zum Beispiel Radfahren und Schwimmen. Damit können Sie Beschwerden durch Wasser in den Beinen gut lindern oder geschwollenen Füßen gar vorbeugen.



## Gesunder Spargel

Der Spargel gehört zu der Gruppe der Liliengewächse und wurde bereits von den alten Ägyptern, Griechen und Römern als Heilpflanze zur Anregung des Stoffwechsels und Unterstützung der Leber-, Lungen- und Nierenfunktion genutzt. Heute sind die vitamin- und mineralstoffreichen Sprossen in jedem Supermarkt zu finden. Weißer Spargel besteht zu circa 95 Prozent aus Wasser und enthält deshalb nur wenige Kalorien aber viele Ballaststoffe und stillt so den Hunger für längere Zeit.

Spargel enthält zudem reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Besonders Vitamin C, E und Beta-Carotin sowie Vitamine des B-Komplexes. Die Folsäure, die im rohen Spargel in besonders hohen Konzentrationen zu finden ist, verhindert Fehlbildungen beim Ungeborenen und ist an vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Vitamin C, E und Beta-Carotin wirken im Körper als Antioxidantien. Auch die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Magnesium, Calcium und Kupfer sind als positive Inhaltsstoffe zu erwähnen. Allerdings sollten Personen mit Gicht oder Nierenerkrankungen vorsichtshalber ärztlich klären, ob und wenn ja in welchen Mengen sie unbedenklich Spargel essen können.



## Frühlingssonne: schön & gefährlich!

Nach einem trübem Herbst samt grauem Winter bewirkt die Frühlingssonne oft einen radikalen Stimmungsumschwung. Das helle Licht möbelt nicht nur die Psyche auf, sondern hat auch auf das Immunsystem handfeste Auswirkungen. Die Produktion des Sonnenvitamins D wird angekurbelt und entfaltet seine schützende Wirkung. Die Frühlingssonne ist aber auch mit Vorsicht zu genießen, denn die Haut hat im Frühjahr kaum Pigmente, ist deutlich erblasst und bietet daher einen viel geringeren Eigenschutz als etwa im Herbst. Daher sollten gerade jetzt Stellen wie Gesicht, Hals, Arme, Handrücken und Dekolleté schon früh mit Sonnencreme geschützt werden. Als Faustregel gilt deshalb: eincremen ab Ende März.

## Schlaganfall vermeiden

Weltweit leiden immer mehr Menschen unter Arteriosklerose – verstopften Gefäßen. Das hat gefährliche Folgen, wie etwa ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Diabetes und Schlaganfall. Einer Arterienverkalkungen können Sie mit drei Maßnahmen vorbeugen: Täglich mindestens eine Stunde Bewegung, Gesunde Ernährung mit vegetarischen und fettarmen Speisen, weniger Alkohol und Zucker, viele Vitamine und Mineralien sowie der Vermeidung von negativem Stress. Neben Sport und Ernährung sind aber auch Vorsorgeuntersuchungen wichtig. Der Gesundheits-Check-up steht allen gesetzlich Versicherten über 35 alle drei Jahre kostenfrei zur Verfügung. So können Erkrankungen möglichst früh erkannt und bekämpft werden.





# Neue Tagespflege beim ASB Cottbus

## Quartiersnahe Versorgung von älteren Menschen

Nur ca. einen Kilometer entfernt vom ASB Seniorenzentrum in der Bautzener Straße 42 wird seit Januar 2022 in einem neu errichteten Wohnhaus für ältere Menschen im Erdgeschoss der Drebkauer Straße 67 A gewerkelt.

Eigentlich wollten wir den Lesern des ASB Journals schon in dieser Ausgabe Fotos von unserer neuen Tagespflege an diesem Standort vorstellen. Leider kam es zu Bauverzögerungen und damit verschiebt sich auch der Beginn unserer Arbeit. Handwerker sind noch in unseren angemieteten Räumen und die Möbel konnten auch erst Mitte Januar angeliefert werden.

Die Mieter des darüber liegenden Wohnhauses kommen aber schon neugierig schauen, was hier entsteht. Wir erzählen dann über die Eröffnung einer Tagespflege für pflegebedürftige Menschen und über unsere weiteren Serviceangebote wie das Essen auf Rädern, den Hausnotruf und unseren ambulanten Pflegedienst. So konnten wir schon Kunden in diesem Haus finden, die unsere Serviceleistungen gern annehmen.

Im Februar sollen dann die Möbel ihren Platz finden, die Grundausstattung wird beschafft und die zukünftig dort tätigen Mitarbeitenden können die Räume gemütlich ausgestalten.

Die Mitarbeitenden freuen sich schon auf ihre neue Arbeitsstelle, denn einen Arbeitsplatz neu nach eigenen Wünschen zu gestalten, bekommt man nicht jeden Tag angeboten.

Wir berichteten im ASB Journal 04/2021 darüber, dass wir Fördermittel für die Erstausrüstung bei der „Deutsche Fernsehlotterie“ beantragt haben.

Wir freuten uns sehr, als wir am 09.11.2021 erfuhren, dass wir Fördermittel in Höhe von 32.456,66 Euro für die Erstausrüstung erhalten werden. Die Fördermittel tragen dazu bei, die Investitionskosten, welche der Tagesgast selbst zu tragen hat, zu senken und ermöglicht damit auch pflegebedürftigen Senioren, die finanziell nicht so gut gestellt sind, das Tagespflegeangebot zu nutzen.

Anfang bis Mitte März 2022 werden wir dann die Tagespflege öffnen.

Offizielle Eröffnung soll im Mai 2022 sein. Wir hoffen dann, bei gutem Wetter und Sonnenschein viele Interessenten zu begrüßen. Den offiziellen Eröffnungstermin werden wir auf unserer Webseite und in den örtlichen Medien mitteilen.

**Falls Sie Interesse an einem Platz in unserer neuen Tagespflegeeinrichtung haben, informieren wir Sie gern.**

gefördert durch:



## Gemeinsam statt einsam Tagespflege

Eine Tagespflege bietet Menschen die Möglichkeit, tagsüber soziale Kontakte zu pflegen, gleichzeitig qualifizierte Pflege und Hilfe durch gut ausgebildete Fachkräfte zu erfahren und doch abends wieder in den eigenen vier Wänden zu sein. 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 diese Möglichkeit. 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. Die freundlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind 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, weil die Seniorinnen und Senioren tagsüber professionell 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. Die Tagespflegeeinrichtung bietet eine feste Tagesstruktur, ermöglicht die Teilnahme am Leben in einer Gemeinschaft und stellt individuelle Förderung und Unterstützung zur Verfügung. Wer das Bedürfnis nach Ruhe verspürt, kann in den ASB-Tagespflegeeinrichtungen auch aus- und entspannen.



## 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



# Lebensmittel zum Entschlacken

**Zu viel Salz, Zucker und Alkohol – all das begünstigt lästige Wassereinlagerungen, die den Stoffwechsel behindern. Wer sich zusätzlich wenig bewegt, fördert geschwollene und aufgedunsene Körperpartien. Das belastet den Organismus: Im schlimmsten Fall können Schwellungen zu Gefäßverengungen führen und damit die Funktion des Herz-Kreislaufsystems beschweren.**

Wer sich wegen Wassereinlagerungen unwohl fühlt oder vielleicht bereits gesundheitliche Einschränkungen spürt, kann aber mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln auf natürliche Weise entschlacken. Vor allem Magnesium, Kalium und Vitamin B6 können dem Körper helfen, überschüssige Schlacken schnell abzutransportieren. Auch Gemüse und einige Obstsorten mit einem hohen Wasseranteil fördern die Entwässerung, da sie harntreibend wirken. Wer entwässernde Lebensmittel in seinen Speiseplan integriert und weitest-

gehend auf wasserbindendes Salz und Zucker verzichtet, fördert die Ausscheidung überschüssiger Wassereinlagerungen. Zugleich wird so der Gefäßdruck verringert, was sich insgesamt positiv auf die Funktion der Organe sowie den Kreislauf auswirkt. Auch wer Abnehmen möchte, kann den Gewichtsverlust mit entwässernden Lebensmitteln ankurbeln, da sich bei Übergewicht auch überschüssige Schlacken in den Problemzonen festsetzen.

## 7 ENTWÄSSERENDE LEBENSMITTEL ZUM ENTSCHLACKEN

### INGWER

Ingwer ist ein hervorragendes Mittel zum Entwässern und unterstützt damit gleichzeitig die Gewichtsreduktion. Das entwässernde Lebensmittel regt zudem die Nierenfunktion an und wirkt harntreibend. Die frische Ingwerwurzel kann in Scheiben geschnitten als Tee zubereitet werden oder fein gehackt als aromatisches, leicht scharfes Gewürz für orientalische Gerichte dienen. Auch als Ingwershot eignet sich die entwässernde Heilpflanze, um mit viel Schwung und Energie in den Tag zu starten. Der Ingwershot kann gleich in einer größeren Menge vorbereitet werden und hält sich etwa fünf Tage im Kühlschrank.



### SPARGEL

Spargel besteht zu etwa 90 bis 95 Prozent aus Wasser. Der hohe Wasseranteil und die Asparaginsäure im Spargel wirken harntreibend und fördern so die Entwässerung des Körpers.

Wichtig: Wenn Sie Spargel kochen oder garen, verwenden Sie möglichst wenig Wasser, um einen möglichst geringen Anteil der wertvollen Inhaltsstoffe in das Koch- beziehungsweise Garwasser übergehen zu lassen.

Nach der Zubereitung sollten Sie das Wasser nicht einfach wegschütten, sondern zur Weiterverarbeitung aufbewahren – etwa für eine Brühe. Wer mag, kann das Kochwasser auch abkühlen lassen und trinken



### BRENNNESSEL

Brennnesseln sind ein altbewährtes Hausmittel. Die gesunde Heilpflanze wirkt nicht nur entgiftend und entzündungshemmend: Brennnesseln helfen als entwässerndes Lebensmittel ebenfalls dabei, überschüssiges Wasser, das sich mit der Zeit in den Problemzonen angesammelt hat, wieder loszuwerden. Für Brennnesseltee einfach eine Hand voll frischer Brennnesseln mit heißem Wasser aufgießen und ein paar Minuten ziehen lassen. Brennnesseltee wirkt besonders entwässernd, wenn er über den Tag verteilt in größeren Mengen getrunken wird. Seine ausleitende Wirkung regt den Stoffwechsel an und reinigt Leber und Galle.

### SELLERIE

Sellerie ist eines der gesündesten unter den entwässernden Lebensmitteln. Mit seinem hohen Kaliumanteil hilft Sellerie dem Körper, überschüssige Wassereinlagerungen zu binden und auszuscheiden. Als Rohkost kann er seine entwässernden Eigenschaften am besten entfalten. Falls Sie Sellerie nicht roh essen möchten, sollten sie auf eine möglichst schonende Verarbeitung achten. Wenn Sie kaliumreiche Lebensmittel, wie Sellerie, kochen, geht der größte Teil des Kaliums ins Kochwasser über. Garen, Dünsten oder Dämpfen sind bessere Alternativen, um Sellerie zuzubereiten.

### GURKE



Auch Gurke ist ein beliebtes entwässerndes Lebensmittel und kann auf vielfältige Weise einfach in den Speiseplan integriert werden. Ob in Scheiben zur abendlichen Brotzeit oder als Zutat für den gemischten Salat – der übrigens nicht nur als Beilage dienen darf, sondern in Kombination mit Couscous, Quinoa, Kichererbsen und Co. auch eine gesunde und ausgewogene Hauptmahlzeit ergibt. Auch ein Drink aus frischem Gurkensaft ist vor allem an Sommertagen eine willkommene Erfrischung, die dem Körper guttut. Gurke gehört mit ihrem hohen Wasseranteil und damit überaus niedrigen Kaloriengehalt zu den Lebensmitteln, die gezielt beim Abnehmen helfen können. Gurke regt die Harnproduktion an und unterstützt so auch den Abtransport überschüssiger Schlacken. Mit ihren wertvollen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versorgt die Gurke den Körper gleichzeitig mit wichtigen Nährstoffen, die beim Entgiften helfen.



### FENCHEL

Auch der aromatische Fenchel kann beim Entwässern helfen und darf gerne öfter auf den Tisch kommen! Unter den Heilpflanzen hat sich Fenchel besonders wegen seines hohen Kaliumgehalts bewährt. Dieser macht Fenchel zu einem entwässernden Lebensmittel, das gegen Wassereinlagerungen helfen kann. Die heilende Wirkung des Fenchels unterstützt zudem das Herz-Kreislaufsystem und stärkt die Nieren und Harnwege. **Tipp:** Fenchel hat roh verzehrt die größte Heilwirkung. Lecker ist zum Beispiel ein Salat mit Orange und Nüssen. Dafür den Fenchel einfach in möglichst dünne Scheiben schneiden, reife Orangenstücke klein schneiden und eine bunte Auswahl an gehackten Nüssen darüber geben. Dazu passt zum Beispiel gut ein Honig-Senf-Dressing mit Balsamico.

### BEEREN

Sommerzeit ist Beerenzeit. Und hier dürfen wir gerne täglich zugreifen! Denn Beeren gehören nicht nur zu den kalorienärmsten Obstsorten, sondern auch zu den gesündesten. Mit ihrem hohen Anteil an Antioxidantien bekämpfen sie freie Radikale und haben eine zellschützende Wirkung auf unseren Körper. Dabei gilt: Je dunkler die Beere, umso höher ist ihr Anteil an Antioxidantien.

Die süßen Früchte können zudem beim Entwässern helfen und so Diäten unterstützen. Beerenfrüchte wie Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Erdbeeren und Heidelbeeren können also gerne an Stelle des Stück Kuchens, der Kugel Eis oder den Chips am Abend als Snack dienen. Auch im morgendlichen Müsli sind sie beliebt und nach dem Mittagessen sind sie eine gesunde Alternative zu kalorienreichen Desserts wie Schokopudding und Co.







## Ehrenamtliche Helfer gesucht

### Für das Aquarium im Riedelstift

Die vielen bunten Fische im großen Aquarium, das im Festsaal steht, erfreuen sich großer Beliebtheit bei den Bewohnern und Gästen des Riedelstiftes. Das Aquarium ist eine schöne Bereicherung unserer Seniorenwohnanlage in der Bautzener Straße. Leider können die Mitarbeiter und der bisher tätige ehrenamtliche Helfer das Aquarium nicht weiter betreuen. Aus diesem Grund suchen wir dringend einen neuen ehrenamtlichen Helfer, der sich um das Aquarium kümmert und seine Bewohner liebevoll versorgt. Der ASB trägt die Kosten für alle notwendigen Anschaffungen und kauft z.B. das erforderliche Fischfutter.

Falls Sie Interesse haben und helfen möchten, melden sich bitte telefonisch bei unserer Sozialarbeiterin unter [0355 / 70 30 40](tel:0355703040) oder per Mail unter [info@asbcottbus.de](mailto:info@asbcottbus.de).

## Ein schönes Hobby

### Ehrenamtliches Engagement zur Freude der Bewohner

**Karsten Dahlitz betreut seit kurzem die große Vogelvoliere im Garten des ASB Seniorenzentrums Riedelstift. Wir treffen ihn Anfang Februar im Garten des Riedelstift und fragen ihn nach seinem ehrenamtlichen Engagement.**

„Ich organisiere einmal im Monat die Cottbuser Vogelbörse und so fragte mich Frau Kirsch, ob ich jemanden kenne, der sich ehrenamtlich um die Vögel in der Vogelvoliere beim ASB kümmern könnte. Der ursprüngliche Helfer konnte dieser Tätigkeit leider nicht mehr nachgehen. Ich habe gar nicht lange überlegt und gleich selbst zugesagt. Es ist ein schönes Hobby und jetzt kann ich auch noch den Bewohnern hier eine Freude machen. Ich habe selbst lange Vögel gezüchtet und eigentlich auch schon immer Vögel gehabt“, erzählt Karsten Dahlitz.

Die vielen Vögel, die sich sichtlich wohl fühlen und hoffentlich zur Freude der Bewohner auch bald Nachwuchs haben werden, sind also auch weiterhin in guten Händen und werden gepflegt und umsorgt. Jeden zweiten Tag kommt Karsten Dahlitz und schaut nach seinen Vögeln. Und dass

trotz Nachtschicht, die sein Beruf mit sich bringt und der Organisation der Vogelbörse. Er hat sich erst einmal einen Überblick verschafft und plant nun kleine Renovierungen an der Voliere sowie Neuanschaffungen. „Neu ist ein Wachtelpärchen, das vielleicht im Frühling auch Junge bekommen könnte. In Zukunft wird es auch neue Wellensittiche geben. Im Moment haben wir Kanarien, Wellensittiche und Wachteln. Die Vögel müssen zusammenpassen, so dass sie sich wohlfühlen und ein gutes Lebensumfeld haben“, berichtet er.

Sein ehrenamtliches Engagement schenkt vielen Bewohnern und ihren Gästen Freude und zaubert ihnen ein Lächeln ins Gesicht, wenn sie die vielen bunten Vögel beobachten. So können die Bewohner auch weiterhin tagaus tagein bei ihren Spaziergängen kurz anhalten oder bei gutem Wetter auf den Bänken sitzen und dem bunten Treiben zuschauen.



**Aufruf:** Falls Sie Kanarien oder Wellensittiche abzugeben haben, können sie sich gern beim ASB melden. Karsten Dahlitz und die Bewohner der Senioreneinrichtung würden sich sehr freuen.



# Neue Einrichtungsleitung in der Senioreneinrichtung

Im Interview mit Regina Ubl

René Seemann, der die stellvertretende Geschäftsführung übernommen hat, gibt die Einrichtungsleitung der Senioreneinrichtung in die fähigen Hände von Regina Ubl. Wir haben uns mit Frau Ubl im Riedelstift getroffen und ihr einige Fragen zu ihrer neuen Aufgabe gestellt.

**Frau Ubl, arbeiten Sie schon immer in der Altenpflege?**

Ich bin gelernte Krankenschwester und habe im Carl-Thiem-Klinikum in Cottbus in verschiedenen Bereichen gearbeitet. Dann bin ich zur Kassenzentralen Vereinigung gewechselt. Ich habe berufsbegleitend BWL studiert und als ich dann zurück in die Altenpflege gegangen bin, schloss ich unmittelbar danach die Qualifikation zur Pflegedienstleiterin ab. Einige Jahre später bin ich nach Niedersachsen gegangen und habe dort seit 2010 in einer Senioreneinrichtung als Heim- und Pflegedienstleiterin gearbeitet. Und im November 2020 kam ich zurück in die Heimat nach Cottbus. Ein Teil meiner Familie lebt hier und fühle mich hier sehr wohl. Die Verbindung zu Cottbus ist nie abgerissen.

**Seit Beginn dieses Jahres haben Sie die Einrichtungsleitung übernommen. Wie war die erste Zeit?**

Ich habe mich auf Anhieb wohlfühlt und erfahre große Unterstützung. In allen Bereichen arbeiten erfahrene Mitarbeiter und die Struktur der Einrichtung ist sehr gut. Es gibt eine gute Aufteilung und ein gutes Team. Das sind sehr gute Bedingungen, die es so nicht überall gibt. Ich kann schon sagen, dass es ein anderes arbeiten für mich wird, da die Strukturen breiter gefächert sind. Deshalb weiß ich dieses gut eingespielte Team sehr zu schätzen. Auch das Haus ist wunderbar, mit großen, hellen Zimmern und schön gestalteten Aufenthaltsräumen. Es gibt eine sehr gute Betreuung der Bewohner im Heim und der Tagespflegegäste und überdies ist die Küche sehr gut.

**„Ich bin offen für Neues und möchte nicht stehenbleiben.“**



**„Den Senioren einen schönen Lebensabend bieten.“**

**Was ist Ihnen wichtig bei Ihrer Arbeit in der Altenpflege?**

Ich bin mit Leib und Seele Krankenschwester. Die Arbeit in der Altenpflege bietet das soziale Rundumpaket. Mir macht die Arbeit mit älteren Menschen Spaß und ist erfüllend. Etwas zurückzugeben und den Senioren, trotz Einschränkungen und Defiziten einen schönen Lebensabend zu bieten, ist mir wichtig. Die Senioren sollen die Freude am Leben nicht verlieren. Da kann durch viele kleine Dinge geschehen, eine gute Betreuung, kleine Events und gemeinsame Beschäftigungen. Früher sind die Menschen in ihren Familien alt geworden, wurden gebraucht und hatten ihren festen Platz in der Gemeinschaft. Das ist oft nicht mehr gegeben und muss aufgefangen werden. Also ist es unsere Aufgabe, ein lebenswertes Leben zu schaffen.

**Was sind ihre Wünsche und Pläne für die Zukunft?**

Zunächst einmal möchte ich eine vernünftige Arbeit leisten und die Einrichtung gut führen. Im Moment lerne ich noch viel kennen und arbeite mich in meine Aufgaben hinein. Ich werde aber viele Dinge fortführen, die Herr Seemann begonnen hat. Wenn es Möglichkeiten zu Gunsten der BewohnerInnen und MitarbeiterInnen gibt, bin ich offen für neue Ideen. Das lasse ich auf mich zukommen.

**Wir wünschen Regina Ubl viel Erfolg für ihre Arbeit beim ASB.**

# Gesundheit

## Das sollte man bei Erkältungen nicht tun

Kratzender Hals, laufende Nase und schmerzende Gliedmaßen? Erkältungen sind in der kalten Jahreszeit nicht unüblich. Wer seinen Infekt falsch behandelt, hat jedoch länger mit den Symptomen zu kämpfen. Diese Fehler gilt es zu vermeiden. Ob tagelanges Liegen im Bett oder zu häufiges Anwenden von Nasenspray: Das sind die häufigsten Fehler bei Erkältungen.



### Zu kräftiges Schnäuzen kann schaden

Bei zu kräftigem Schnäuzen gelangt infektiöses Nasensekret in die Nebenhöhlen bis zur Ohrtrumpete. Das kann weitere Entzündungen hervorrufen. Im schlimmsten Fall kommt es zu einer Nebenhöhlen- und Mittelohrentzündung.

### Nasenschleim nicht hochziehen

Den Nasenschleim hochzuziehen oder herunterzuschlucken, ist ebenso schädlich. Das Nasensekret kann so Entzündungen im Rachen und Hals auslösen. Sinnvoller ist es, die Nase abzutupfen oder mit wenig Druck zu schnäuzen.

### Niesen nicht unterdrücken

Niesen befreit den Nasenraum von Fremdkörpern wie Staub und Bakterien. Wer es unterdrückt, behält diese Keime im Körperinneren, was die Erkältung eher fördert als bekämpft. Auch wenn das laute Geräusch in der Öffentlichkeit unangenehm ist - Niesen sollte man nicht unterdrücken.

### Nicht zu viel Nasenspray

Damit es gar nicht erst zu einer laufenden Nase kommt, greifen viele zu Nasenspray. Auch wenn das Medikament frei in der Drogerie zu kaufen ist, sollte man es nicht leichtfertig anwenden. Denn zu häufiges und langes Benutzen kann zu chronischem Schnupfen führen, da die Nasenschleimhäute dadurch noch stärker anschwellen, gereizt sind und austrocknen. Dadurch ist keine Abwehrfunktion mehr vorhanden und Keime breiten sich schneller aus. Länger als eine Woche sollte Nasenspray nicht zum Einsatz kommen.

### Erkältungsmythos Sauna

Wer seine Erkältung in der Sauna ausschwitzen möchte, bewirkt dabei das Gegenteil einer Heilung. Die heiße Luft ist nicht gut für den Kreislauf. Zudem begünstigt ein Saunabesuch die Vermehrung von Keimen. Stattdessen lieber ein heißes Bad nehmen, warme Kleidung tragen oder auf eine Wärmflasche setzen.

### Lieber keinen Sport machen

Damit sich Sportfanatiker schnell wieder auspowern können, sollten sie bei einer Erkältung auf Fitness verzichten. Der Körper braucht Zeit, um sich zu erholen. Das Immunsystem arbeitet bei einem Infekt deutlich härter, um die Viren zu bekämpfen. Ein Workout würde einen zusätzlichen Stressfaktor bedeuten.

### Raus aus dem Bett!

Träge und müde zu sein, bleibt bei einer Erkältung nicht aus. Tagelang im Bett auszuharren, hilft allerdings nur bedingt. Frische Luft und etwas Bewegung bringen den Kreislauf in Schwung. Ein kleiner Spaziergang kann deshalb während der Erkältung keineswegs schaden. Bei Fieber gilt hingegen strikte Bettruhe!

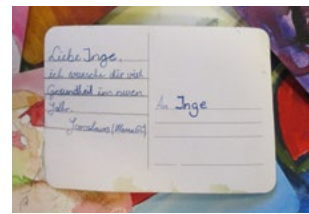
### Immunsystem nicht vernachlässigen

Wer erst gar keinen Infekt bekommen möchte, kann seinem Immunsystem mit einfachen Tricks auf die Sprünge helfen. Bedeutet: Viel Obst und Gemüse essen, damit der Körper ausreichend Vitamine aufnehmen kann. Hilfreich ist außerdem frischer Ingwer, etwa als Shot oder mit heißem Wasser aufgebrüht.



# Riedelstift Neujahrsempfang

Anfang des Jahres fand für alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Riedelstift ein Neujahrsempfang statt. Wer Lust hatte dabei zu sein, kam in den Festsaal. Die Küche zauberte ein äußerst schmackhaftes Buffet. Für musikalische Unterhaltung sorgte Herr Winkelmann, der schon einige Feste im Riedelstift mit seiner Musik begleitet hat. Einen besonderen Neujahrsgruß schickten uns in diesem Jahr, erstmalig, die Schülerinnen und Schüler der Europaschule „Regine Hildebrand“. Sie gestalteten Postkarten mit Glücksmotiven und Neujahrswünschen. Jeder Bewohner erhielt eine, persönlich für ihn gestaltete Karte, welche sogleich einen Platz in den Zimmern fand. Die Bewohnerinnen und Bewohner freuten sich riesig über diese kleine Überraschung und bedanken sich auf diesem Wege recht herzlich bei den Kindern!



## Immer auf Nummer sicher mit dem Lions Club aus Cottbus

### Medikamentenwagen – für die korrekte Medikamentenausgabe

Eines der wichtigsten Hilfsmittel der Versorgung von Bewohner/innen in Gesundheitseinrichtungen ist der Pflegewagen, der die Bestrebungen nach effizienter Vor- und Fürsorge unterstützt und eine integrierte Versorgung möglich macht. Auf vielen Stationen bzw. Wohnbereichen im Einsatz, bietet er dem Pflegepersonal eine enorme Hilfe bei den täglichen pflegerischen Maßnahmen.

Damit sind Pflegewagen treue Begleiter, die das Wohl von Pflegebedürftigen zum Ziel haben und aus der täglichen Pflege unentbehrlich geworden sind.

Am 15. Dezember 2021 übergab der Lions Club Cottbus einen Scheck in Höhe von 400,00 Euro an das Seniorenzentrum für die Anschaffung von Medikamentenwagen in den Wohnbereichen. Der Scheck wurde durch die Lionsfreunde Herr Freigang, Herr Dipl. Med. Fürstenhöfer und Herrn Wollgam an die Geschäftsführerin Frau Lorenz übergeben. Frau Lorenz bedankte sich im Namen der Mitarbeiter/innen ganz herzlich für die Spende der Lions. Die jährliche Unterstützung des Lions Club Cottbus ist für uns ein großer Ansporn, weiter zu arbeiten, um unser Ziel, eine hohe qualitative und bewohnerorientierte Betreuung und Pflege der Bewohner und Bewohnerinnen, zu erreichen.

Mit dem zusätzlich neu angeschafften Medikamentenwagen

wird die Pflegefachkraft bei ihren täglichen Arbeitsroutinen unterstützt. Pflegen heißt auch, nach ärztlicher Anweisung Medikamente auszugeben. Hierbei ist eine schnelle Übersicht für die korrekte Zuordnung und Dosierung der Medikamente ein Muss. Die Medikamentenwagen optimieren den Prozess der Medikamentenausgabe und gewährleisten Sicherheit und Struktur für das Pflegepersonal.

Ein Medikamentenwagen erlaubt in den Wohnbereichen einen flexiblen Transport und eine übersichtliche und sichere Lagerung der Medikamente, um jedem Bewohner und jeder Bewohnerin das richtige Medikament in der richtigen Dosierung verabreichen zu können.

Der Medikamentenwagen ist aus einem stabilen Korpus mit leicht zu reinigender Kunststoffoberfläche und einer Montagewand für Desinfektionsmittel- und Seifenspender, Spritzen- und Kanülenspender, sowie einer Handschuhbox. Die Schublade und die Jalousie lassen sich auch per Schlüssel verschließen. Somit kann auch die Pflegefachkraft bei unerwarteten Ereignissen (Notfall), den Medikamentenwagen im Wohnbereich vor Ort stehen lassen und schnell Hilfe leisten.

Immer auf Nummer sicher !

## Bild des Monats



In einem leeren Haselstrauch,  
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.  
Der Erich rechts und links der Franz  
und mittendrin der freche Hans.  
Sie haben die Augen zu, ganz zu,  
und obendrüber da schneit es, hu!  
Sie rücken zusammen dicht an dicht.  
So warm wie der Hans hat's niemand nicht.  
Sie hör'n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.  
Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch.

„NACH DEM GEDICHT „DIE DREI SPATZEN“  
von Christian Morgenstern...

...gestalteten die Kinder der 1. Klasse der Europaschule „Regine Hildebrand“ diese tollen Bilder von den drei Spatzen.  
Gewonnen hat das Bild von Kevin. Herzlichen Glückwunsch!



# Kreislaufprobleme

Die Umgebung scheint sich zu drehen, kalter Schweiß bricht auf der Haut aus und Sternchen tanzen vor den Augen: Kreislaufprobleme sind ein weit verbreitetes Symptom, das oft gemeinsam mit Beschwerden wie Schwindel oder Übelkeit auftritt. Meist werden die Beschwerden durch einen niedrigen Blutdruck (Hypotonie) hervorgerufen. Daneben gibt es aber noch weitere Ursachen, die hinter Kreislaufproblemen stecken können. Dazu gehören: Infektionskrankheiten, Entzündungen im Körper, Psychische Störungen, Störungen des Stoffwechsels (zum Beispiel durch Durchfall), Störungen des Blutflusses oder des Blutdrucks, Asthma bronchiale oder eine Schilddrüsenunterfunktion. Daneben können Kreislaufprobleme aber auch durch hohen Blutverlust, starke Unterkühlung, Vergiftungen sowie durch Drogenmissbrauch hervorgerufen werden.

## Kreislaufprobleme – was tun?

Die Behandlung von Kreislaufproblemen richtet sich stets nach der zugrunde liegenden Ursache. Primäres Ziel der Therapie ist es, den Kreislauf zu stabilisieren und eine ausreichende Durchblutung wiederherzustellen. Um der Ursache auf die Spur zu kommen, können Sie bei Kreislaufproblemen selbst Ihren Puls und – sofern Sie über ein Messgerät verfügen – Ihren Blutdruck kontrollieren. Ein Arzt sollte bei der Diagnose zudem auf bestehende Grunderkrankungen sowie regelmäßig eingenommene Medikamente eingehen. Wichtig ist darüber hinaus, ob die Kreislaufbeschwerden nur in bestimmten Situationen, etwa beim Aufstehen, auftreten.

## 6 Tipps gegen Kreislaufprobleme

Wenn Sie ab und zu unter Kreislaufproblemen leiden, können Sie diese meist gut selbst bekämpfen. Wir stellen Ihnen sechs einfache Tricks vor:

1. Bringen Sie Ihren Kreislauf mit Wechselduschen in Schwung.
2. Achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen (mindestens zwei Liter pro Tag).
3. Treiben Sie regelmäßig Sport und verzichten Sie auf Nikotin sowie auf üppiges Essen in Verbindung mit Alkoholkonsum.
4. Vermeiden Sie schnelles Aufstehen: Vor allem morgens sollten Sie sich erst einmal kurz auf die Bettkante setzen, bevor Sie aus dem Bett springen. Alternativ können Sie den Kreislauf im Liegen durch ein wenig Morgengymnastik in Schwung bringen.
5. Nehmen Sie genügend Kochsalz zu sich. Achten Sie jedoch darauf, dass Ihr Kochsalzkonsum im normalen Bereich bleibt, denn zu viel Salz kann dem Körper schaden.
6. Blutdrucksteigernde Medikamente können bei niedrigem Blutdruck kurzfristig gegen Kreislaufprobleme eingesetzt werden. Kinder und schwangere Frauen sollten die Medikamente allerdings erst nach Rücksprache mit einem Arzt einnehmen.

Bei akuten Kreislaufproblemen sollten Sie sich Hinsetzen oder Hinlegen und die Beine hochlagern. Auch kühle Umschläge können helfen, die Kreislaufschwäche zu beheben. Halten die Symptome über einen längeren Zeitraum an, treten häufiger auf oder sind besonders stark ausgeprägt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

# Die Mitgliederversammlung

des ASB Regionalverband Cottbus / NL e.V. findet unter 2G  
(Corona-Verordnung Land Brandenburg zum Zeitpunkt der Anzeige)  
am **23. März** um **17.00 Uhr** statt.

Ort: Bautzener Straße 47, Haus Bellevue (vsl. Kaminzimmer), 03050 Cottbus

Wir schlagen folgende Tagesordnung vor:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bestätigung der Tagesordnung
3. Wahl der Kommission:
  - Versammlungsleitung
  - Mandatsprüfungskommission
  - Wahlkommission
4. Tätigkeitsbericht des Vorstandes und der Geschäftsführerin für 2021
5. Verlesung der Bilanz 2020
6. Bericht der Kontrollkommission 2021
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl eines neuen Vorstandes
9. Wahl der Kontrollkommission
10. Wahl der Delegierten zur Landeskonferenz
11. Beendigung der Mitgliederversammlung

Vorbehaltlich der aktuellen Verordnungen und örtlicher Gegebenheiten.

Wir bitten um Anmeldung der Teilnahme unter **0355 / 70 30 40** oder **info@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

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**





## Für Heimbewohnende mit Pflegegrad 2 bis 5 beträgt der neue Leistungszuschlag

- 5 Prozent des Eigenanteils an den Pflegekosten, wenn sie bis zu 12 Monate,
- 25 Prozent des Eigenanteils an den Pflegekosten, wenn sie mehr als 12 Monate,
- 45 Prozent des Eigenanteils an den Pflegekosten, wenn sie mehr als 24 Monate und
- 70 Prozent des Eigenanteils an den Pflegekosten, wenn sie mehr als 36 Monate in einem Pflegeheim leben.

Die erste Berechnung erfolgte zum 1. Januar 2022.

Die Zuschusshöhe ändert sich für jeden Heimbewohnenden individuell je nach der Dauer der Heimaufenthalte.

# Leistungszuschlag für Pflegebedürftige

**Seit 1. Januar 2022 beteiligt sich die Pflegekasse mit einem Leistungszuschlag an den Kosten für Pflegebedürftige in vollstationärer Pflege.**

Mit dem Gesundheitsweiterentwicklungsgesetz (GVWG) hat der Gesetzgeber mit § 43c SGB XI eine neue Rechtsvorschrift eingeführt. Diese Rechtsvorschrift zielt darauf ab, bei vollstationär versorgten Pflegebedürftigen eine finanzielle Überforderung zu vermeiden. Dies erfolgt dadurch, dass der Eigenanteil an der Pflegevergütung inklusive der Ausbildungskosten mit zunehmender Dauer der vollstationären Pflege schrittweise verringert wird.

Auf die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und auf die Investitionskosten wird kein Leistungszuschlag gewährt.

Mit der neuen Regelung wird erreicht, dass die finanzielle Gesamtbelastung Pflegebedürftiger in vollstationären Pflegeeinrichtungen im Pflegeverlauf deutlich reduziert wird. Ebenfalls wird dadurch erreicht, dass die betroffenen Versicherten weniger auf die ergänzenden Leistungen der Sozialhilfe angewiesen sind.

## Was ist der Leistungszuschlag für Pflegebedürftige in vollstationären Pflegeeinrichtungen?

Die Pflegeversicherung zahlt allen Heimbewohner vom 1. Januar 2022, an neben dem nach Pflegegrad 2 bis Pflegegrad 5 differenzierten Leistungsbetrag, einen Leistungszuschlag nach § 43c SGB XI.

Die Unterstützung ist gestaffelt und orientiert sich an der Dauer des Aufenthaltes eines Pflegeheimbewohners. Durch den Leistungszuschlag verringert sich der jeweilige persönliche Eigenanteil der Pflegekosten. Der Leistungszuschlag steigt mit der Dauer der Pflege. Im ersten Jahr trägt die Pflegekasse fünf Prozent des pflegebedingten Eigenanteils, im zweiten Jahr 25 Prozent, im dritten Jahr 45 Prozent und danach 70 Prozent.

## Ermittlung der Dauer des Leistungsbezugs

Bei der Ermittlung der Dauer des Leistungsbezugs von vollstationärer Pflege werden alle Kalendermonate berücksichtigt, wofür zumindest nur für einen Teilzeitraum vollstationäre Pflegeleistungen bezogen wurden.

Das heißt, dass ein Monat bereits als voller Kalendermonat des Leistungsbezugs von vollstationären Pflegeleistungen zählt, wenn nur für einen Tag diese Leistung beansprucht wurde. Ohne Bedeutung ist auch, ob in diesem Teilmonat andere Leistungen (ambulante, teilstationäre Leistungen oder die Kurzzeitpflege) bezogen wurden.

Die Zeiten der vollstationären Pflege müssen nicht zusammenhängend verlaufen. Wurde die vollstationäre Pflege beispielsweise aufgrund einer zwischenzeitlichen ambulanten Pflege unterbrochen, werden die früher zurückgelegten Leistungsbezugzeiten ebenfalls berücksichtigt. Ebenfalls ist ohne Bedeutung, ob ein Kassenwechsel oder ein Wechsel des Pflegeheimes erfolgte.







# Per Kutsche und Kahn durchs Venedig des Nordens

## In Brügge wandelt man auf geschichtsträchtigem Boden

In Zeiten der Pandemie... So beginnt auch diese Reisegeschichte. Ja, in diesen Zeiten ist das Reisen beispielsweise auf Kreuzfahrtschiffen schon riskant – gerade in letzter Zeit mussten zahlreiche Schiffe wegen Coronaausbrüchen ihre Routen und die Gäste das Schiff verlassen. Ein Desaster für die Schiffseigner, mehr als traurig und ärgerlich für jeden einzelnen Gast.

Vorzeiten der Pandemie waren Schiffsreisen zu den zahlreichen europäischen Hafenstädten sehr beliebt. Beispielsweise durchs Mittelmeer, zu den Inseln, aber auch entlang der Küsten von Südfrankreich, Spanien, Portugal, Belgien, Holland und weiter durch die Ostsee. So manche der vom Namen her bekannten Städte hat so manch Europäer aber bis heute nicht betreten. Dabei muss man nicht unbedingt eine Kreuzfahrt buchen – mit Zug oder Auto kommt man auch ans Ziel.

Nehmen wir mal Brügge. Brügge im belgischen Flandern. Nein, Brügge liegt nicht direkt am Meer, wohl aber grenzt die Stadt über Zeebrügge an die belgische Nordseeküste. Zeebrügge, der größte Fischereihafen Belgiens, ist durch einen zwölf Kilometer langen Kanal mit Brügge verbunden. Im Jachthafen von Zeebrügge ist Platz für etwa 300 Schiffe.

Von hier aus kann man Ausflüge aufs offene Meer oder durch Kanäle und Flüsse unternehmen. Neben Brügge sind unter anderem auch Gent und Antwerpen über Binnengewässer von Zeebrügge aus mit dem Boot zu erreichen.

Doch im Gegensatz zu Zeebrügge mit Küstenflair ist Brügge eine Stadt der Gegenwart mit dem Flair des Mittelalters. Da Brügge nie durch Kriege zerstört wurde, sind die historischen Gebäude sehr gut erhalten. Sie zeugen noch heute vom Reichtum der Stadt. Mit ihrem prächtigen Erbe zieht sie jedes Jahr Millionen Touristen in ihren Bann.

Die Altstadt ist von Wallanlagen, auf denen Windmühlen stehen, und Kanälen umgeben. Kopfsteingepflasterte Gassen und Grachten durchziehen die Hansestadt, die auch das Venedig des Nordens genannt wird. Seit 2000 gehört das historische Stadtzentrum zum UNESCO-Weltkulturerbe. Mit seinen zahlreichen Museen und kulturellen Veranstaltungen ist die Stadt heute eines der wichtigsten Kulturzentren Belgiens und wurde 2002 zur Kulturhauptstadt Europas gekürt.

Leicht ist es, mit einem einheimischen Führer auf dem Weg durch Brügge längst vergangene Epochen zu erkunden – und

zwar zu Fuß, mit der Kutsche oder auch mit dem Kahn. Die Zeugen der Zeit künden vom Stolz ihrer Bürger, denen der Handelsplatz Wohlstand brachte. Bereits im Jahre 1200 fand hier eine erste Handelsmesse statt, und Brügge trat der Hanse bei.

Gehandelt wurden Wolle aus England, Gewürze und Brokat aus Italien, Pelze und Hölzer aus Russland, Lammfelle aus Spanien und Wein aus Frankreich. Und nicht in London oder Frankfurt – die allererste Börse der Welt etablierte sich in Brügge: Die „Börsentätigkeiten“ fanden auf dem Platz vor einer Herberge statt, die der Maklerfamilie Van der Beurse gehörte. So kam die Börse als finanzieller Umschlagplatz zu ihrem Namen.

Im 14. Jahrhundert wurde Brügge Teil des Herzogtums Burgund und dessen Residenzstadt. Kaufleute aus ganz Europa kamen in die Stadt, um Handel zu treiben, und es entstand ein ganzes Stadtviertel mit Handelsniederlassungen. Unter der Herrschaft der Herzöge von Burgund entwickelte sich Brügge wirtschaftlich und kulturell zu einer der reichsten Städte Europas. Um 1340 zählte die Innenstadt für diese Zeit sehr beachtliche 35 000 Einwohner. Berühmte Maler wie Jan van Eyck und Hans Memling ließen sich hier nieder. Die schönen Künste bestimmten mehr und mehr den Alltag. Neben monumentalen Kirchen wurde auch ein solches Rathaus erbaut.

Doch es gab auch Zeiten der Not und Armut in Brügge. Ende des 15. Jahrhunderts versandete der Zwin, ein nach einer Sturmflut entstandener Seearm, der sich bis nach Brügge erstreckte und den direkten Zugang zum Meer bot. Brügge war damit von der Nordsee abgeschnitten. Der burgundische Hof zog sich aus der Stadt zurück, und die Rechte der Stadt wurden zugunsten Antwerpens beschnitten. Brügge verarmte und kam ab 1524 unter spanische Herrschaft, danach unter die von den Habsburgern, den Franzosen und den Niederländern. Die Hugenottenkriege trugen zum Verfall der Stadt bei.

Grachten: Brügge wird von zahlreichen Kanälen durchzogen und „Venedig des Nordens“ genannt.



Nach 1830 gehörten Flandern und damit auch Brügge zum neuen Königreich Belgien. Als 1907 der Anschluss an den Seehafen Zeebrügge geschaffen wurde, erhielt die Stadt wieder neue wirtschaftliche Perspektiven. Heute hat Brügge rund 120 000 Einwohner, und neben dem Handel ist der Tourismus eine bedeutende Einnahmequelle. Und das soll auch so bleiben. Brügge investiert fortlaufend in die Sanierung der Schätze aus der Vergangenheit – und in die Zukunft.



Grote Markt. Der zentrale große Markt Brügges war im Mittelalter noch mit dem Schiff erreichbar.

Doch auch die kulinarischen Genüsse Brügges sollte man unbedingt entdecken – in den zahlreichen kleinen und großen Restaurants, von altherwürdigen, dunkel getäfelten Gaststuben über Edelkneipen bis hin zu renommierten Sternrestaurants. Nicht zu vergessen: Brügge ist auch die Hauptstadt der belgischen Schokolade. Auch für Pommes Frites, Waffeln und Bier ist die belgische Stadt bekannt. So lässt sich Brügge schließlich mit allen Sinnen erleben.

Und wer nun doch nicht per Auto oder Bahn nach Brügge kommen möchte, sollte vielleicht noch warten, bis die Kreuzfahrer wieder sicherer auf den Meeren unterwegs sind. Dann kommt man in der Frühe in Zeebrügge an, wird in die Stadt gefahren und kann mindestens einen Tag hier verbringen – ohne sich um Parkplätze, Übernachtungsmöglichkeiten oder Gepäck zu kümmern. Ich hatte das Glück, noch unbeschwert mit der Costa Magica hier anzulanden. Es war ein unvergessenes Erlebnis, verbunden mit dem Wunsch, diese Stadt unbedingt noch einmal zu besuchen.

Text & Foto: Eva-Maria Becker



# Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon +49 355 7824 242

www.staatstheater-cottbus.de



Foto: Uwe Haub, Illustration: ungestalt GBR

## TRAUMZAUBERBAUM

Der Traumzauberbaum hat Geburtstag und seine beiden Waldgeister Moosmützel und Waldwuffel wollen ihm ein buntes Jubilierungsfest schenken. In den Osterferien präsentiert das Reinhard Lakomy-Ensemble das Familienmusical „Der Traumzauberbaum – Das Geburtstagsfest“. Zusammen mit Monika Ehrhardt entwickelte Reinhard Lakomy 1978 eine neue Gattung der Kinderunterhaltung. Bis heute prägen die beliebten Geschichtenlieder Generationen von Kindern.

» 12.4., 10.00 Uhr und 17.00 Uhr  
 ♡ Großes Haus



Foto: Marlies Kross

## DIEBSKOMÖDIE

Wie ein Biber versucht die Fallen stellende, Holz stehende, Witz und Verstand einkochende Mutter Wolfen die Familie mit allen Mitteln durchzubringen. Aus dem charmanten Überbrücken der Lücke zwischen Alltag und Anspruch entstehen in Gerhart Hauptmanns „Biberpelz“ Witz und Tragödie. Regisseur Armin Petras bringt ein Stück Brandenburger Weltliteratur nach Hause: melancholisch, humorvoll und emotional erzählt vom gesamten Schauspielensemble und Gästen.

» 17.3., 26.3., 18.4., 27.4., 15.5.  
 ♡ Großes Haus



Foto: Marlies Kross

## MODERNER MYTHOS

Im Geiste Monteverdis übersetzt der Komponist Michael Wilhelm dessen Musik von 1607 ins Heute. In „L'Orfeo“ tritt ein farbenreicher Stilmix aus Jazz, Improvisation und neuer Musik zu den Originalkompositionen. Regisseurin Claudia Meyer vervollständigt die Opernbearbeitung mit Filmsequenzen und Texten der zeitgenössischen Literatur zu einem modernen Mythos über die zeitlose Frage: Wie weiterleben nach dem Verlust eines geliebten Menschen?

» 1.3., 10.4., 23.4.  
 ♡ Großes Haus

# Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

Standort Cottbus: Dieselkraftwerk  
 Uferstr./Am Amtsteich 15  
 03046 Cottbus  
 Di – So von 11 – 19 Uhr  
 +49 355 49494040 | www.blmk.de

## DORFLEBEN

### Fotografien seit den 1970er-Jahren bis heute

Michael Herrmann, Conny Höflich, Thomas Kläber, Ingar Krauss, Werner Mahler, Jürgen Matschie, Joachim Richau, Olaf Rößler, Anna Tiessen, Jonas Ludwig Walter  
 Die Ausstellung untersucht anhand fotografischer Serien die Besonderheiten und Veränderungen des Dorflebens ab den 1970er-Jahren bis in die Gegenwart.



» 12.3. – 29.5.2022

Bildunterschrift: Joachim Richau, aus der Serie: Annäherung und Begegnung. Bilder aus Beerfelde, 1984–1987, Silbergelatineabzug © Joachim Richau

## ZERBRECHLICH!

### Ton, Scheibe, Bild: Künstlerkeramik

Harry Hachmeister, Angela Hampel, Sabine Herrmann, Wolfgang Einmahl, Mikael Eriksson, Gerhard Klampäcker, Klaus Killisch, Helge Leiber, Walter Libuda, Rosa Loy, Michael Morgner, Klaus Neubauer, Thomas Ranft, Dagmar Ranft-Schinke, Hans Scheuerecker, Christine Schlegel, Ulrike Seyboth, Christopher Simpson, Gerald Sippel, Holger Stark, Gabriele Stötzer, Karla Woisnitza, Axel Wunsch



» 12.3. – 26.6.2022

Bildunterschrift: Klaus Killisch, Vase (blau), Fayence, 1995, Werkstatt Wilfriede Maaß © im Besitz des Künstlers



## BRUNNENSTRASSE · Andrea Sawatzki

Keine Kindheit wie jede andere. Eine, die Andrea Sawatzki wie in einem Kurzfilm einfängt: 1971 wird der Journalist Günther Sawatzki von seiner Stelle in London abgezogen und geht zu seiner Familie nach Deutschland zurück. Aber er will sein altes Leben aufgeben und mit seiner Geliebten zusammensein, mit der er eine Tochter hat: Andrea. Doch bald stellt sich heraus, dass dieser weltläufige und gebildete Mann schwer krank ist. Das Geld wird knapp, die Mutter muss wieder als Nachtschwester arbeiten, und die zehnjährige Andrea kümmert sich um den dementen Vater, der launisch, ungeduldig und jähzornig ist. Es entspinnt sich ein geheimes Leben zwischen den beiden von Nähe und Entfremdung, Liebe und Überforderung. Bis zu seinem katastrophalen Ende.



## UNGLAUBLICHE REISEN: VOM INNEREN KOMPASS DER TIERE · David Barrie

Wie finden Fische, Vögel, Insekten und Meeressäuger auf ihren unvorstellbar langen Wanderungen zum Ziel? David Barrie geht den Rätseln der Tiernavigation auf den Grund. Er erzählt erstaunliche Anekdoten aus dem Tierreich, besucht Forscher bei ihren Experimenten und entschlüsselt mithilfe der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse die navigatorischen Meisterleistungen der Tiere. Ob sie sich anhand von Lichtmustern, Gerüchen, Schallwellen oder dem Erdmagnetfeld orientieren, David Barrie versetzt uns mit seiner fundierten und unterhaltsamen Untersuchung ins Staunen.



## DIE QUEEN · PAOLA CALVETTI

Stoisch, unnahbar, reserviert: So kennt man Queen Elizabeth II. Seit 70 Jahren ist sie das Oberhaupt der Royal Family, nachdem sie mit nur 25 Jahren den Thron bestieg. Über ihr Privatleben erfuh man in all den Jahren kaum etwas. Die italienische Journalistin Paola Calvetti zeichnet in der neuen Biografie nun ein berührendes Porträt einer Frau, die sich sehr früh in ihrem Leben ihrer Verantwortung stellen musste. Nach außen hin verkörpert die Queen stets die starke Souveränin, die man von ihr erwartet. Doch Calvetti beschreibt auch die zarten Seiten der Königin: ihre Liebe zu Philip, die Beziehung zu ihrer Schwester Margaret, den Druck des Königshauses. 12 Bilder berühmter Fotografen wie Marcus Adams oder Annie Leibovitz ergänzen das Buch und offenbaren das eindrucksvolle Porträt einer Königin mit vielen Gesichtern.



## LIEBE IN ZEITEN DES HASSES · FLORIAN ILLIES

In einem virtuoseren Epochenroman erweckt Florian Illies die dreißiger Jahre, dieses Jahrzehnt berstender politischer und kultureller Spannungen, zum Leben. Als Jean-Paul Sartre mit Simone de Beauvoir im Kranzler-Eck in Berlin Käsekuchen isst, Henry Miller und Anaïs Nin wilde Nächte in Paris erleben, F. Scott Fitzgerald und Ernest Hemingway sich in New York in leidenschaftliche Affären stürzen, fliehen Bertolt Brecht und Helene Weigel wie Katia und Thomas Mann ins Exil. Genau das ist die Zeit, in der die Nationalsozialisten die Macht in Deutschland ergreifen, Bücher verbrennen und die Gewalt gegen Juden beginnt. 1933 enden die »Goldenen Zwanziger« mit einer Vollbremsung. Florian Illies führt uns zurück in die Epoche einer politischen Katastrophe, um von den größten Liebespaaren der Kulturgeschichte zu erzählen.



## HANS-ERDMANN SCHÖNBECK: "... UND NIE KANN ICH VERGESSEN" · TIM PRÖSE

Hans-Erdmann Schönbeck lag mit schwersten Verletzungen und erblindet vor Stalingrad und hatte keine Hoffnung. Doch er wurde gerettet und als einer der letzten aus der Hölle geflogen. Fast 80 Jahre später, mit knapp 100 Jahren Lebensweisheit, blickt er nun gemeinsam mit Tim Präse zurück: Auf seinen inneren Widerstand gegen Hitler. Auf die verpasste Gelegenheit, ihn zu töten, als er nach der Schlacht in Hitlers Nähe kommandiert wird. Ein paar Nächte schläft er auch neben Graf Stauffenbergs Bombe. All das beschäftigt ihn, doch es bricht ihn nicht. Er macht steile Karriere in der Automobilindustrie und bleibt voller Demut und Dankbarkeit, gerettet worden zu sein. Mit dem großen Wissen, was Freiheit und Diktatur wirklich bedeuten, spricht er über alte und neue Werte. Und das, was uns Menschen zusammenhält.



überstehen-der Faden	Rassel (Musik)	Bestie	▽	▽	germanische Gottheit
▷	▽				
					nord-deutsch: Mädchen
äußere Begrenzung		persönliches Fürwort (4. Fall)		englisch: Leben	▽
das Unsterbliche	▷	▽		▽	
franz. Physikerin, † 1934	▷				
unterrichten			Kfz-Z. Freiburg	▷	
▷					

DEIKE 0608-1508

Halbinsel in Ostkanada	▽	Werkzeug	sommerliches Lokal	▽	etwas neidlos zugehen
▷		▽			▽
reich an Fruchtflüssigkeit			auf diese Weise	▷	
Baumstammhülle	▷				
Hochgebirge betreffend	▷				
	▷		Ausruf der Überraschung		
Abschiedsgruß		spanischer Ausruf	▷		
pau-sieren	▷				

DEIKE 0608-1708

Frühlingsblüher	▽	Nachtgreifvogel	▽	italienisch: sechs	▽	ein Sportutensil	Figur in 'Ritt auf die Wartburg'	int. Kfz-K. Argentinien	Abk.: Oberbürgermeister	süddt. Universitätsstadt	▽	arktischer Meeresvogel	▽	bloß	Hochgebirgspflanze				
Verbindung von Rädern	▷	4				Trollius europaeus	▷						18						
▷						6	Besitz (... und Gut)	▷	8		winziges Längenmaß								
Schoulder		römischer Liebesgott	en vogue	▷		Zank, Unfrieden (ugs.)								Hochschulreife (Kw.)	Scilla				
▷	13			'Jesus' im Islam	▷									17					
ital. Abschiedsgruß			Jetzt-Zustand	▷		7	englisch: Schlange							Stadt in Kalifornien (Abk.)					
verwunderte Frage: wirklich?	▷		witzige Einfälle	▷	Fahrzeug (Kw.)														
▷						3								alte japan. Goldmünze	Auslandsbleibe (Flucht)				
Grubenarbeiter	Volksstamm im Nord-Sudan	Helm für Obdachlose			eine Polizeibehörde (Abk.)									▷	10				
Teil des Fingers	▷													japanisches Heiligtum					
▷	9			Fernsehen (Abk.)	engl. Abk.: Limited Edition	▷			randalieren-der Haufen	▷		Gespräche mit Gott		US-Filmstar (Liz)	roter Farbstoff				
Erfordernis			Muster	▷					Halbinsel in Ostasien	▷	11			Elfenkönig	▷	12			
arabischer Artikel	▷		verschwommen	▷					historische Stadt am Euphrat	▷			2			Vorname der West †			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			Abk.: Esslöffel		Abk.: Nebenausgabe	Abk.: künstliche Intelligenz				
Südeuropäer	Tulipa	Vorname d. Schauspielerin Sommer	▷	Hunde-laute	▷	kurz für: eine	▷					englisch: oder	Grund-ton einer Tonart	▷	16	5			
▷						14						Pelargo-nium	▷						
Syringa		von Sinnen		Strom durch Aber-deen		engl. Abk.: Raster Image				11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
▷									Segel-tau	▷		Kloster-vor-steher	▷	ohne Zusatz		griechi-scher Buch-stabe	▷	dicht zusam-men	▷
Gewürz			Auslese der Besten	▷						19		florie-ren	▷					1	
▷									Eranthis hyemalis	▷									

DEIKE 1720-0308

## 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. März 2022

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.

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, Deike Press, fotolia.de

Vertrieb  
Eigenvertrieb ASB  
RV Cottbus / NL e.V.



