

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 2 | 2022 · 25. Jahrgang · Juni · kostenlos

Neue Tagespflege

Wünschewagen

Hausnotruf

Tipps zum
gesunden
Älterwerden

Wir helfen
hier und jetzt.

 **ASB**

Arbeiter-Samariter-Bund

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

Tagespflege im Riedelstift
Telefon (0355) 4775 – 325 / – 322

Tagespflege Drebkauer Straße 67 A
Telefon (0355) 48573744

SENIORENKLUB HAUS „BELLEVUE“

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

FREIWILLIGENARBEIT / EHRENAMT

Telefon (0355) 703040

MITGLIEDERBETREUUNG

Telefon (0355) 703040



Arbeiter-Samariter-Bund

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

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

während die Temperaturen nach oben klettern und die Natur zu blühen beginnt, wappnen sich Allergiker mit Taschentüchern und Antihistaminika gegen den Pollenflug. Wir geben Ihnen Tipps für ein pollenfreies Zuhause.

Eine Tagespflege bietet älteren 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. Das wünschen sich viele Seniorinnen und Senioren. Der ASB Cottbus hat in der Drebkauer Straße in Cottbus eine neue Tagespflege eröffnet, über die wir in dieser Ausgabe berichten.

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

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

INHALT

- 02 So erreichen Sie uns
- 04 News
- 06 Neue Tagespflege beim ASB Cottbus
- 08 Der Wünschewagen
- 10 Heuschnupfen bekämpfen
- 12 Hausnotruf
- 13 Kahnfahrt im Spreewald
- 14 Wechsel des Spitzenverbandes
- 15 Mitgliederversammlung & Vorstandswahl
- 16 Gesund Älterwerden
- 18 Riedelstift / Bild des Monats
- 20 Gedenken an Wilhelm Riedel
- 21 So können Sie uns helfen / Händeschütteln
- 22 Reisetipp
- 24 Staatstheater Cottbus / BLMK
- 25 Bücher-Tipps
- 26 Rätsel

News

Rissige Lippen pflegen

Wind, Sonnenbestrahlung und mangelnde Pflege trocknen die Lippenhaut aus. Lippenpflegestifte oder -cremes schützen die Lippenhaut und verhindern, dass die hauteigene Feuchtigkeit verdunstet. Chronisch trockene Lippen sollten mit einem Pflegestift auf Naturölbasis (zum Beispiel Rizinus-, Mandel- oder Jojobaöl) oder einem Klecks Honig behandelt werden. Oft haben farbige Lippenstifte mit Lanolin den gleichen Effekt.



Nickelallergie

Der wiederholte Kontakt mit Nickel führt bei vielen Menschen zu einer Kontaktallergie. Fast jeder Zehnte reagiert auf das Metall allergisch. Damit ist die Nickelallergie die häufigste Kontaktallergie überhaupt. Das körpereigene Immunsystem erkennt Nickel als gefährlichen Fremdstoff und fängt an sich dagegen zu wehren. Rote Flecken, Quaddeln, Juckreiz – wenn Modeschmuck Probleme bereitet, liegt eine Nickelallergie nahe. Auch in vielen anderen Dingen kann sich Nickel verstecken. Nickel ist gut wasserlöslich. Dies ist auch der Grund, warum bei einer Nickelallergie allergische Reaktionen auf das Metall im Sommer häufiger zu beobachten sind: Der Körperschweiß kann Nickel aus Schmuck, Uhrenverschlüssen oder Hosenknöpfen herauslösen. Bei der akuten Nickelallergie kommt es an der Haut um die Kontaktstelle zu Symptomen wie Rötung, Quaddeln, Bläschenbildung und Nässen. Juckreiz und Hautschwellung gehören ebenfalls zu den möglichen Symptomen der Nickelallergie.



Löwenzahn - gesund oder giftig?

Löwenzahn ist weit verbreitet und vielen Menschen im eigenen Garten ein Dorn im Auge. Doch Löwenzahn ist nicht nur für Bienen, Schmetterlinge und andere Insekten ein wichtiger Pollen- und Nektarlieferant, er ist sogar äußerst gesund und kann eine schmackhafte Ergänzung von vielen Gerichten sein. Vom sogenannten Löwenzahn-Honig über Salat und Gelee – die Bandbreite der Verwendungsmöglichkeiten für die Pflanze ist groß. Denn trotz gegenteiliger Gerüchte ist die gesamte Pflanze nicht giftig: Sowohl Blüten als auch Blätter und sogar die Wurzeln werden in der Küche verwendet. Auch der im Stiel enthaltene weiße Milchsafte ist entgegen der landläufigen Meinung nicht giftig. Er kann aber auf Haut und Kleidung unschöne, rot-braune Flecken hinterlassen. In seltenen Fällen kann der Milchsafte bei Hautkontakt auch allergische Reaktionen, wie Juckreiz und Rötungen, auslösen. Löwenzahn ist sehr kalorienarm und kann zudem mit unterschiedlichen Vitaminen und Mineralstoffen punkten.



Haferflocken - vielseitiges Frühstück

Haferflocken sind gegenüber stark gezuckerten Müslis eine gesunde Alternative, für die es dutzende Rezepte gibt. Hafer enthält einen besonders guten Cocktail an Vitaminen und wichtigen Nährstoffen. So enthält er Vitamin B6 und große Mengen an Eisen (mehr als Fleisch), Magnesium, Eiweiße, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und andere wichtige Spurenelemente und Mineralstoffe. Sie sind besonders gut für den Muskelaufbau, Energiestoffwechsel, Blutzuckerspiegel und vieles mehr. Die Nährstoffe des Hafers können bei regelmäßigem Verzehr das Cholesterin und den Blutzuckerspiegel regulieren und wirken sich somit auch auf das Diabetesrisiko aus, indem sie es mindern können. Dank der enthaltenen Nährstoffe Silicium und Biotin, kann sich der Verzehr von Hafer auch auf Ihre Haut, Haare und Nägel positiv auswirken und sie stärken. Die Kombination an Nährstoffen kann Sie lange satt halten, stärken und Heißhungerattacken lindern. Auch Ihre Verdauung profitiert von dem regelmäßigen Verzehr von Haferflocken, Haferbrei, Porridge und Co.



Trauben

Trauben werden in Zeiten des Low-Carb-Hypes gerne als besonders zuckerreich und daher als nicht so empfehlenswert bezeichnet. Damit tut man den köstlichen Früchten jedoch unrecht, da sie – was inzwischen wissenschaftlich belegt ist – zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Trauben können die Darmflora positiv beeinflussen, die Gesundheit der Blutgefäße verbessern und den Cholesterinspiegel senken. Auch für die Haut sind Trauben ein Segen. Sie sorgen bei regelmäßigem Verzehr für einen erhöhten UV-Schutz von innen.



Neue Tagespflege

Der ASB Cottbus hat eine zweite Tagespflege in der Drebkauer Straße in Cottbus eröffnet. Die hellen, großzügigeren Räume laden zum Verweilen ein und bieten 15 Gästen tagsüber Platz. Geleitet wird die Tagespflege von Frau Supra und ihrem Team. Sonja Supra ist seit 2002 beim ASB Cottbus und leitet auch die Tagespflege im Seniorenzentrum Riedelstift in der Bautzener Straße.

Das Interesse an der neuen Tagespflege ist groß und es gab schon mehrere Schnuppertage für Interessierte. Die Besucher konnten sich beraten lassen und sich den großen Aufenthaltsraum, die schöne, offene Küche und die Ruheräume ansehen. „Unser Aufenthaltsraum bietet unseren Gästen jede Menge Platz für Begegnungen und Beschäftigungen. In der offenen Küche steht ein großer Tisch für gemeinsame Mahlzeiten und etwas besonderes sind auch die Ruheräume. Ein spezielles Licht sorgt für Entspannung und unsere Tagespflegegäste können sich hier zurückziehen. Es gibt Betten und auch bequeme Ruhesessel“, erzählt Frau Supra und ihre Stellvertreterin Frau Kohlmeyer fügt hinzu „Bei schönem Wetter haben unsere Gäste auch die Möglichkeit, die große Terrasse zu nutzen“.

Ein Highlight sind die schönen, Wände füllenden Fototapeten, die zum Träumen einladen aber auch die Gäste anregen sollen, miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Räume sind natürlich barrierefrei und bieten viel Platz, um sich auch mit Hilfsmitteln zu bewegen.



Die insgesamt vier Mitarbeiter möchten den Gästen eine Abwechslung vom Alltag bieten. Die Tagespflegegäste sollen sich wohlfühlen und ihren Tag nicht allein, sondern in einer Gemeinschaft verbringen können. Von 8.00 bis 16.00 Uhr werden die Gäste liebevoll und professionell betreut.

Wer sich für einen Platz in der Tagespflege interessiert kann sich täglich in der Zeit zwischen 10.00 und 14.00 Uhr vor Ort beraten lassen. Offizielle Eröffnung ist am 23.06.2022 in der Zeit von 10.00 Uhr-12.00 Uhr

Tagespflege - Gemeinsam statt einsam

"Tagsüber gemeinsam – abends zu Hause" ist das Motto der Tagespflegen des ASB Cottbus. Senioren, die den ganzen Tag allein zu Haus verbringen, laufen Gefahr, durch Vereinsamung an Demenz und Depressionen zu leiden. Auch für viele Menschen, die nicht in eine Pflegeeinrichtung möchten, aber 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.



Der erste Tagespflegegast – Frau Magyar



Sebastian Blasche, Michaela Lorenz und der Nachbar Herr Müller, Inhaber der Firma Heizung Sanitär Müller, beim Gratulieren zum Einzug.

Leistungen der Tagespflege:

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

Ein Herzensprojekt des ASB

Der Wünschewagen



Der Brandenburger Wünschewagen erfüllt Menschen jeden Alters an ihrem Lebensende einen letzten Reisewunsch. Für die Fahrgäste und ihre Angehörigen sind die Reisen kostenlos, getragen wird das Projekt des Arbeiter-Samariter-Bundes von vielen tollen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und Spendengeldern. Seit 2016 konnte das Projekt in Brandenburg bereits mehr als 200 letzte Reisen an Sehnsuchtsorte erfüllen. Noch einmal das Meer sehen, zur Hochzeit des Enkels oder noch einmal in den Heimatort - es sind die kleinen Wünsche, die aus medizinischer Sicht ohne den Wünschewagen nicht mehr möglich wären. Fachlich geschulte Ehrenamtliche und eine medizinische Ausstattung an Bord sorgen dafür, dass diesen Menschen ihre Wünsche doch noch erfüllen werden können. Ein absolutes Herzensprojekt, aus dem ganz viel Liebe, Dankbarkeit und unersetzbare Erinnerungen hervorgehen.

ASB-Wünschewagen

Mit dem Projekt unterstützt der ASB Menschen, denen für das Erreichen letzter Wunsch-Ziele nicht mehr viel Zeit bleibt. Mit dem Wünschewagen hilft der ASB schwerkranke Menschen, denen für das Erreichen letzter Wunsch-Ziele nicht mehr viel Zeit bleibt. Unbürokratisch, kostenlos und auf dem schnellsten Wege bringen die Helferinnen und Helfer ihre Fahrgäste an das gewünschte Ziel – zum Beispiel an einen besonderen Ort ihrer Lebensgeschichte.

Dieses Projekt erfüllt Wünsche, die für die Menschen von großer Bedeutung sind: ein letztes Mal sein Pferd streicheln, seinen Garten sehen oder Abschied von der eigenen Wohnung nehmen.

Das meistgewünschte Reiseziel ist die Ostsee, egal ob Heringsdorf, Warnemünde oder Ribnitz-Damgarten. Viele Personen möchten an bestimmten Ereignissen teilnehmen, etwa an Hochzeiten, Geburtstagen oder auch Beerdigungen von Angehörigen und Freunden.

Die Wunschfahrten werden von qualifizierten ehrenamtlichen Fachteams begleitet. Die Begleiter bringen Kompetenzen aus dem medizinisch-pflegerischen Bereich je nach den individuellen Bedürfnissen des Fahrgastes mit, also zum Beispiel aus der Geriatrie, der Pädiatrie oder der Palliativpflege. Der Wünschewagen steht alten und jungen Menschen zur Verfügung, die aufgrund ihres Gesundheitszustandes eine nur sehr niedrige Lebenserwartung haben.

Gute Erfahrungen

Der Wünschewagen bietet auch Platz für den Lebenspartner bzw. die Lebenspartnerin oder eine andere Begleitperson. Die Grundregel lautet bei jeder Wunschfahrt gleich: Die Regie liegt beim Fahrgast. Eine letzte, ruhige und bewusste Reise zu sich selbst ist genauso möglich wie die Einbindung des Wünschewagens in einen großen, gemeinsamen Familienausflug.

Im Sommer 2014 startete der deutschlandweite erste Wünschewagen beim ASB-Ruhr. In Schleswig-Holstein rollte der zweite Wagen dieser Art und seit 2016 gibt es auch in Brandenburg einen Wünschewagen. Nach den Plänen des ASB-Bundesverbandes sollen bald in allen 16 Bundesländern Wünschewagen unterwegs sein.

Der Wünschewagen

Das Fahrzeug erfüllt zwar die Kriterien eines "normalen" Krankentransportwagens, unterscheidet sich aber atmosphärisch deutlich davon, um die Fahrt so angenehm und behaglich wie möglich zu gestalten. Dazu tragen z.B. besondere Beleuchtungseffekte, eine hochwertige Soundanlage und von außen nicht einsehbare Panoramafenster bei. Und auch "Kunst an Bord" macht den Wünschewagen einzigartig. Die Kosten für eine „private“ – also medizinisch nicht notwendige – Fahrt im Krankentransporter können von Kranken- und Pflegekassen nicht übernommen werden. Dennoch ist die Fahrt mit dem Wünschewagen für den Fahrgast grundsätzlich kostenfrei. Dafür ist der Wünschewagen auf Spenden und langfristige Unterstützung angewiesen. Der Wünschewagen folgt Vorbildern aus den Niederlanden und Israel.



Noch mehr Informationen über das landesweit einmalige Ehrenamtsprojekt finden Sie unter www.wuenschwagen.com

Sie möchten Teil des Wünschewagen-Teams werden oder das Projekt mit einer Spende unterstützen?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Sie erreichen uns telefonisch unter:

0331 620 53 66 oder **0331 600 879 62**

E-Mail: wuenschwagen@asb-lv-bbg.de

Heuschnupfen bekämpfen

Tipps, um Heuschnupfen-Symptome für Allergiker erträglicher zu gestalten

Während die Temperaturen nach oben klettern und die Natur zu blühen beginnt, wappnen sich Allergiker mit Taschentüchern und Antihistaminika gegen den Pollenflug. Laut Angaben des Allergieinformationsdienstes leidet ein Drittel aller Deutschen unter einer Allergie, sieben Millionen davon unter einer Pollenallergie – und suchen sehnlichst nach Wegen, um ihre Beschwerden zu mildern. Während man den Pollen draußen vor der Haustür kaum aus dem Weg gehen kann, schaffen einige Tipps im Bereich Hygiene zumindest ein pollenfreies Heim.

Vier Tipps für ein pollenfreies Zuhause

1. Richtig lüften

Richtiges Lüften ist während des Pollenflugs elementar. Wer in der Stadt wohnt, sollte morgens zwischen sechs und acht Uhr zehn bis 15 Minuten stoßlüften, Landbewohner hingegen abends zwischen 17 und 19 Uhr. Zu diesen Zeiten sei der Pollenflug in der jeweiligen Region am geringsten, erläutert Bergmann.

Auch die Art der Pollenallergie kann darüber entscheiden, zu welcher Zeit Sie am besten lüften sollten. Während für Allergiker gegen Gräser- und Birkenpollen morgens, am besten noch vor acht Uhr, die ideale Zeit dafür ist, sollten Beifuß-Pollen-Allergiker das abendliche Lüften bevorzugen. Wichtig sei es zudem, nur stoßzulüften. Lassen Sie das Fenster nicht dauerhaft auf Kipp stehen, sonst fliegt der Blütenstaub kontinuierlich in die Wohnung, betont Bergmann.

2. Klug duschen

Wenn Sie von draußen in die Wohnung kommen, tragen Sie die größte Anzahl an Pollen selbst hinein – schließlich bleiben diese in Haaren und Kleidung haften und können im schlimmsten Fall noch Monate später allergische Reaktionen auslösen. Gehen Sie dementsprechend abends duschen und waschen Sie auch Ihre Haare, um die Pollen nicht mit ins Bett zu nehmen. Im Idealfall waschen Sie auch täglich Kleidung und Handtücher.

3. Strategisch putzen

Auch beim Putzen können Betroffene so manches falsch machen. Um den Pollenstaub nicht in der gesamten Wohnung zu verteilen, empfiehlt es sich, vor dem Wischen zu saugen. So verteilen Sie die vorhandenen Pollen nicht im gesamten Wohnraum. Ein spezieller HEPA-Filter kann ebenfalls sinnvoll sein: Hierbei handelt es sich um einen Schwebstofffilter, welcher bis zu 99,9 Prozent der Staubpartikel aus der Luft entfernen kann – unter anderem auch Allergene, Viren, Bakterien und Chemikalien.

4. Die richtige Ausstattung

Neben der richtigen Hygiene in der Wohnung, können Hilfsmittel wie eine Salzwassernasendusche, ein Luftreiniger oder ein Pollengitter am Fenster die Zahl der Allergiestoffe im Wohnraum reduzieren. Gerade ein Luftreiniger entfernt in aktuellen Zeiten nicht nur Coronaviren, sondern auch Pollen innerhalb von 20 Minuten.



Wenn nichts hilft gegen Heuschnupfen: Antihistaminika

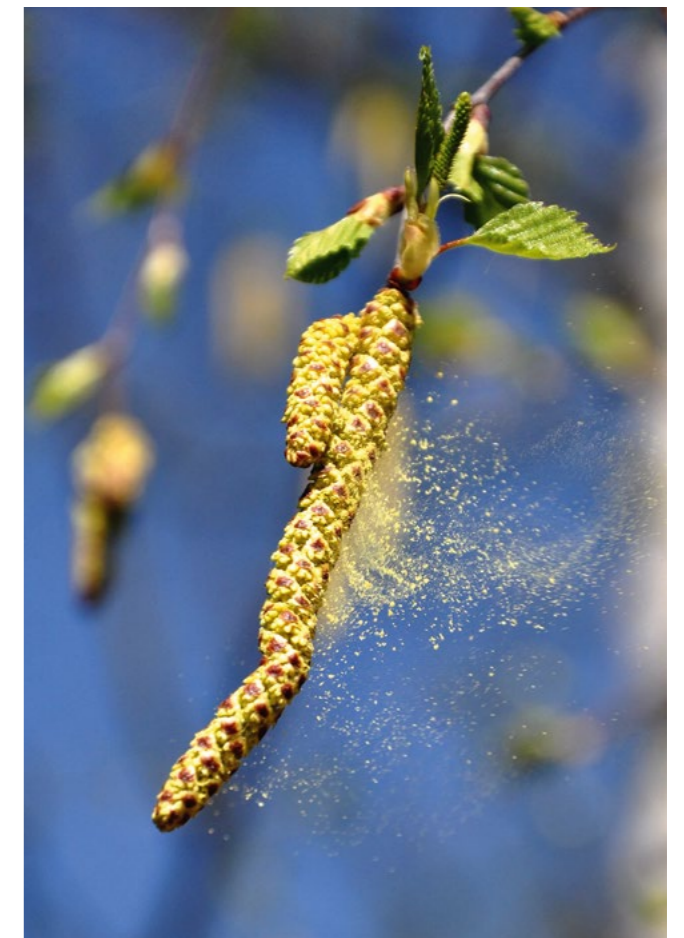
Wenn trotzdem nichts hilft, bleibt vielen Allergikern nur noch der Griff zu Medikamenten. Neben Nasenspray und Augentropfen lindern Antihistaminika die Beschwerden. Die Arzneimittel sind frei verkäuflich und lindern allergische Reaktionen, indem sie die H1-Rezeptoren an den Schleimhautzellen hemmen. So kann der entzündungsfördernde Botenstoff Histamin dort nicht mehr andocken. Das Problem: Antihistaminika sind bekannt dafür, dass sie müde machen. Kopfschmerzen, Benommenheit und Mundtrockenheit sind weitere Begleiterscheinungen. Präparate der dritten Generation, die genannte Nebenwirkungen nicht aufweisen, sind verschreibungspflichtig und werden von der Krankenkasse nur selten übernommen.

Welche Pollen wann unterwegs sind

April bis Mai:
Birke, Buche, Eiche, Pappel, Weide

Ende Mai bis Juni:
Roggen, weitere Getreidesorten, Süßgräser

Juli und August:
Beifuß, Brennnessel, Wegerich



Hausnotruf

Schnell und einfach Hilfe per Knopfdruck anfordern

Mit dem Hausnotruf des ASB haben Senioren im eigenen Zuhause die Sicherheit, bei einem Notfall schnell kompetente Hilfe zu erhalten. Der ASB bietet für ältere, kranke oder behinderte Menschen ein Notrufsystem an, bei dem per Knopfdruck sofort Unterstützung angefordert werden kann und das rund um die Uhr – 24 Stunden- jeden Tag. Das besondere hierbei ist, dass der ASB in Cottbus nur medizinisches Personal für diesen Dienst einsetzt. Die Schwestern und Pfleger können so kompetent und schnell auf jeden Notruf reagieren und die notwendigen Maßnahmen einleiten. Nur so kann ein qualitätsgesicherter Hausnotruf gewährleistet werden. Und das ist nicht bei jedem Anbieter üblich.

Am Notrufsystem teilnehmende Senioren erhalten vom ASB ein Hausnotrufgerät und einen tragbaren Sender mit Druckknopf. Dieser so genannte "Funkfinger" wird entweder als Armband oder als Halskette ständig am Körper getragen. Im Notfall können die Teilnehmer am Hausnotruf damit sogar vom Keller, dem Garten oder von der Dusche aus per Knopfdruck eine Sprechverbindung zur Hausnotrufzentrale herstellen. Diese ist rund um die Uhr besetzt. Sobald der Funkknopf gedrückt wird, kommt eine Sprechverbindung mit dem ASB zustande. Nun kann die Situation geklärt werden: Sollen zum Beispiel Verwandte angerufen werden, oder wird medizinische Hilfe benötigt?



Wir bieten Ihnen zwei Modelle der Leistungen an:

1. Basispaket: Wir informieren nach dem Auslösen des Notrufes die vom Hausnotrufkunden benannten Ansprechpersonen
2. Komfortpaket: Wir kommen mit unseren Beschäftigten aus der Sozialstation nach Auslösung des Notrufes- auch Nachts- 24 Stunden. Ein tägliches „Alles-in-Ordnung“-Signal gibt zusätzliche Sicherheit. Es wird, je nach Vereinbarung, vom Hausnotrufnutzer jeden Tag an die Zentrale geschickt. Bleibt das Signal aus, wird automatisch ein Alarm ausgelöst. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Hausnotrufzentrale melden sich und erkundigen sich nach Ihrem Wohlbefinden. Es ist auch möglich, nur vorübergehend am Hausnotruf des ASB teilzunehmen. Während ihrer Abwesenheit haben Angehörige so die Gewissheit, dass sich auch im Notfall jemand um die Eltern oder ein anderes hilfebedürftiges Familienmitglied kümmert.

Kosten:

Eine teilweise Kostenübernahme durch die Pflegekasse ist möglich, sofern ein Pflegegrad vorliegt und weitere Voraussetzungen bestehen, die im individuellen Fall einen Hausnotruf erforderlich machen. Die Pflegekasse prüft den Anspruch.

Kontakt:

Wir informieren Sie gern über unser Angebot und die Möglichkeiten der Bereitstellung des Hausnotrufes
 Telefon: 0355 70 30 42
 E-Mail: info@asbcottbus.de.

Der Riedelstift ist wieder unterwegs

Kahnfahrt im Spreewald

Am 18.05.2022 war es endlich soweit. Elf BewohnerInnen und zwei MitarbeiterInnen haben sich auf den Weg in den Spreewald nach Burg gemacht. Der Spreewald ist seit 1991 als Biosphärenreservat unter den Schutz der UNESCO gestellt worden.

Nach einer kurzweiligen Autobahnfahrt mit den behindertengerechten Fahrzeugen des ASB Cottbus von Cottbus nach Burg ging es auch schon weiter auf einen traditionellen Holzkahn. Früher dienten die flachen Gleitboote von knapp zehn Metern Länge als Haupttransportmittel im Spreewald. An Bord wurden die Passagiere vom Kapitän begrüßt und zum Kaffee und Kuchen eingeladen.

Ohne störende Motorengeräusche schipperten die Passagiere gemütlich durch die Flussläufe bei Sonnenschein und wolkenlosem Himmel. In Zeitlupentempo fuhren wir durch die „Natur“. Vorbei an hübschen Gärten und dicht bewachsenen Grundstücken. Es ist herrlich leise im Spreewald. Lediglich das sanfte Plätschern des Wassers und das Zwitschern der Vögel durchbrechen die Stille. Wie in einem Märchenwald,

werden die Kanäle hin und wieder von kleinen Holzbrücken überspannt, unter denen wir durchfahren. Auf der Wasseroberfläche spiegeln sich die Gräser, Büsche und Bäume. Ebenso einzigartig wie die Natur im Spreewald, sind übrigens auch die Menschen, die hier leben. Die meisten von ihnen sind sogenannte Sorben, ein westslawisches Volk, das sich in Sachsen und Brandenburg niedergelassen hat und in Deutschland als nationale Minderheit anerkannt wird. Viele Sorben sind bis heute stark mit ihren Wurzeln verbunden, leben ihre Traditionen und sprechen eine eigene Sprache. Schilder werden im Spreewald deshalb oft zweisprachig ausgewiesen, in Deutsch und Niedersorbisch.

Nach fast 2 Stunden fahren wir mit dem Kahn zurück zu unserem Ausgangspunkt, wo unser Ausflug in den Spreewald endet.

Entspannt und mit vielen schönen Eindrücken erfolgte die Rückfahrt nach Cottbus. Es war ein gelungener Ausflug nach sehr, sehr langer Zeit.



Wechsel des Spitzenverbandes

Auf Bundes-, Landes- und Kommunalen Ebene gibt es für sozialpolitische Themen und fachkompetente Zuarbeit und Beratung für unsere Politiker die Liga der Wohlfahrtsverbände.

Die Liga der Wohlfahrtsverbände gründete sich 1923 und besteht aus den 6 Wohlfahrtsverbänden:

Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Parität, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonie und Zentralwohlfahrtsstelle der Deutschen Juden.

Diese Verbände heißen Spitzenverbände der Wohlfahrtspflege.

Der Arbeiter-Samariter-Bund aber auch andere Wohlfahrtsverbände wie die Malteser, die Johanniter, die Lebenshilfe oder die Volkssolidarität sind keine Spitzenverbände.

Um die sozialpolitische Haltung oder die fachkompetente Arbeit dieser Wohlfahrtsverbände jedoch trotzdem an die politischen Ebenen heranzutragen, suchen sich diese Wohlfahrtsverbände einen Spitzenverband, bei dem sie Mitglied werden.

Der ASB in Cottbus ist seit dem 28.01.1998 korporatives Mitglied der AWO Brandenburg Süd e.V.

Bundesweit jedoch ist der ASB überwiegend bei den Paritätären organisiert. Um hier ein einheitliches Informationssystem von der Bundesebene bis zur Kommunalen Struktur herzustellen, war es jetzt folgerichtig, dass wir uns entschieden haben, zum 01.04.2022 Mitglied des Paritätischen Landesverbandes zu werden.



Ralf Möbius, St. Gräber, M. Frahnow, Dipl.-Med. O. Fürstenhöfer, Chr. Seifert, Dr. Plagemann, H.G. Otto
(von links nach rechts)

ASB in Cottbus

Mitgliederversammlung und Vorstandswahl

In jedem Jahr wird für die Mitglieder des Arbeiter-Samariter-Bundes in Cottbus eine Mitgliederversammlung durchgeführt, welche 4 Wochen vorher in der Presse und auf unserer Homepage angekündigt wird. Die Mitglieder hören hier die Rechenschaftsberichte über die Arbeit des ASB in Cottbus vom Vorstand und von der Geschäftsführerin.

Alle vier Jahre wird auf einer Mitgliederversammlung außerdem ein neuer Vorstand gewählt. So war es auch am 23. März 2022. Nachdem die Berichte aus dem Jahr 2021 vorgetragen waren, kam es zur Wahl des Vorstandes und der Kontrollkommission.

Frau Dr. Susanne Jantsch, welche seit 2006 als Vorstandsmitglied, und seit 2018 als stellvertretende Vorstandsvorsitzende ehrenamtlich tätig war und nun ausscheiden möchte, wurde herzlich vom Vorstandsvorsitzenden Herrn St. Gräber

und den anderen Vorstandsmitgliedern verabschiedet. Als neuer Interessent für eine Vorstandstätigkeit stellte sich Ralf Möbius vor, der den ASB in Cottbus bereits seit 2003 kennt.

Und das ist der neue Vorstand des ASB Cottbus: Als Vorstandsvorsitzender wurden Herr Stefan Gräber, als Stellvertreter Herr Ralf Möbius und Herr Dr. Jörg Plagemann sowie als Vorstandsmitglieder Frau Marlies Frahnow und Herr Dipl.-Med. Olaf Fürstenhöfer gewählt. In die Kontrollkommission wurden gewählt: Frau Heike Renner, Herr Heinz-Georg Otto und Herr Christian Seifert. Wir danken den Mitgliedern des „alten“ und „neuen“ Vorstandes und der Kontrollkommission für ihr ehrenamtliches Engagement und wünschen viel Erfolg bei der weiteren Entwicklung des ASB in Cottbus.

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 oder per Mail unter info@asbcottbus.de.

Tipps zum gesunden Älterwerden



Die Sache mit dem Älterwerden ist für viele von uns gar nicht so einfach. Jeder von uns altert – mit jedem Tag jenseits des 30. Lebensjahres nehmen unsere körperlichen Reserven langsam ab, bis irgendwann der Zeitpunkt eintritt, in dem die Aufrechterhaltung aller Organfunktionen nicht mehr so einfach möglich ist: Erste Einschränkungen treten auf.

Allen Einschränkungen zum Trotz geben viele ältere Menschen bis weit in die achte Lebensdekade an, dass sie grundsätzlich sehr zufrieden mit ihrem Leben sind, ihre Lebensqualität wenig zu wünschen übrig lässt und sie sich aktiv in den verschiedensten Bereichen engagieren, sodass wir Jüngeren optimistisch in die Zukunft blicken können!



Was den Alterungsprozess beeinflussen kann

Die Lebenserwartung steigt in Deutschland: Vor rund 100 Jahren wurden die Menschen im Durchschnitt nur etwa 40 bis 50 Jahre alt – heute ist sie fast doppelt so hoch. Im Schnitt erreichen heute geborene Jungen ein Alter von 79,8, Mädchen werden mit 84,2 Jahren etwas älter. Dass die Menschen heutzutage so viel älter werden als noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts liegt unter anderem daran, dass wir einen gesünderen Lebensstil führen als unsere Vorfahren und die medizinische Versorgung, Gesundheitssysteme sowie Hygiene besser geworden sind.

Einen wesentlichen Einfluss auf den Alterungsprozess hat auch die subjektive Wahrnehmung der eigenen Gesundheit und ein positiver Blick auf das Älterwerden. Wer seine eigene Gesundheit als gut einschätzt, weist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eine bessere körperliche Funktionsfähigkeit auf: Die Mobilität ist höher und die täglichen Aufgaben können besser erledigt werden im Vergleich zu Menschen, die ihre Gesundheit negativ bewerten. Hinzu kommt, dass eine positive Einstellung dazu führen kann, sich schneller von Krankheiten zu erholen und die geistige Leistungsfähigkeit besser zu erhalten.

Um gesund zu altern, sollten Sie folgende Tipps beachten:

1. Wie heißt es so schön? Bewegung ist das halbe Leben. Und tatsächlich: Wenn Sie darauf achten, dass Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde so bewegen, dass Sie ins Schwitzen geraten, wird die Knochen- und Muskelmasse Ihres Körpers nicht so stark abgebaut und Ihre Muskelkraft bleibt erhalten – daneben schulen Sie Ihr Gleichgewichtsorgan.
2. Essen Sie viel pflanzliche Kost mit reichlich Ballaststoffen – so helfen Sie Ihrem Darm bei der Verdauung, die Verweildauer des Speisebreis im Darm nimmt ab und Divertikel entstehen seltener.
3. Achten Sie darauf, Öle mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren zu verwenden – so schützen Sie Ihre Gefäße und helfen Ihrem Gehirn auf die Sprünge.
4. Nehmen Sie täglich viel Flüssigkeit zu sich – so unterstützen Sie Ihre Nieren und die Hautalterung beginnt später.



Tipps: Lassen Sie los!

Sie ärgern sich bis heute, dass Sie damals den Job in der Stadt nicht angenommen oder den Flirt beendet haben? Ganz schlecht! Denn Groll über verpasste Chancen ist Gift für unsere Seele. Je mehr wir uns mit Negativem beschäftigen, desto tiefer gräbt sich das in unsere Seele ein. Umtrainieren heißt das Stichwort. Verordnen Sie sich einen Gedankenstopp! Hilfreich: Tragen Sie ein Gummiband am Handgelenk. Sobald sich die negative Gedankenspirale dreht, als aktive Bremse am Band schnippen! Das Umtrainieren lohnt, wie eine Studie der Uni Hamburg zeigt: Wer ohne Reue auf vergangene Jahre zurückblickt, altert nämlich deutlich gesünder!

Riedelstift

Osterfeuer

Zu einem gemütlichen Beisammensein am Osterfeuer fanden sich die Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenheims sowie die Gäste der Tagespflege am Gründonnerstag und Ostersonntag im Garten des Riedelstift ein. Unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Heidi, gestaltete einen bunten Vormittag. Es wurde über Osterbräuche geplauscht und das ein oder andere Lied angestimmt.



Spielevormittag mit Antje

Aller 2 Wochen heißt es: „Ran an's Spielbrett und Karten mischen, es ist Spielevormittag mit Antje!“ Eine kleine Gruppe BewohnerInnen trifft sich dann im Festsaal des Riedelstift, um mit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Antje, einen lustigen Vormittag zu verbringen. Dabei haben alle Spaß, wie die Bilder zeigen.

Maibaum

Traditionell wurde in der Tagespflege Ende April der Maibaum aufgestellt und, mit musikalischer Begleitung von Herrn Schuster, geschmückt. Dazu wurde Maibowle gereicht.



Sorbische Ostereier

Hier in der Lausitz werden die Eier, nach sorbischem Brauch, mit der Wachsmaltechnik verziert. Um diese Tradition den Bewohnern und Tagesgästen näher zu bringen, konnten wir Frau Kliem vom Wendischen Museum Cottbus im Riedelstift begrüßen.

Unter ihrer fachkundigen Anleitung, gestaltete Jeder sein persönliches Ei und manch einer schaffte auch ein Zweites!

Das Ergebnis kann sich sehen lassen!

Bild des Monats



„DREI BIENEN SUMMEN UMHHER UND ENTDECKEN EIN BLÜTENMEER, SIE TRAGEN EINEN SCHWARZ-GELBEN ROCK UND FREUEN SICH SEHR!“

Zum Thema „Forsythie“ gestalteten die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4c der Europaschule „Regine Hildebrandt“ diese wundervollen Bilder. Gewonnen hat die Arbeit von Jonas Gabriel. Herzlichen Glückwunsch!



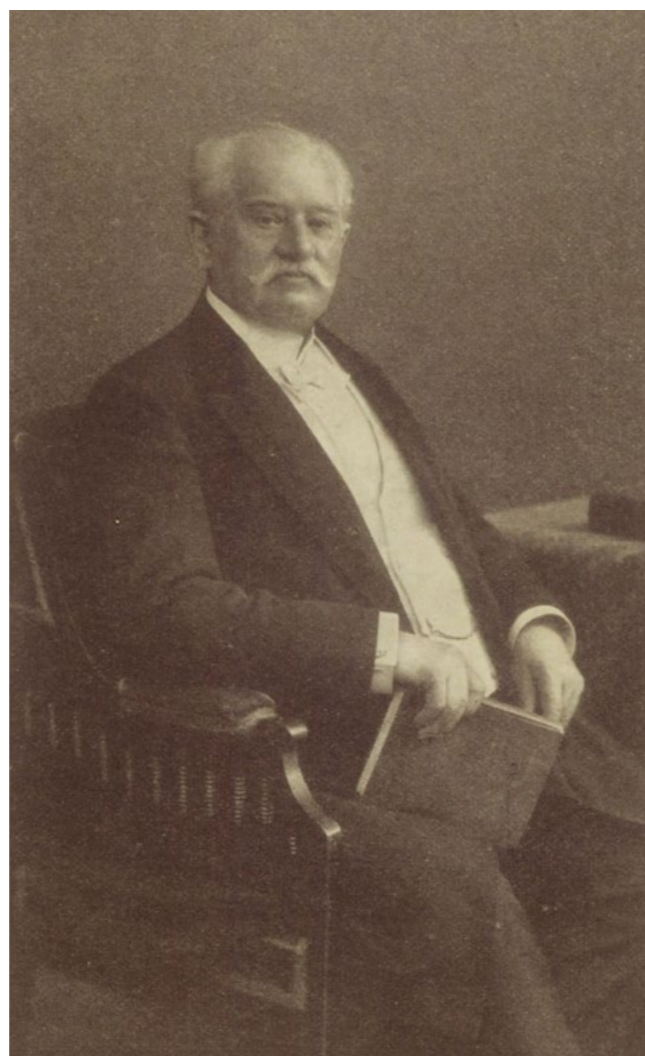


Gedenken an Wilhelm Riedel

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

Selbst unter schwierigen Bedingungen aufgewachsen, das Elend seiner Jugend und seine Erfahrungen als junger Arbeiter nicht vergessend, wollte er etwas zur Linderung des Elends der Ärmsten beitragen. So engagierte er sich im Ruhestand in seiner Geburtsstadt Cottbus für wohltätige Zwecke. Er gründete zunächst eine Stiftung, die Witwen und Waisen kostenlosen Wohnraum zur Verfügung stellte. Später folgten weitere Stiftungen, die jungen Menschen aus armen Verhältnissen einen guten Start in ihr Berufsleben ermöglichen sollten. Zudem sorgte er auch für kostenlosen Wohnraum für arme Alte. Für sein Engagement wurde er 1903 zum Ehrenbürger von Cottbus ernannt.

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



Das Händeschütteln ist zurück

Nach einer langen Zeit des Winkens und Ellenbogenstoßes kehrt das Händeschütteln zurück. Aber: Wie unhygienisch ist dieses Begrüßungsritual wirklich?

Allein über die Hände infizieren wir uns nicht mit Corona oder anderen Erregern von Atemwegserkrankungen. Durch das Händeschütteln können die Hände aber mit Sekreten verschmutzt werden, die Viren enthalten.

Geraten diese Sekrete dann über die Hände an die Schleimhäute – etwa von Mund oder Nase – kann es zu einer Infektion kommen.

Wie hoch das Infektionsrisiko durch das Händeschütteln ist, hängt natürlich davon ab, ob Ihr Gegenüber hochinfektiöse Sekrete berührt hat.

Das Risiko ist also nicht Null, aber eher gering – zumindest, wenn man es mit der Infektionsgefahr über Tröpfchen vergleicht. Das gilt gerade jetzt in der Sommerzeit, in der weniger Atemwegserkrankungen übertragen werden. Trotzdem sollte man einige Regeln beachten, um sich selbst und andere zu schützen.



Man sollte sich im Alltag natürlich regelmäßig die Hände waschen. Wenn man keine Möglichkeit zum Händewaschen hat, tut es auch die kleine Flasche Desinfektionsmittel für die Hände. Im Alltag ist es aber ratsamer, die Hände zu waschen als sie zu desinfizieren.

Und ganz generell gilt: Die Hände haben im Gesicht nichts verloren. Das ist leicht gesagt, aber schwer umzusetzen – lässt sich aber trainieren.

MITGLIED WERDEN

– SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser des ASB Journal,

Vielen Dank, dass Sie dieses Journal lesen.

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

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

Auch dieses ASB Journal wird über Mitgliedsbeiträge finanziert.

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

Dabei profitieren Sie mit Ihrer Mitgliedschaft von unseren Mitgliedervorteilen:

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

Gern können Sie sich in der Bautzener Straße 42 bis 47 in 03050 Cottbus über unsere Arbeit und eine eventuelle Mitgliedschaft informieren.

Gern berät Sie auch unsere Sozialarbeiterin unter 0355 - 70 30 40



Ein Märchenschloss im See

Schwerin: Residenzstadt mit malerischer Altstadt und grüner Lunge

Zwischen Ostsee und Elbe erstreckt sich ein Landstrich, dessen natürliche Vielfalt auf entspannende Art die Sinne weckt, die Seele beflügelt und dem Körper neue Kraft zu schenken vermag. Fernab von Stress und Hektik, wartet die Erholung gleich vor der Tür. In Mecklenburg-Vorpommern findet man auch heute noch Ruhe und eine Ursprünglichkeit, die der Seele gut tut. In den Naturparadiesen des Landes kann man erleben, wie sich der majestätische Seeadler aufschwingt und seine Flügel über der weitläufigen Seenlandschaft kreisen lässt. Auf Wanderungen durch scheinbar verwunschene Moore lassen sich seltene Orchideen entdecken, und auf herbstlich verträumten Wiesen kann man den Rufen der Kraniche lauschen.

Wer es ein bisschen aktiver mag, kann die ursprünglichen Wald- und Wiesenlandschaften auch gut auf zwei Rädern erkunden. Wie auf einer Zeitreise fühlt es sich an, wenn man über historische Alleen und durch verborgene Hohlwege radelt. Da lässt es sich vorstellen, wie die mecklenburgischen Gutsherren und Herzöge einst hier entlang, im Schatten prächtiger Bäume, zu ihren idyllischen Schlössern und Gutshäusern ritten. Und dann die Seen, die sich wie an einer Perlenschnur aneinander reihen. Sie sind ein Eldorado für Wassersportler aller Art, bieten aber auch ganz ruhige Plätze zum ungestörten Gleiten durch das kühle Nass. Über dieser einmaligen Landschaft thront die Residenzstadt des Bundeslandes – Schwerin. Ihre Baudenkmäler, Parks und Gärten sowie ihre Kunstsammlungen verleihen der Stadt ihren eigenen Reiz. Bekannt ist Schwerin vor allem für sein märchenhaft anmutendes Schloss. Die goldenen Türme

sind schon aus der Ferne zu sehen. Der auf einer kleinen Insel gelegene Prachtbau ist Wahrzeichen, Sitz des Landtags und Touristenmagnet zugleich. Derzeit befindet sich das Schweriner Residenzenensemble auf einem guten Weg zum UNESCO-Welterbe.

Das Schloss ist ein Prachtbau, der nach einem Umbau Mitte des 19. Jahrhunderts im Renaissance-Stil erstrahlt. Bereits im 12. Jahrhundert gründete Heinrich der Löwe, Herzog von Sachsen und Bayern, an dieser Stelle die Stadt Schwerin, die 1358 zur Residenz der mecklenburgischen Herzöge avancierte. Um das Jahr 1500 wurden schon über 3000 Einwohner gezählt. Ein verheerender Großbrand legte 1531 die ganze Stadt in Schutt und Asche. Doch bereits 20 Jahre später nahm die Stadt einen bedeutenden Aufschwung unter der Regierung des Herzogs Johann Albrecht I., der berühmte Künstler, Wissenschaftler und Gelehrte an seinen Hof zog. Nach dem Ersten Weltkrieg verzichtete Großherzog Friedrich Franz IV. auf den mecklenburgischen Thron, und der Freistaat Mecklenburg-Schwerin mit der Landeshauptstadt Schwerin wurde gegründet. Die Stadt blieb es auch bis 1952, als man die DDR in Bezirke eingeteilt hat. Mecklenburg ist dabei in die Bezirke Rostock, Schwerin und Neubrandenburg gegliedert worden. Die Bezirksstädte entwickelten sich rasant, und Schwerin zählte 1972 über 100 000 Einwohner. Nach der Wende beschloss der Landtag, dass Schwerin erneut zur Landeshauptstadt ernannt wird – diesmal des Landes Mecklenburg-Vorpommern.

Eine Zäsur für die Stadt und insbesondere das Schloss waren die Folgen des Zweiten Weltkriegs. Tausende, die alles verloren hatten, suchten auch hier nach Obdach und Versorgung. Hunderte wurden im Schloss einquartiert, die in ihrer Not alles Brennbares wie Möbel und Holzverkleidungen verfeuert, um zu kochen und sich zu erwärmen. Aus den prachtvollen Stofftapeten der Wände wurde Bekleidung genäht. Einzig der Thronstuhl blieb erhalten, er eignete sich nicht als Brennholz und ist also auch heute noch im Thronsaal, der nach der Restaurierung wieder in einem atemberaubenden Prunk erstrahlt, zu erblicken.

Ausgedehnte Rasenflächen, lange Sichtachsen, Alleen, Laubengänge, Blumenrabatten, Bosketts, Skulpturen und alte Bäume prägen den Schlossgarten – ein eindrucksvolles Gartendenkmal mit barockem Charakter. Ursprünglich als



Programm ein – auf die „Schwimmende Wiese“, in den einzigartigen Schlossinnenhof, ins naturnahe Freilichtmuseum Mueß oder in das altherwürdige Große Haus am Alten Garten.

Nach so vielen Rundgängen mit neuen Eindrücken wird es vielleicht Zeit für ein Kännchen oder ein Häppchen? Dafür gibt es viele heiße Tipps: Direkt am Schloss bietet die „Herzogliche Dampfwascherei“ keine frische Wäsche, wohl aber lecker Essen und Trinken. Ganz in der Nähe und mit bestem Blick aufs Schloss lädt die „Schlossbucht19“ zu hausgemachtem Kuchen und mediterraner Küche ein. Ebenfalls tolle Aussichten auf See und Schloss versprechen das „Ruderhaus“, das „Café Friedrichs“ und das „Wallenstein“. Und wem das Schloss Schwerin noch nicht genug Geschichte verkörpert, der sei eingeladen in weitere prächtige Schlösser und Gutshäuser von Meck-Pomm – ins Barockschloss Ludwigslust, dem „Versailles des Nordens“ –, ins Schloss Güstrow – einem Juwel der Renaissance-Baukunst im Norden Deutschlands –, ins Schloss Bothmer mit sehenswerter barocker Backsteinarchitektur, ins Schloss Wiligrad, das hoch über dem Steilufer des Schweriner Sees thront.

Text & Foto: Eva-Maria Becker



Lustgarten nach französischem Vorbild angelegt, erhielt er ab 1748 nach Entwürfen des Gartenarchitekten Jean Legeay seine prägende Gestaltung. Nach Plänen des Hofbaudirektors Peter Joseph Lenné wurde der Schlossgarten um die Mitte des 19. Jahrhunderts erweitert.

Zwischen Schloss und Altstadt liegt der „Alte Garten“. Hier befinden sich unter anderem das Mecklenburgische Staatstheater und das Staatliche Museum. Jeden Sommer locken die Schlossfestspiele Tausende Kulturliebhaber in den Garten. So auch in diesem Jahr, wenn es die Maßnahmen gegen die Corona-Pandemie erlauben. Unter dem Motto „Abendkleid trifft Picknickdecke“ lädt das Mecklenburgische Staatstheater vom 23. Juni bis 17. Juli in die märchenhafte Kulisse zu einem vielfältigen und abwechslungsreichen

Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon +49 355 7824 242

www.staatstheater-cottbus.de



Foto: Marlies Kross

KRÓL ROGER

Mit „Król Roger“ von Karol Szymanowski zeigt das Musiktheater ein großes Werk der polnischen Oper. Selbsterkenntnis, Toleranz, Freiheit sowie die Kraft des Glaubens und die eigentümliche Macht der Verwandlung im menschlichen Leben bilden den Kern dieses modernen Mysterienspiels. Die musikalische Leitung hat GMD Alexander Merzyn. In der Regie von Tomo Sugao interpretiert Nils Stäfe den im mittelalterlichen Sizilien herrschenden König Roger II.

» 26.6., 19.00 Uhr
 » Großes Haus



SOMMERTHEATER

Alexandre Dumas' berühmten Roman kennt man als Vorlage für zahlreiche Theaterstücke, Musicals und Opern. Er begründete nicht zuletzt das Genre des „Mantel- und Degenfilms“ und lädt bis heute Abenteurer aller Altersgruppen zum Schwärmen und Träumen ein. Der französische Choreograf Manuel Joël Mandon formt aus dem Stoff mit „Die drei Musketiere“ ein packendes Ballettspektakel für das diesjährige Sommertheater im Kasernenhof.

» 10 Vorstellungen vom 25.6. bis 7.7.
 » Hof der Alvensleben-Kaserne



Foto: Marlies Kross

CARMEN

Die Gratwanderung der Titelheldin von Bizets Oper zwischen leidenschaftlicher Hingabe und Sehnsucht nach Entgrenzung, zwischen Anziehung und Abstoßung, ist Ausgangspunkt der Interpretation von Dirigent Mario Venzago und Regisseur Stephan Märki. Mit dem bildenden Künstler Philipp Fürhofer entstand für das Berner Theater das Psychogramm einer Frau, die Erlösung nur im Tod findet. Der dortige Publikumserfolg ist nun in einer eigens für das Staatstheater Cottbus adaptierten Version zu erleben.

» 6 Vorstellungen vom 3.7. bis 10.7.
 » Großes Haus



PFLANZENJÄGER · Kej Hielscher & Renate Hücking

In fernen Welten auf der Suche nach dem Paradies

Durch Pflanzenjäger wurden europäische Gärten zu blühenden Paradiesen, kamen exotische Pflanzen in unsere Gewächshäuser und Wintergärten. Wer waren die Männer und Frauen, die oft unter Lebensgefahr ferne Länder bereisten, um „grünes Gold“ zu erbeuten? Zu den berühmtesten gehören Alexander von Humboldt und Adelbert von Chamisso. Die Autorinnen erzählen von wissenschaftlicher Neugier und Ehrgeiz, von Gewinnstreben und Abenteuerlust, von aufregenden, gefährlichen Reisen und wunderbaren Pflanzen.



DIE LETZTEN TAGE UNSERER VÄTER · Joël Dicker

1940 verlässt der junge Paul-Emile überstürzt seine Heimatstadt Paris. Nicht einmal sein Vater weiß, wohin er geht. Denn Paul schließt sich einer geheimen Spionageeinheit an, die Winston Churchill ins Leben gerufen hat. Mit einer Handvoll französischer Freiwilliger, Stan, Gros, Flaron, Cucu und Laura, lehrt man ihn die Kunst des geheimen Krieges. Die Aufträge sind gefährlich, und die Missionen scheinen nie zu enden. So wird ihnen die Gruppe zur zweiten Familie, in der Loyalität, Sicherheit, Freundschaft und Liebe alle zusammenschweißen. In der Hoffnung, gemeinsam die letzte Mission zu überstehen. Über die Psychologie einer geheimen Einheit und ein faszinierendes Kapitel europäischer Geschichte.



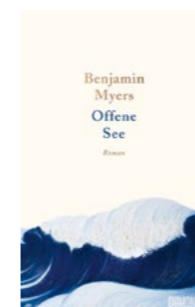
DIE GESCHICHTE EINES LÜGNERS · John Boyne

Maurice Swift ist Schriftsteller. Er kann brillant erzählen, doch ihm fehlen die Geschichten. In Westberlin trifft er auf sein Idol, Erich Ackermann, der gerade mit einem großen Literaturpreis ausgezeichnet wurde. Ackermann verfällt dem Charme des jungen Mannes, der sich für alles, was er sagt, interessiert. Er nimmt ihn mit auf Lesereise durch Europa und erzählt ihm sein Geheimnis. Es ist diese Geschichte, für die Maurice endlich als Autor gefeiert wird. Und die Ackermanns Karriere beendet. Doch Maurice ist schon auf der Suche nach dem nächsten Stoff ...



EINE FRAGE DER CHEMIE · Bonnie Garmus

Elizabeth Zott ist eine Frau mit dem unverkennbaren Auftreten eines Menschen, der nicht durchschnittlich ist und es nie sein wird. Doch es ist 1961, und die Frauen tragen Hemdblusenkleider und treten Gartenvereinen bei. Niemand traut ihnen zu, Chemikerin zu werden. Außer Calvin Evans, dem einsamen, brillanten Nobelpreiskandidaten, der sich ausgerechnet in Elizabeths Verstand verliebt. Aber auch 1961 geht das Leben eigene Wege. Und so findet sich eine alleinerziehende Elizabeth Zott bald in der TV-Show „Essen um sechs“ wieder. Doch für sie ist Kochen Chemie. Und Chemie bedeutet Veränderung der Zustände ...



OFFENE SEE · Benjamin Myers

Der junge Robert sehnt sich nach der Weite des Meeres. Daher beschließt er kurz nach dem Zweiten Weltkrieg, sich zum Ort seiner Sehnsucht, aufzumachen. Fast am Ziel angekommen, lernt er eine ältere Frau kennen - unverheiratet, allein lebend, unkonventionell, mit sehr klaren und für ihn unerhörten Ansichten zu Ehe, Familie und Religion. Aus dem Nachmittag wird ein längerer Aufenthalt, und Robert lernt eine ihm vollkommen unbekannt Welt kennen. In den Gesprächen mit Dulcie wandelt sich sein Blick auf das Leben. Als Dank für ihre Großzügigkeit bietet er ihr seine Hilfe rund um das Cottage an. Doch als er eine wild wuchernde Hecke stutzen will, um den Blick auf das Meer freizulegen, verbietet sie das. Ebenso ablehnend reagiert sie auf ein Manuskript mit Gedichten, das Robert findet.



Page	Zwölf-flächner	Männer-name	Internet-adresse: Kenia	Gestalt aus der Sage, Zwerg	Schiffs-hotel	türk. Name f. Adria-nopel
				6		
Oper von Monte-verdi					Fluidum	
mutlos		Be-wohner e. europ. Landes	Geflügel-produkt	ital. Schau-spielerin (Ornella)		
	5			ägypt. Göttin	Kleb-stoff	Abk.: European Space Agency
nie ganz gesund sein						4
Epos v. Vergil			3		Teilzah-lungs-betrag	
ordent-lich		iran. Saiten-instru-ment				eng-lisch: Hund
					chin. Dynastie (220-265)	
Schul-note: befriedigend		süd-deutsch: sowieso		1	Welt-handels-organi-sation	
				Engpass des Salz-achtals		2

DEIKE 0911-KK-2310

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

kalte Süßspeise	veraltet: Herrschaftsgebiete	Kanalisations-schacht	Schiffs-anlege-plätze	Holz-raum-maß	Baby-wickel-tuch	Explo-sionsge-räusch	Erfri-schung im Sommer	Wasser-fahrzeug
				2		ein Metall		
Abk.: Ess-löffel		tätiger Vulkan auf Sizilien			5	Karton	chines. Bezeich-nung Buddhas	
				Figur in ‚König Lear‘		griech. Philo-soph der Antike	7	
Wall-fahrer		afgha-nischer Teppich		ehem. Name von Tallinn			Indizien	
Fortbe-wegung zu Fuß	Maschi-nengriff		9			Kopfbedeckung im Sommer	Fremd-wortteil: doppelt	religiöse Glau-bens-gruppen
				feine ägypt. Baum-wolle		Lanze		
Reise-wohn-wagen	Erd-schicht im Tage-bau	Brücke in Venedig		einfache Unter-lage			12	italie-nisch: drei
			4			Verkör-perung des Bösen	tropi-sches Edel-holz	italie-nischer Weinort
elektr. Infor-mations-einheit				Strand-spiel mit Kugeln		Ferien-gast		
Diffe-renz-betrag	13	Perser-teppich-orna-ment					ein Balte	1
				Stille			unbe-stimmter Artikel	
						Essen, Gericht	11	
Staats-streich		altes Getreide-maß		Honig-wein				
Teil des Mittel-meers	kurz für: daraus	Agaven-blatt-faser				die Anden betref-fend		
				Vorname der Autorin Blyton		Schmelz-wasser-rinne		
Tropen-bäume		Abk.: Long playing		Dyna-mik				
	8					chem. Zeichen für Selen	6	
				Vater Davids im A.T.				
Ver-größe-erungs-glas		Wasser-sport		10				

DEIKE 1420-0610



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

Impressum

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

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

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

Satz und Gestaltung
pool production GmbH

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

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

Vertrieb
Eigenvertrieb ASB
RV Cottbus / NL e.V.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe
31. Juli 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.

