

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.  
Ausgabe 4 | 2022 · 25. Jahrgang · Dezember · kostenlos

Ehrenamt

Ergotherapie

Podologie

Immunsystem  
stärken

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

# ASB RV Cottbus / NL e.V.

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

## AMBULANTE SOZIALE DIENSTE

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

## ZUSÄTZLICHE BETREUUNGS- UND ENTLASTUNGSANGEBOTE

Telefon (0355) 703040  
Mobil 0171 3057730

## ESSEN AUF RÄDERN

Telefon (0355) 703040 | Fax (0355) 703041

## BUNDESFREIWILLIGENDIENST

Telefon (0355) 703042

## HAUSNOTRUF

Telefon (0355) 703042

## SENIOREN-WOHNEN

Wohnen mit Service  
Telefon (0355) 703040

## SENIORENZENTRUM RIEDELSTIFT

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

### Einrichtungsleitung

Telefon (0355) 4775 – 240

### Pflegedienstleitung

Telefon (0355) 4775 – 321

### Wohnbereich I

Telefon (0355) 4775 – 312

### Wohnbereich II

Telefon (0355) 4775 – 315

### Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon (0355) 4775 – 321

## TAGESPFLEGE

### Tagespflege im Riedelstift

Telefon (0355) 4775 – 325 / – 322

### Tagespflege Drebkauer Straße 67 A

Telefon (0355) 48573744

## SENIORENKLUB HAUS „BELLEVUE“

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

## FREIWILLIGENARBEIT / EHRENAMT

Telefon (0355) 703040

## MITGLIEDERBETREUUNG

Telefon (0355) 703040



Arbeiter-Samariter-Bund

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

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

# EDITORIAL

das Jahr 2022 brachte auch für unsere Arbeit wieder neue Herausforderungen mit sich, wie die noch vorhandenen Einschränkungen durch Covid oder den allgegenwärtigen Fachkräftemangel in der Pflege. Wir haben alles dafür getan unsere Leistungen aufrechtzuerhalten und konnten auch einige neue Angebote für die Menschen in unserem Quartier anbieten. So haben wir Anfang des Jahres eine neue Tagespflege für ältere Menschen im Erdgeschoss eines neuen Wohnhauses in der Drebkauer Straße 67 A eröffnet.

Auch personell gab es einige Veränderungen, es wurde ein neuer ehrenamtlicher Vorstand für den ASB Cottbus gewählt, eine neue Einrichtungsleiterin nahm ihre Arbeit auf und auch die Geschäftsführung des ASB hat gewechselt. Allen gemeinsam ist, für die ihnen anvertrauten Menschen da zu sein, den ASB Cottbus weiter voranzubringen und ein kompetenter Ansprechpartner mit einem vielfältigem Dienstleistungsangebot zu bleiben.

An dieser Stelle möchten wir noch einmal Michaela Lorenz für ihre engagierte, erfolgreiche Arbeit als Geschäftsführerin des ASB danken und wünschen ihr für ihren Ruhestand alles Gute.

Wir möchten uns bei unseren Mitgliedern, Spendern und Sponsoren und den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern bedanken, ohne die es uns nicht möglich wäre, zusätzliche Aufgaben in der Betreuung und Beratung durchzuführen. Der Vorstand und der Geschäftsführer des ASB Cottbus/NL e.V. möchten sich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bedanken, denn die Aufgaben, die wir uns gemeinsam gestellt haben, sind nur im Team zu bewältigen. Wir danken all unseren Geschäftspartnern für die gute Zusammenarbeit und unseren Vertragspartnern in Politik und Wirtschaft, für das entgegengebrachte Vertrauen.

Von den politischen Verantwortlichen wünschen wir uns im neuen Jahr Entscheidungen, die nachvollziehbar und sozial gerechtfertigt sind und Hilfsbedürftige nicht ausgrenzen. Der ASB Cottbus wird weiterhin für alle da sein, die unserer Hilfe bedürfen.

Auch im kommenden Jahr werden wir sie über die Leistungen und Bereiche des ASB und andere interessante Themen unterrichten und hoffen weiter auf ihr Interesse und ihre Unterstützung. Wir wünschen Ihnen allen eine schöne Weihnachtszeit in Ruhe und Besinnlichkeit, um die neuen Herausforderungen im Jahr 2023 mit neuer Kraft und Optimismus meistern zu können.

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

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

# INHALT

02	So erreichen Sie uns	17	Podologie Zimmermann
04	News	18	Tag des Ehrenamtes
06	Verabschiedung Michael Lorenz	20	Bild des Monats
08	Immunsystem stärken	21	So können Sie uns helfen
10	Ergotherapie im Riedelstift	22	Reisetipp
12	Krebsvorsorge	24	Staatstheater Cottbus / BLMK
14	Ausbildung beim ASB	25	Bücher-Tipps
16	Fahrdienst	26	Rätsel



# News

## Wann braucht man Antibiotika?

Antibiotika sind aus der Medizin nicht mehr wegzudenken. Sie gehören zu den bedeutendsten Meilensteinen der Medizin. Bei einigen Krankheiten werden Antibiotika aber oftmals unsachgemäß eingesetzt, wie z.B. bei Erkältungskrankheiten. Denn nur jede zehnte wird durch Bakterien ausgelöst. Fast immer sind Viren die Auslöser, gegen die Antibiotika aber wirkungslos sind. Bakterielle Lungenentzündung, fieberhafte Harnwegsinfektionen und Zecken-Borreliose dagegen sind mit Antibiotika gut zu kurieren. Falscher und zu häufiger Einsatz von Antibiotika fördert Resistenzen. Resistente Bakterien vermehren sich und werden zur Gefahr für den Menschen. Wer Infektionen vorbeugt, wird seltener krank und braucht kein Antibiotikum. Das verringert die Gefahr von Resistenzen. Körperhygiene wie regelmäßiges Händewaschen kann dabei helfen, einer Übertragung von Keimen über die Hände aus dem Weg zu gehen.



## Blutgruppe kennen

A, B, AB oder 0? Viele Menschen kennen ihre Blutgruppe nicht. Dabei ist es nicht nur wichtig, die eigene Blutgruppe, sowie den Rhesusfaktor zu kennen. Betrachtet man die Verteilung der Blutgruppen in Mitteleuropa und Deutschland, fällt auf, dass die Blutgruppen A und 0 am häufigsten vorkommen. Die meisten Menschen haben Rhesus-positives Blut. Blutspender:innen bekommen einen Blutspendeausweis, auf dem die eigene Blutgruppe verzeichnet ist. Blut spenden hilft anderen Menschen, die zum Beispiel durch eine Verletzung massiv Blut verloren haben. Gleichzeitig wissen Blutspender:innen, welche Blutgruppe sie haben, was in einem Notfall lebensrettend sein kann. Werdende Mütter können ihre Blutgruppe in der Schwangerschaft erfahren, da sie getestet und im Mutterpass eingetragen wird.



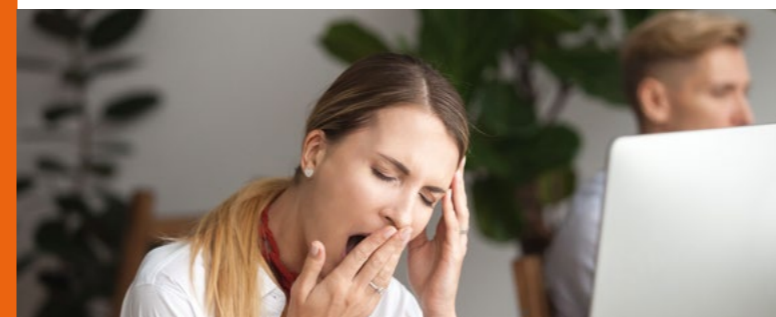
## Avocado

Gegenüber den anderen Früchten stecken in der Avocado kaum Zucker oder Fruchtsäuren, gleichzeitig verfügt sie über einen weitaus höheren Nährstoffgehalt. Neben Kohlehydraten liefert die Avocado unter anderem auch: Vitamin C, Phosphor, Kalzium, Eisen. Andererseits hat das Fruchtfleisch der sogenannten Butterbirne auch mit weitem Abstand den höchsten Fettgehalt aller bekannten Obst- und Gemüsesorten. So schlagen 100 Gramm Avocado-Fruchtfleisch mit gut 200 Kalorien und etwa 25 Gramm Fett zu Buche. Hierbei handelt es sich jedoch größtenteils um ungesättigte Fettsäuren, was die Avocado trotz der Kalorien zu einem wertvollen, gesunden Lebensmittel macht.



## Jodmangel nimmt zu

Die Versorgung mit Jod wird immer schlechter. Rund jeder dritte Deutsche ist betroffen, mit einschneidenden Folgen für die Gesundheit, warnen jetzt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Aktuell wird jodiertes Speisesalz immer weniger genutzt, da normales Speisesalz etwas kostengünstiger ist und somit in Lebensmitteln immer häufiger eingesetzt wird. Das verstärkt den Jodmangel in Deutschland. Die Böden in Deutschland enthalten von Natur aus wenig Jod und damit auch die darauf angebauten Agrarprodukte. Erst mit der in den 80er-Jahren empfohlenen Maßnahme, für Lebensmittel in Handwerk, Industrie und auch zu Hause jodiertes Speisesalz zu verwenden, verbesserte sich die Jodversorgung – was jetzt wieder stark rückläufig ist. Achten Sie also auf eine ausreichende Einnahme, da das Spurenelement Jod essenziell ist und unser Körper es nicht selbst herstellen kann.



## Ausreichend Schlaf

Eine aktuelle Studie zeigt, dass 40 Prozent der Deutschen nach eigenen Angaben schlecht schlafen. Tatsächlich ist die Zahl der Menschen, die an Schlafstörungen leiden, in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen. Zu wenig Schlaf kann die Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen. Diese Erfahrung hat wohl jeder schon einmal gemacht. Doch Schlafmangel kann längerfristig sogar zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen, wie nun eine Langzeitstudie aus Großbritannien aufzeigt. Schlafmangel fördert chronische Krankheiten, wie Diabetes, Krebs, Demenz, Depressionen oder Arthritis.







# „Ich blicke auf gute Jahre zurück“

## Michaela Lorenz verabschiedet sich vom ASB

Als Heimleiterin des „Riedelstift“ war Michaela Lorenz seit dem 1. Februar 2003 beim Arbeiter-Samariter-Bund tätig. Zuvor hat die Dipl. Betriebswirtin als Altenhilfereferentin und Qualitätsbeauftragte gearbeitet. Im Januar 2013 übernahm Sie die Geschäftsführung beim ASB, die sie jetzt an Rene Seemann weitergab.

„Zum Arbeiter-Samariter-Bund bin ich über ein Buch gekommen, dass mir Christiane Ceglarek gab, meine Vorgängerin beim ASB. Der Roman „Die Sache des Gustav D.“ handelt von der Entstehungsgeschichte der Arbeiter-Samariter. Das Buch ist sehr spannend geschrieben, interessant und beeindruckend. Und diese Kraft, etwas zu bewegen und zu helfen, hat der ASB heute noch. Das macht ihn so eindrucksvoll für mich“, sagte Michaela Lorenz damals, als sie zum ASB kam.

Seitdem ist viel passiert. Sie hat als Heimleiterin das Betreute Wohnen mit aufgebaut, als Erweiterung des Angebotes des ASB und erlebt, wie alle Standorte in der Bautzener Straße zusammengelegt wurden. Heute hat der ASB hier ein modernes Sozial- und Pflegezentrum.

„Ich habe das Gefühl, angekommen zu sein“, erklärt Michaela Lorenz damals und sie blieb dem Arbeiter-Samariter-Bund bis zu ihrem Ruhestand treu.

Als Geschäftsführerin war ihr vor allem wichtig, die Angebote und Dienstleistungen des ASB zu festigen und zu stabilisieren. Das Wesentlichste waren ihr immer die Klienten, Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der ASB sollte für die Kunden kompetenter Ansprechpartner und Dienstleister sein und für die Mitarbeiter sichere und zukunftsorientierte Arbeitsplätze bieten.

Das war nicht immer einfach, da ständige Veränderungen in den gesetzlichen Grundlagen im Hinblick auf immer höhere Qualitätsanforderungen, eine wachsende Anzahl an Demenz erkrankter Menschen, weniger Bereitschaft bei den jungen Menschen einen Beruf in der Altenpflege zu ergreifen und zunehmend enger werdende finanzielle Mittel, dies erschwerten.

Deshalb war es ihr Ziel, den ASB für die Zukunft gut aufzustellen, die Qualitätsstandards zu halten und marktfähig zu bleiben.

„Ich hätte mir gewünscht, den Arbeiter-Samariter-Bund mit einer besseren Perspektive zu übergeben. Aber die letzten Jahre waren mit der Coronapandemie, dem Personalmangel in der Pflege und den vielen gesetzlichen Änderungen sehr herausfordernd. Trotzdem ist der ASB gut aufgestellt und mit seinen unterschiedlichen Leistungen und dem modernen Seniorenzentrum nicht mehr aus der Cottbuser Pflegelandschaft wegzudenken“, erklärt sie und wünscht ihrem Nachfolger René Seemann für die Zukunft viel Kraft und gute Ideen.

Rückblickend auf ihre Zeit als Geschäftsführerin sagt Michaela Lorenz „Ich blicke auf viele gute Jahre zurück und die Arbeit hat mir immer Spaß gemacht“. Sie ist Risiken eingegangen und oft waren es unkonventionelle Wege die sie als Geschäftsführerin gegangen ist. „Ich hatte zum Glück immer die Unterstützung des Vorstandes des ASB. Sie waren immer Rat gebend und unterstützend für mich da. Ein großer Dank an dieser Stelle. Und auch ohne die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das ASB hätte ich meine Arbeit nicht machen können. Ein ausdrücklicher Dank für die gute Zusammenarbeit auch an sie“.

Wir wünschen Michaela Lorenz einen guten Start in den Ruhestand und einen neuen Lebensabschnitt voller Freiheit, neuer Möglichkeiten und viel Zeit mit der Familie.

# „Der ASB ist mit seinem modernen Seniorenzentrum gut aufgestellt.“

## Eine gelungene Überraschung

Einen sehr schönen, aufregenden Tag mit vielen gelagenden Überraschungen organisierten die Mitarbeiter, der Vorstand und Rene Seemann zum Abschied für Michaela Lorenz. Neben Maren Diekmann, Dezernentin für Jugend, Kultur, Schule, Sport, Soziales und Gesundheit waren viele Weggefährten, Partner und Bekannte zum Abschied gekommen. „Ich möchte mich bei allen Gästen, die mir die Ehre erwiesen haben, mich in meinen Ruhestand zu verabschieden bedanken. Ein ganz besonderer Dank geht an meinen Nachfolger, den jetzigen Geschäftsführer René Seemann, den Vorstand des ASB alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die diese schöne Feier organisiert haben“.



# Immunsystem stärken

## Tipps für eine starke Immunabwehr

Ein starkes Immunsystem kann Schutz vor einer Vielzahl von Erkrankungen bieten. Nicht nur in der Erkältungszeit kann es daher für Erwachsene und Kinder sinnvoll sein, das Immunsystem zu stärken, um sich vor Erregern wie Bakterien, Viren und Pilzen zu schützen. Dies ist insbesondere dann wichtig, wenn die eigene Immunabwehr geschwächt ist – etwa durch Vorerkrankungen, Medikamente oder bestimmte Lebensgewohnheiten. Vitamine und Mineralstoffe spielen bei der Stärkung des Immunsystems eine zentrale Rolle, aber es gibt noch andere Faktoren, die für den Aufbau starker Abwehrkräfte wichtig sind.



## Was ist das Immunsystem?

Die Immunabwehr besteht aus einem komplexen System, das überall im Körper verteilt ist, etwa in der Haut, den Schleimhäuten der Nase, den Lymphknoten, dem Darm oder dem Knochenmark. Unterschieden werden die spezifische und die unspezifische Immunabwehr:

- Die unspezifische Immunabwehr, auch als angeborenes Immunsystem bezeichnet, umfasst etwa den Säureschutzmantel der Haut, die Flimmerhärchen in der Nase oder die Fresszellen, die eingedrungene Fremdkörper beseitigen.
- Die spezifische Immunabwehr hingegen wird auch als erworbenes Immunsystem bezeichnet. Sie beinhaltet etwa weiße Blutkörperchen, die passgenaue Antikörper gegen ganz bestimmte Erreger bilden. Dafür muss der Erreger jedoch erst einmal erkannt werden. Dies geht im Falle einer Infektion schneller, wenn das Immunsystem den Erreger bereits von früher kennt, etwa durch eine Impfung oder eine vorausgegangene Infektion.

## Wie stärke ich mein Immunsystem?

Eine starke Immunabwehr schützt vor der Ansteckung mit zahlreichen Erkrankungen – seien es leichtere Infekte wie eine Erkältung oder mitunter gefährliche Erkrankungen wie COVID-19. Darum ist es wichtig, sein Immunsystem zu stärken.

Folgende Tipps können helfen, das Immunsystem natürlich zu stärken und eine starke Immunabwehr aufzubauen:

- ausgewogene Ernährung
- Vitamine
- Mineralstoffe
- die richtigen Fette
- Ingwer
- Sport
- Erholung

## Wie erkennt man ein geschwächtes Immunsystem?

Wer ein geschwächtes Immunsystem hat, leidet häufiger an Infekten wie Schnupfen, Bronchitis und vielen anderen Erkrankungen. Häufig sind die Ursachen für ein geschwächtes Immunsystem eher ungefährliche Faktoren, denen man durch relativ leichte Änderungen im Alltag vorbeugen kann. Allerdings können dahinter auch ernsthafte Erkrankungen stecken, wie beispielsweise ein Lymphom oder eine Herzschwäche. Bei einer erhöhten Infektanfälligkeit unbekannter Ursache sollte daher immer eine ärztliche Abklärung erfolgen.



## Wann ist das Immunsystem geschwächt?

Es gibt verschiedene Gründe, warum das Immunsystem geschwächt sein kann. Die wichtigsten Gründe dafür sind:

- Schlafmangel und Stress
- Medikamente, zum Beispiel Antibiotika
- Rauchen
- Alkohol
- Krankheiten
- hohes oder niedriges Alter
- Schwangerschaft

Daneben können auch viele andere Faktoren das Immunsystem schwächen, etwa Umwelteinflüsse wie Lärm und Feinstaub. Gerade ein Luftreiniger entfernt in aktuellen Zeiten nicht nur Coronaviren, sondern auch Pollen innerhalb von 20 Minuten.



# GLÜCKLICHE MOMENTE SCHENKEN



## Ergotherapie im Riedelstift

Nachdem Rene Wagner schon einmal für drei Monate im Jahr 2003 im Riedelstift tätig war, arbeitet er seit Februar dieses Jahres wieder im Seniorenzentrum des ASB. Er absolvierte von 2003 bis 2006 seine Ausbildung zum Ergotherapeuten, machte sich dann selbstständig und arbeitete seit 2007 in seiner eignen Praxis. Nach einem schweren Schicksalsschlag orientierte er sich neu und gab seine Selbstständigkeit auf. Er entschleunigte sein Leben und setzte neue Prioritäten.

Anfang dieses Jahres bewarb er sich im Riedelstift und nach einem Gespräch mit Herrn Seemann, dem Geschäftsführer des ASB, arbeitet Rene Wagner nun wieder als Ergotherapeut. Anders als ursprünglich gedacht, denn er bewarb sich eigentlich für eine Stelle in der Wäscherei. Herr Seemann bot ihm an, in den Bereich Ergotherapie hineinzuschnuppern, was Rene Wagner dann auch tat. „Überzeugt hat mich neben der guten Atmosphäre und den Bedingungen im Riedelstift aber vor allem das große Aquarium. Es war Liebe auf den ersten Blick. Ich hatte gleich den Wunsch, mich zu kümmern. Gemeinsam mit Peter Poßner, unserem Hausmeister beim ASB betreue und pflege ich seitdem das Aquarium.“ erzählt Rene Wagner.

Die Entscheidung in seinen Beruf zurückzukehren, ist ein großes Glück für die Bewohner: innen. Denn man merkt Rene Wagner seine Liebe und Fürsorge für die ihm anvertrauten Menschen an. Sein Ziel ist es, den Bewohner: innen die größtmögliche Selbstständigkeit und Unabhängigkeit im Alltagsleben zu ermöglichen und das mit Zeit und Engagement. „Wichtig für mich ist es, Zeit zu haben, Zeit für die Bewohner: innen. Es tut nicht nur den Bewohner: innen gut es ist auch gut für mich, ruhig und entspannt zu arbeiten, ohne Zeitdruck und Hektik. Zeit für die Menschen zu haben, die hier leben und mit denen man zu tun hat, ist in unserer Arbeitswelt nicht selbstverständlich. Und das weiß ich sehr zu schätzen.“

Die Ergotherapie-Angebote für die Bewohner: innen des Seniorenzentrums haben einen ganzheitlichen Ansatz. Das heißt, dass nicht nur die Bewegungsabläufe des Körpers, also die Motorik werden geschult, sondern das ganze menschliche System wird einbezogen. Es geht um Bewegung, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und das Zusammenwirken dieser Einzelaspekte. So führt Rene Wagner Einzelbetreuungen und Gruppenangebote durch. Je nach Krankheitsbild werden unterschiedliche Einzelmaßnahmen der Ergotherapie individuell für die Bewohner: innen zusammengestellt. Das sind zum Beispiel, das Trainieren von körperlichen Bewegungsabläufen und das Trainieren von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination, um Bewegungseinschränkungen auszugleichen oder zu beheben. Aber auch Training zur Selbst-

hilfe: Waschen, Anziehen, Trainieren von Essen, Schlucken, Trinken. Wichtig sind aber auch aktivierende Maßnahmen wie das Trainieren der Aufmerksamkeit, der Wahrnehmung, der Konzentration, des Gedächtnisses und der Ausdauer.

„Es macht mich glücklich und zufrieden, wenn ich merke, dass meine Arbeit den Bewohner: innen ein paar glückliche Momente schenken. Besonders bei unseren dementen Bewohner: innen ist es schön, durch die individuellen Angebote und Übungen Zugang zu finden. Wenn sie ausgeglichen und ruhig zu Bett gehen, ist das ein schöner Erfolg und eine Belohnung für meine Arbeit.“



Rene Wagner arbeitet 28 Stunden in der Woche, so dass ihm viel Zeit für sich bleibt – für Sport, zum Meditieren und für die Natur. Zeit, um neue Kraft zu sammeln, Zeit zum Loslassen und Abschalten. Wichtig ist ihm aber auch, junge Menschen für einen Beruf in der Pflege zu begeistern. „Das Bild der Pflege muss sich in der Gesellschaft ändern. Es ist ein schöner, aber auch herausfordernder Beruf, der unbedingt mehr Anerkennung benötigt. Wir brauchen junge Leute mit Herz für diesen Beruf. Sie brauchen eine gute Perspektive, gute Arbeitszeiten und die richtige Balance zwischen Beruf und Freizeit, dann können sie in diesem Bereich ihre Erfüllung finden.“



# Krebs vorbeugen – die größten Risikofaktoren



Jährlich erkranken fast eine halbe Million Menschen in Deutschland an Krebs. Nach Schätzungen gehen bis zu 50 Prozent aller Krebserkrankungen auf Umwelt- oder Genetikfaktoren zurück.

Doch es gibt viele Faktoren, die vor einer Tumorerkrankung schützen können: Vorsorgeuntersuchungen, Ernährung, Bewegung und vieles mehr.

Der von Krebsexperten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verfasste „Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung“ nennt Möglichkeiten, wie das persönliche Krebsrisiko gesenkt werden kann. Im Folgenden haben wir diese in elf Punkten für Sie zusammengefasst:

## Die wichtigsten Punkte, die Sie zur Krebsvorbeugung wissen müssen

### 1. Rauchen Sie nicht

Tabakrauch ist der Gefahrenfaktor Nummer eins. Die zahlreichen karzinogenen Stoffe fördern die Entwicklung von Lungentumoren und lassen das Risiko für Mund- und Rachenraumkrebs sowie des Kehlkopfs und der Speiseröhre oder Leberkrebs stark steigen.

### 2. Vermeiden Sie Übergewicht

Langzeitstudien haben herausgefunden, dass Übergewicht das Risiko vor allem für Darmkrebs, Speiseröhrenkrebs und Brustkrebs erhöht.

### 3. Bewegen Sie sich täglich

Wer zwischen drei und vier Stunden täglich auf dem Sofa sitzt, hat ein um 15 Prozent erhöhtes Krebs- und Herzerkrankungsrisiko.

### 4. Essen Sie frisches Obst und Gemüse

Fünf am Tag – diese Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die uns zu fünf Portionen Obst und Gemüse rät, ist gleichzeitig eine einfache Anti-Krebs-Regel.

### 5. Trinken Sie wenig Alkohol

Zwei Drinks am Tag für Männer, ein Drink für Frauen: Diesen Richtwert empfiehlt der Europäische Krebs-Kodex in Sachen Alkohol.

### 6. Vermeiden Sie stark verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren

Wissenschaftler der WHO raten dazu, weniger davon zu essen, um das Krebsrisiko zu senken. Die Ernährungsempfehlungen lauten: 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche.

### 7. Schützen Sie sich vor der Sonne

UV-Strahlen gehören zur Kategorie 1 der krebserregenden Stoffe. Für Hautkrebs ist die Sonne klarer Hauptrisikofaktor, der leicht mit Sonnencreme geblockt werden kann.

### 8. Meiden Sie krebserregende Stoffe

Dazu gehören beispielsweise Feinstaub oder ionisierende Strahlung wie sie während medizinischen Untersuchungen entsteht. Vermeiden Sie deshalb lange Spaziergänge, wenn die Feinstaub-Werte in Ihrer Stadt hoch sind, und fragen Sie bei Röntgen-Untersuchungen kritisch nach, ob sie wirklich notwendig sind.

### 9. Lassen Sie sich gegen Hepatitis B impfen

Leberzellkrebs entsteht oft nach einer Infektion mit Hepatitis B oder C. Das gilt vor allem für Kinder.

### 10. Stillen Sie ihr Kind

Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Hormonersatztherapien erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen.

### 11. Gehen Sie zu Untersuchungen

Krebsfrüherkennungs- und Screening-Programme sind essentiell. Besonders bei Darmkrebs, Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs.





# Pflegefachfrau / Pflegefachmann

## Generalistische Pflegeausbildung mit Zukunft

Generalistik bedeutet die Zusammenführung mehrerer Berufe zu einem gemeinsamen Berufsbild. Mit dem Pflegeberufegesetz entstand ein neues Berufsbild Pflege durch die Zusammenführung der drei bisherigen Pflegefachberufe in den Bereichen der "Altenpflege", "Gesundheits- und Krankenpflege" und "Gesundheits- und Kinderkrankenpflege". Die neue, generalistische Ausbildung befähigt die Auszubildenden zur Pflege von Menschen aller Altersstufen in allen Versorgungsbereichen. Damit stehen diesen Auszubildenden auch im Berufsleben mehr Einsatz- und Entwicklungsmöglichkeiten offen. Aufgrund der automatischen Anerkennung des generalistischen Berufsabschlusses gilt dieser auch in anderen Mitgliedsstaaten der EU.

Der mit der generalistischen Ausbildung eröffnete Zugang zu den verschiedenen Tätigkeitsfeldern der Pflege – von der Akutpflege über den ambulanten Bereich bis zur Langzeitpflege – ermöglicht es den Pflegekräften, ihre Berufstätigkeit noch besser an ihre eigene persönliche Entwicklung und Lebenssituation anzupassen.

## Generalistische Pflegeausbildung: der Lehrplan

Die neue Pflegefachkraftausbildung dauert drei Jahre. Die Azubis sind nach erfolgreichem Abschluss der generalistischen Ausbildung Pflegefachfrau oder Pflegefachmann. Der theoretische Unterricht findet an Pflegeschulen, die praktische Ausbildung in mehreren Ausbildungseinrichtungen mit unterschiedlichen Pflegebereichen statt.

Alle Auszubildenden erhalten zwei Jahre lang eine gemeinsame, generalistisch ausgerichtete Ausbildung, in der sie einen Vertiefungsbereich in der praktischen Ausbildung wählen. Auszubildende, die im dritten Ausbildungsjahr die generalistische Ausbildung fortsetzen, erwerben den Berufsabschluss „Pflegefachfrau“ bzw. „Pflegefachmann“.

Auszubildende, die ihren Schwerpunkt in der Pflege alter Menschen oder der Versorgung von Kindern und Jugendlichen sehen, können wählen, ob sie – statt die generalistische Ausbildung fortzusetzen – einen gesonderten Abschluss in der Altenpflege oder Gesundheits- und Kinderkrankenpflege erwerben wollen.

Gern beraten wir zu allen Fragen rund um das Thema Ausbildung. Bewerben Sie sich für eine Ausbildung beim ASB. Die Stellenausschreibungen für den Beruf Pflegefachfrau / Pflegefachmann findet man auf der Homepage [asbcottbus.de](http://asbcottbus.de) oder bei der Ausbildungsvermittlung im Jobcenter.



## Ich habe mein Herz an die Pflege verloren

### Ausbildung zum Pflegefachmann

Am 1. Oktober 2020 startete Nico Jank seine Lehre zum Pflegefachmann beim ASB Cottbus. Im März 2021 führten wir ein erstes Interview für das ASB Journal und fragten ihn, ob es die richtige Berufswahl für ihn war. Der gelernte Lebensmitteltechniker beantwortete die Frage mit einem klaren ja. Ihm war es wichtig, Menschen zu helfen und sie zu unterstützen, besonders wenn sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind. Aus diesem Grund entschied er sich 2020 nach einem nur zweitägigen Schnupperpraktikum seine Ausbildung im Riedelstift des ASB zu beginnen. Heute treffen wir ihn wieder. Er lernt mittlerweile im dritten Lehrjahr und beendet im kommenden Jahr seine generalistische Ausbildung zum Pflegefachmann.

### Macht die Ausbildung noch Spaß?

Ja, ich habe meine damalige Entscheidung bisher kein Stück bereut. Ich bin ja relativ blind, ohne Erfahrungen und Vorkenntnisse in den Pflegeberuf gerutscht und jetzt kann ich sagen, dass ich mein Herz an die Pflege verloren habe. Ich finde, dass es eine gute Sache ist und eine Ehre, Menschen zu helfen. Das war damals mein Beweggrund ist es immer noch. Ich bin froh über meine Entscheidung eine Ausbildung in der Pflege zu machen. Ich komme mit einem Lächeln auf Arbeit und gehe mit einem Lächeln. Es ist oft auch herausfordernd und anspruchsvoll, besonders die Arbeit mit stark dementen Bewohnern, die vielleicht nicht immer so freundlich und gelassen reagieren können, wie andere Bewohner. Und dann ist es besonders schön, wenn sie sich bedanken und merken, dass man ihnen hilft und sich um sie kümmert.

### Hat die generalistische Ausbildung Vorteile?

Ich denke ja. Es gibt nun die Möglichkeit durch die Pflichteinsätze, auch andere Bereiche kennenzulernen, so war ich z.B. während meiner Ausbildung im Carl-Thiem-Klinikum auf der Kinderstation sowie auf einer normalen Station. Ich denke ich kann mich glücklich schätzen, für diese Chance, viele unterschiedliche Bereiche kennen zu lernen. Die Behandlungspflege zum Beispiel. Im dritten Lehrjahr werde ich auch noch im Carl-Thiem-Klinikum auf der Psychiatrischen Station arbeiten können, das wird bestimmt auch sehr spannend.

### Gab es besondere Herausforderungen?

Da ich meine Ausbildung in der Coronapandemie begonnen habe, war das schon eine besondere Situation und schwierig für die Ausbildung. Ich muss jetzt einiges nachholen, was damals auf der Strecke blieb, da die Bewohnerinnen und Bewohner immer an erster Stelle standen. Da bin ich aber auf einem guten Weg. Auch dank der Hilfe meiner Ausbildungsleiterin Paula Seiler und meiner Kolleginnen und Kollegen. Paula Seiler hat ein unglaubliches Fachwissen, von dem ich profitieren kann. Auch mein Team unterstützt mich sehr und ich fühlte mich von Beginn an gut aufgehoben.





ANZEIGE

# Podologie – Gesunde Füße

## Speeddating für einen guten Job

**Gesucht hat Melanie Becker einen Job mit flexibler Arbeitszeit – gefunden hat sie einen Job, der nicht nur die größtmögliche Flexibilität bietet und familienfreundlich ist, sondern auch Spaß macht und Menschen hilft.**

Über das Angebot des Speeddating der Arbeitsagentur Cottbus lernte Melanie Becker den Arbeiter-Samariter-Bund kennen. Rene Seemann, Geschäftsführer beim ASB, bot ihr an, ein Probetag beim Fahrdienst des ASB zu absolvieren. Melanie Becker nahm das Angebot an und fuhr einen Tag mit, schaute sich die Aufgaben an und erlebte ganz nah, was es bedeutet, beim Fahrdienst des ASB zu arbeiten. Die Entscheidung fiel dann recht schnell und sie nahm den Job beim ASB-Fahrdienst an.

„Es hat mir gleich gefallen. Verantwortlich bin ich dafür, dass die Kunden des Menüservice des ASB jeden Tag rechtzeitig ihre bestellten Mahlzeiten erhalten. So lernt man viele verschiedene Menschen kennen und besonders die älteren Menschen freuen sich, dass man kommt. Und Zeit für einen kurzen Schwatz bleibt auch noch“, erzählt Melanie Becker.

Besonders wichtig für die Entscheidung das Stellenangebot anzunehmen, war ihr auch die familienfreundlichen Arbeitszeiten. Sie hat die Möglichkeit erhalten, drei Stunden pro Tag zu arbeiten und somit eine 15 Stunden Woche zu haben. Genug Zeit, um sich um ihr Kind zu kümmern, dass viel Zuwendung benötigt.

„Aber es passt auch alles andere“, erklärt sie glücklich. „Die Arbeitskollegen sind prima und die Atmosphäre beim Fahrdienst ist toll. Ich fahre gern Auto und auch die Umstellung, mit einem Transporter zu fahren hat gut funktioniert“. So ist das Speeddating der Arbeitsagentur für beide Seiten sehr erfolgreich verlaufen und eine gute Gelegenheit seinen Traumjob zu finden.

### Was macht ein Podologe?

Der Podologe (vom griechischen „podos“ für „Fuß“) gehört zu den medizinischen Fachberufen. Ein Podologe ist in der Lage so genannte Risikopatienten wie Diabetiker, Bluter und Rheumatiker entsprechend ärztlicher Verordnung fachgerecht zu behandeln. Ein Podologe pflegt die Füße, gibt Tipps zur richtigen Pflege und führt darüber hinaus auch spezielle Behandlungen erkrankter Füße durch. Eng verwandt ist der Beruf des Podologen mit dem des Medizinischen Fußpflegers, der den gesunden Fuß pflegt und Erkrankungen vorbeugt. Ein Medizinischer Fußpfleger schneidet die Fußnägel, führt Fußmassagen durch und erklärt, wie eine eigenständige Pflege der Füße funktioniert. Podologische Behandlungen sollen Beschwerden lindern und Schäden an den Füßen vorbeugen.

### Medizinische Fußpflege schützt vor Infektionen

Entzündungen an den Füßen sind für Diabetiker ein Risiko, denn ihre Wunden heilen schlecht. Die Folge: Druckstellen und Geschwüre. Bei einem diabetischen Fußsyndrom kann die Podologie einer Infektion vorbeugen.

### Was sind die Gründe für eine Therapie?

Podologie hilft bei erkrankten Füßen. Besonders Diabetiker sind betroffen, denn oftmals sind ihre Nerven durch die Zuckerkrankheit geschädigt: Schmerzen, Hitze und Kälte können nicht mehr richtig wahrgenommen werden. Menschen mit Diabetes müssen ihre Füße sorgfältig kontrollieren. Nur durch tägliche Selbstkontrolle können Veränderungen rechtzeitig erkannt werden. Während der Therapie wird der Patient daher nicht nur an den erkrankten Stellen behandelt, sondern auch zur Eigenverantwortung angehalten. Er lernt auch, Veränderungen an seinen Füßen wahrzunehmen und diese zu behandeln.

**Z** IHILFT

**Schöne, gesunde Füße – Wir helfen.**

**Das Team der Podologie bietet Kassenpatienten und Selbstzahlern eine breite Palette qualifizierter Leistungen.**

Podologin und Fußpflegerinnen arbeiten bei uns im Haus mit Orthopädienschuhtechnikern, Wundschwestern und dem Sani-Team eng zusammen. Vor allem, um beim Diabetischen Fußsyndrom eine individuelle und perfekte Versorgung zu gewährleisten. Eingewachsene Zehennägel, Hornhaut, Wunden, schmerzende Hühneraugen, Nagelmissbildungen oder Nagelpilze sind Fußprobleme, die man selten allein in den Griff bekommt.

**Vereinbaren Sie jetzt einen Termin  
und tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes.**  
FON 0355 78 05 20 MAIL [info@zimmermann-team.de](mailto:info@zimmermann-team.de)

**ZIMMERMANN** |   
SANITÄTSHAUS





# Freiwillig. Engagiert. Miteinander.

Am 05. Dezember 2022 findet der Internationale Tag des Ehrenamtes statt. Das Ziel des Gedenk- und Aktionstages ist die Anerkennung und Förderung ehrenamtlichen Engagements. Der Tag wurde 1985 von den Vereinten Nationen (UN) beschlossen und fand 1986 erstmals international statt.

Am Internationalen Tag des Ehrenamtes wird in Deutschland der Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland an besonders engagierte Personen vergeben. Generell ist das Ehrenamt von großer Bedeutung für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und für das Funktionieren des Gemeinwesens.

## Ehrenamt – Das Rückgrat unserer Gesellschaft

Das Ehrenamt in Deutschland ist allgegenwärtig: 29 Millionen Menschen setzen sich in ihrer Freizeit für das Gemeinwohl ein. Ihr Engagement ist dabei so wichtig wie verschiedene. Die einen sind Retter, wenn die Not am größten ist. Sie löschen Feuer, bekämpfen Naturkatastrophen oder leisten Erste Hilfe. Andere wiederum übernehmen Aufgaben im Sportverein, begleiten Menschen mit Beeinträchtigungen im Alltag oder kümmern sich um die Integration von Flücht

lingen. Die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements in Deutschland sind breit gefächert und in nahezu allen Lebensbereichen möglich. Eines haben die verschiedenen ehrenamtlichen Tätigen aber gemeinsam: Sie alle unterstützen Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen und bereichern das Zusammenleben und den Zusammenhalt unserer Gesellschaft.

## Gutes tun und Spaß dabei

Dabei verbessert ehrenamtliches Engagement nicht nur die Lebenssituation derer, die vom Ehrenamt direkt oder indirekt profitieren. Freiwilliges Engagement steigert auch die Lebensqualität der Ehrenamtlichen selbst. Denn kaum etwas ist erfüllender, als mit den eigenen Talenten und Fähigkeiten das Leben anderer Menschen leichter und besser zu machen. Das Ehrenamt ist also trotz seiner großen gesellschaftlichen Bedeutung nicht einfach nur Aufopferung für andere. Engagement wird belohnt. Mit Dankbarkeit, sozialen Beziehungen und dem besonderen Gefühl, etwas Gutes zu tun.

## Deshalb lohnt es sich, beim ASB mitzumachen.

- Werde Teil einer großen Gemeinschaft.
- Entdecke neue Talente.
- Bringe dich aktiv in die Gesellschaft ein.
- Hilfe anderen.
- Finde eine Aufgabe, die zu dir passt.

## Ehrenamt beim ASB

In der Geschichte des Arbeiter-Samariter-Bundes hat das ehrenamtliche Engagement von Menschen eine lange Tradition. Im Jahre 1888 legten sechs Berliner Zimmerleute mit dem von ihnen ehrenamtlich organisierten "Lehrkursus über die Erste Hilfe bei Unglücksfällen" den Grundstein für den heutigen Arbeiter-Samariter-Bund. Sie waren nicht nur die Gründerväter des heutigen Arbeiter-Samariter-Bundes, sondern haben durch ihre Initiative auch der Notfallrettung in Deutschland wesentliche Impulse gegeben.

## Gemeinsam mehr bewegen

Zurzeit engagieren sich im ASB-Seniorenzentrum ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ganz unterschiedlichen Bereichen. Sie pflegen den Garten des Seniorenzentrums oder engagieren sich in der Tagespflege. Sie lesen an festen Terminen in der Woche vor oder singen gemeinsam mit den Senior: innen. Eine große Freude für die Bewohner: innen des Seniorenzentrums sind auch die Tiere, z.B. in der großen Vogelfoliere im Garten, die von einem ehrenamtlichen Mitarbeiter versorgt werden. Aber auch die individuelle Betreuung von einzelnen Bewohner: innen im Riedelstift, ist eine Möglichkeit zu helfen, ob Spaziergänge, Spielnachmittage, die Begleitung zu Terminen oder einfach bei einer Tasse Kaffee Neuigkeiten austauschen.

## Jetzt mitmachen und engagieren.

Egal ob hauptamtliche Mitarbeiterin, ehrenamtlich Engagierter oder Freiwilligendienstleistender: Wir freuen uns auf Sie! Machen Sie mit und werden Sie Teil unserer Gemeinschaft.



## Was ist eigentlich ein Ehrenamt?

Ehrenamtliche Tätigkeiten werden freiwillig und ohne Bezahlung ausgeübt. Manchmal werden den Helfern ihre Kosten ersetzt. Ehrenamtliche Helfer engagieren sich in Bereichen, die der Gesellschaft dienen, also beispielsweise bei der Freiwilligen Feuerwehr, als Übungsleiter in Sportvereinen, oder sie helfen bei der Betreuung alter und kranker Menschen. Somit sind die Aufgaben, die sie übernehmen, gemeinwohlorientiert.



## Stellenanzeige

### Pflegefachkraft (m/w/d) – stationäre und ambulante Pflege

Sie haben die Ausbildung als **Altenpfleger/in, Gesundheits- und Krankenpfleger/in** erfolgreich abgeschlossen und möchten ihre Fähigkeiten in unserem Unternehmen einbringen?

Sie bringen große Leidenschaft für dieses Tätigkeitsfeld mit und möchten Verantwortung für unsere pflegebedürftigen Menschen übernehmen. Ziel unserer Arbeit ist die ganzheitliche, liebevolle und fachlich kompetente Pflege, Betreuung und Versorgung der uns anvertrauten Bewohner/innen und unserer Kunden in der Häuslichkeit.

#### Was wünschen wir uns:

- Sicherheit in deutscher Sprache und Schrift
- Teamfähigkeit und EDV – Affinität
- Ambulanter Einsatz: Führerschein PKW

#### Ihr Engagement ist uns wichtig, deshalb bieten wir Ihnen:

- ein engagiertes, motiviertes Team
- Einstiegsgehalt bei **Vollzeit = 3.428,89 € brutto** monatlich
- bei qualifizierter Übernahme von zusätzlichen Funktionen = Funktionszulage
- zuzüglich Schicht - und Feiertagszulagen, Zulage „Holen aus dem Frei“
- Vermögenswirksame Leistungen nach der Probezeit
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Erholungsbeihilfe mit Kinderzuschlag bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres
- Altersvorsorge mit Gehaltsumwandlung möglich
- 28 Tage Urlaub

#### Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

#### Kontaktdaten:

Telefon: 0355 / 4775 – 0 oder per Mail: [info@asbcottbus.de](mailto:info@asbcottbus.de)

ASB RV Cottbus/NL e. V.

## Stellenanzeige

### Pflegehelfer/in mit Ausbildung (m/w/d) – stationäre und ambulante Pflege ASB Regionalverband Cottbus/NL e.V. Seniorenzentrum „Riedelstift“

Sie haben die einjährige Ausbildung als **Altenpflegerhelfer/in, Gesundheits- und Krankenpflegerhelfer/in** erfolgreich abgeschlossen und möchten ihre Fähigkeiten in unserem Unternehmen einbringen und erweitern?

Sie bringen große Leidenschaft für dieses Tätigkeitsfeld mit und möchten Verantwortung für unsere pflegebedürftigen Menschen übernehmen. Ziel unserer Arbeit ist die ganzheitliche, liebevolle und fachlich kompetente Pflege, Betreuung und Versorgung der uns anvertrauten Bewohner/innen und Kunden in der Häuslichkeit.

#### Was wünschen wir uns:

- Sicherheit in deutscher Sprache und Schrift
- Teamfähigkeit
- EDV – Affinität
- Ambulanter Einsatz: Führerschein PKW

#### Ihr Engagement ist uns wichtig, deshalb bieten wir Ihnen:

- ein engagiertes, motiviertes Team
- bei **35 Stunden/Woche = 2.380,18 € brutto monatlich**
- zuzüglich Schicht - und Feiertagszulagen, Zulage „Holen aus dem Frei“
- Vermögenswirksame Leistungen nach der Probezeit
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Erholungsbeihilfe mit Kinderzuschlag bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres
- Altersvorsorge mit Gehaltsumwandlung möglich
- 28 Tage Urlaub

#### Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

#### Kontaktdaten:

Telefon: 0355 / 4775 – 0 oder per Mail: [info@asbcottbus.de](mailto:info@asbcottbus.de)

ASB RV Cottbus/NL e. V.

# Bild des Monats

## Hänsel und Gretel „Knusper, knusper knäuschen – Wer knuspert an meinem Häuschen?“



Die Klasse 4c der Europaschule „Regine Hildebrandt“ Cottbus hat dieses Märchen zu Papier gebracht.

Unseren Bewohnerinnen und Bewohnern gefiel das Bild von Sascha am besten.

Herzlichen Glückwunsch dem Gewinner!

## 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





# Beelitz hat mehr als Spargel zu bieten

## Auf ehemaliger Industriebrache ist eine sehenswerte Gartenschau entstanden

Hand aufs Herz: Wer war schon mal in Beelitz? In der Kleinstadt südlich von Berlin und Potsdam? Oder was verbindet man mit dem Namen „Beelitz“? Den Spargel, natürlich. Hier findet sich ein großes Anbaugelände des begehrten Gemüses.

Und dann gibt es noch die Heilstätten Beelitz. Das ist das größte verlassene Krankenhaus in Europa. Um 1900 wurden die Heilstätten inmitten eines Waldes errichtet, um hier vor allem Lungenkranke zu heilen. In beiden Weltkriegen hat man aber statt der Tuberkuloseerkrankten verwundete Soldaten in Beelitz untergebracht. Nachdem die Rote Armee die 60 Gebäude 1945 als Militärhospital übernommen hatte und 1994 den Ort verließ, verfiel die Heilanstalt zusehends – und avancierte zu einem der angesagtesten „lost places“ in Deutschland.

Beelitz hat binnen eines halben Jahres über eine halbe Million Besucher begrüßt. Und damit sind weder Spargelstecher auf den Feldern noch Grusel-Abenteurer in den Ruinen der Heilstätten gemeint. Die Landesgartenschau – auf einer ehemaligen Industriebrache, inklusive Klärwerk – hat so viele Menschen angezogen. Als sie in diesen Tagen ihre Pforten schloss, war sie ein großer Erfolg – so Pressesprecher Enrico Bellin.

Und was das Beste ist: Die rund 15 Hektar große, neue Parkanlage, in die glücklicherweise auch eine Reihe alter Bäume integriert werden konnte, wird im Anschluss an die Schau nicht etwa abgerüstet und umgepflügt. Verschiedene Gärtnereien stehen schon unter Vertrag, um die sehenswerten Pflanzungen, Plätze und Arrangements weiter zu betreuen.

Das ist ja wohl auch klar. Wäre einfach sinnlos, wenn sechs Millionen Euro in den Sand gesetzt worden wären. So viel hat die Kommune nämlich ganz allein aufgebracht. Und jetzt können sich die Beelitzer doppelt freuen: Durch die vielen Besucher hat sich die Gartenschau bereits amortisiert und bleibt als einer der Anziehungspunkte des Städtchens mit ihren rund 13 000 Einwohnern, das auch gern von Berlinern und Potsdamern besucht wird.

Bei der Gestaltung der Schau hat auch der Spargel eine Rolle gespielt. Natürlich kulinarisch, aber nicht nur: Unter anderem lädt auf einem der größten Spielplätze des Landes Brandenburg ein zehn Meter hoher Spargelturm zum Rutschen ein. Im Märchenwald, in dem unter anderem die Geschichte des Froschkönigs erzählt wurde, gab es viel zu entdecken und zu staunen. Übrigens: Auch die Erwachsenen lauschten fasziniert.



Nicht nur dort war es den Kindern und Jugendlichen, die bis zum 15. Lebensjahr freien Eintritt hatten, nicht langweilig. Für sie wurden verschiedene Lesungen und Konzerte geplant. Und gemeinsam mit der Grünen Liga Berlin ist das Gelände zu einem außergewöhnlichen Ort des Lernens geworden. Das „Grüne Klassenzimmer“ war im „SlawenDorf“ angesiedelt – auf den Resten einer Slawenburg aus dem 10. Jahrhundert. 50 verschiedene Workshops sind gern angenommen worden.

Neu gebaut wurde eine Freilichtbühne im Stile eines Amphitheatere für die zahlreichen Veranstaltungen während der Gartenschau. Unter anderem waren Santiano, Vicky Leandros, Helge Schneider und Howard Carpendale zu Gast. Selbstverständlich bleibt auch diese Bühne den Beelitzern, ihren Gästen und den Künstlern erhalten. Unweit des Theaters befinden sich die Wasserspiele, mit einem erhöhten Rundgang, von dem aus man auch eine gute Aussicht auf das Laga-Gelände hat. Wer würde auf die Idee kommen, dass dieser Bereich auf einer ehemaligen Klärgrube errichtet wurde?



Ein ganz besonderes Highlight der Landesgartenschau war ohne Zweifel die Einbeziehung der Wallfahrtskirche „St. Marien und St. Nikolai“ in der nahe gelegenen Altstadt. Das evangelische Gotteshaus aus dem 13. Jahrhundert haben die Beelitzer – alle 14 Tage neu – in ein rauschendes Blumenmeer aus Frühblühern, Rosen, Dahlien, Hortensien, Kletterpflanzen und Astern sowie Gräsern und blühenden Gehölzen verwandelt.

Text & Foto: Eva-Maria Becker



## Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon +49 355 7824 242

www.staatstheater-cottbus.de



Foto: Maurits Kroos

### RADIKALE LEIDENSCHAFT

Der neue Co-Schauspieldirektor Philipp Rosendahl bringt seine eigene Übersetzung von Shakespeares „Romeo und Julia“ auf die Bühne. Romeo und Julia treffen eine radikale Entscheidung füreinander, für Liebe, Empathie und Menschlichkeit angesichts einer zerstörten Welt, die sie vorfinden. Die Inszenierung untersucht diese Entscheidung auch als mögliche Antwort auf gegenwärtige Krisen. Ein sinnlicher Abend in der Reibung zwischen grausamer Realität und poetischer Kraft.

» 3.12. (Premiere), 6.12., 22.12., 14.1.23, 18.3.23

» Großes Haus



Foto: PK

### BEST OF SPEJBL & HURVINEK

Familienprogramm für alle ab 10 Jahren: Das weltberühmte Theater „Spejbl & Hurvinek“ aus Prag mit seinen beliebten Marionetten gastiert im Großen Haus. Es begeisterte das Publikum schon in 33 Ländern, auf 4 Kontinenten und in 20 Sprachen. Feinsinnige, humorvolle Dialoge wechseln sich mit visuellen Szenen ab. Bei allem steht immer das meisterhafte Geschick der Puppenspieler mit den verschiedenen Figuren im Mittelpunkt, das in seiner Art einmalig auf der Welt ist.

» 26.1. + 27.1.23

» Großes Haus



Foto: Maurits Kroos

### FIGAROS HOCHZEIT

Regisseurin Jasmina Hadžiahmetović präsentiert Mozarts berühmte Oper „Le nozze di Figaro“ als einfallsreiche Komödie mit menschlichen Tiefen und viel Humor. Hier singen Menschen in ihrer großen Verletzlichkeit vom vergänglichen Streben nach Glück. Mit großer Spielfreude widmet sich das Musiktheaterensemble diesem wort- und witzreichen Geniestreich voll doppelter Böden und tiefer Gefühle. Johannes Zurl steht am Pult des Philharmonischen Orchesters.

» 8.12., 21.12., 15.1.23, 21.2.23, 11.3.23

» Großes Haus

## Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

### Dieselmotorkraftwerk Cottbus

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

### RUTH ORKIN Momente für die Ewigkeit

Ruth Orkins Fotografien, die seit den 1940er-Jahren in den Metropolen dieser Welt entstanden sind, prägen bis heute die (medialen) Bilder von Städten wie Paris und New York. Ihr Blick galt dem vermeintlich Banalen des alltäglichen Lebens. Orkin fixierte mit ihrer Kamera bewusst Machtverhältnisse zwischen sozialen Schichten sowie Frauen und Männern. Ihre Bilder erzählen vom aufstrebenden Amerika der Nachkriegszeit, vom Lebensgefühl einer Gesellschaft im Aufschwung und von Frauen, die sich neue Rollen erobern.



Ruth Orkin, Jinx and Justin on Scooter, Florence, Italy, 1951  
© Orkin/Engel Film and Photo Archive, VG Bild-Kunst, Bonn 2022

» 10.12.22 – 5.3.23

### Herzwärts Wild: Umbrüche 1982-1997 Künstlerinnen aus der DDR

Tina Bara, Annemiri Bauer, Angela Hampel, Ingrid Hartmetz, Sabine Herrmann, Uta Hünninger, Christa Jeitner, Helga Paris, Núría Quevedo, Christine Schlegel, Cornelia Schleime, Gabriele Stötzer, Erika Stürmer-Alex, Ulla Walter, Karla Wojsnitza, Ruth Wolf-Rehfeldt, Doris Ziegler

Die Gruppenausstellung widmet sich künstlerischen Positionen, die Erfahrungen gesellschaftspolitischer und kultureller Umbrüche und Aufbrüche im letzten Jahrzehnt der DDR und den systemischen Aufbrüchen der frühen 1990er-Jahre spiegeln.



Christine Schlegel, Teile von Menschen, 1988 © Christine Schlegel, Foto: Tobias Tanzyna

» 18.12.22 – 19.2.23



### DIE LIEBESLIEDER VON W.E.B. DU BOIS Honorée Fanonne Jeffers

Um ihren Platz in der Welt zu finden, muss Ailey die verschlungene Geschichte ihrer Familie verstehen. Denn sie trägt das Erbe der Unterdrückung und des Widerstands, der Sklaverei und der Selbstermächtigung in sich. Der Roman ist ein gewaltiges Epos über das wahre, bunte Amerika. Jeffers erzählt die Geschichte von Ailey Pearl Garfield, einer vor Leben sprühenden, selbstbewussten und witzigen Frau, und mit ihr über vierhundert Jahre amerikanischer Geschichte.



### DIE SCHATTEN VON PARIS Ulrich Wickert

Es sieht fast aus wie eine Hinrichtung. Mit fünf gezielten Schüssen wurde ein Mann nahe des Genfer Sees ermordet. Das Brisante: Er gehörte zur Eliteeinheit des französischen Geheimdienstes! Ungewollt wird der Pariser Untersuchungsrichter Jacques Ricou in den Fall verwickelt und gerät in die Ränkespiele einflussreicher Politiker. Doch trotz aller Behinderungen gelingt es ihm zusammen mit der Journalistin Margaux und Kommissar Jean vielversprechenden Spuren in Paris nachzugehen. Was Ricou nicht ahnt: Zwei Spezialagenten haben den Auftrag, einen unliebsamen Untersuchungsrichter auszuschalten – und sie sind ihrem Ziel schon verdammt nah ...



### SCHATTENGOLD – ACH, WIE GUT, DASS NIEMAND WEISS Christian Handel

Drei Dinge muss Farah ihrer Mutter versprechen: Iss nie etwas, das dir Feen anbieten. Verrate ihnen nicht deinen Namen. Und am wichtigsten: Lass dich unter keinen Umständen auf einen Handel mit dem Dunklen Volk ein. In diesem Sommer wird Farah jedes einzelne dieser Versprechen brechen.

Mit der düster-atmosphärischen Neuerzählung des Märchens „Rumpelstilzchen“ entführt Christian Handel in ein Königreich voller finsterner Feenwesen und Dämonen. Furchteinflößend, schauerlich und wunderschön zugleich!



### WANDERER ZWISCHEN DEN WELTEN Caroline Ring

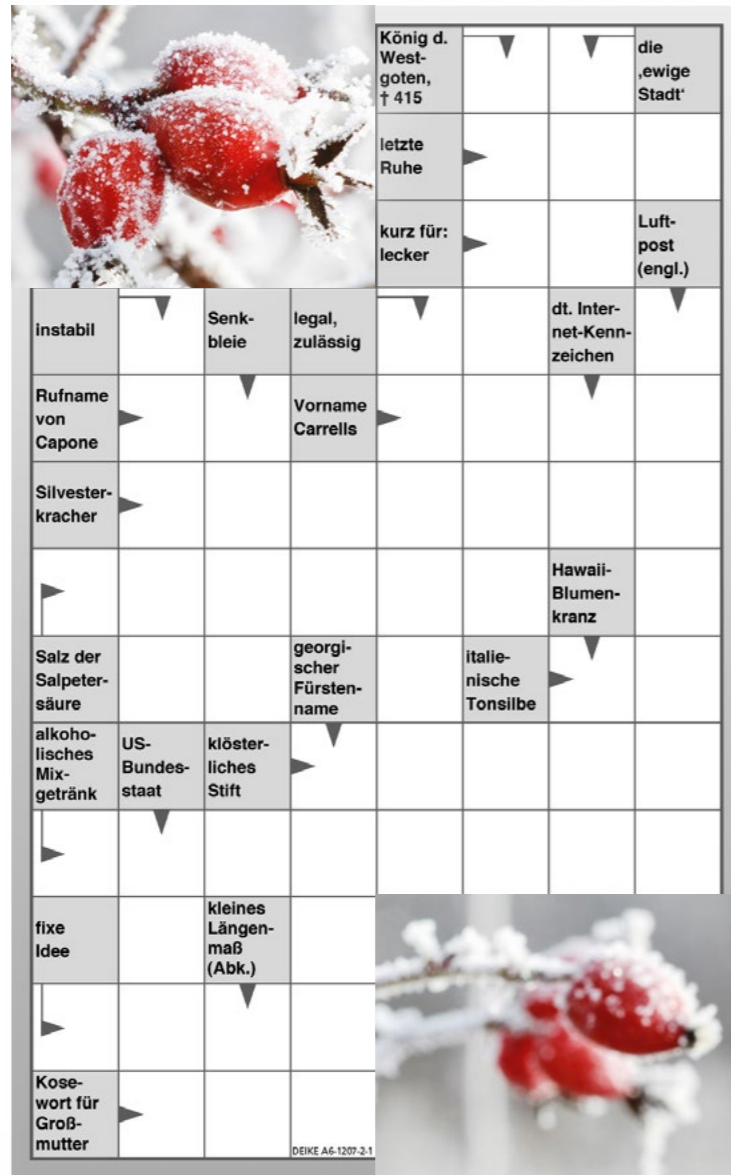
Halsbandsittiche im Rheinland, Nilgänse in Frankfurt, Nachtigallen in Berlin: Die Vogelwelt in den Städten verändert sich. Menschen vernichten Lebensräume und schaffen andernorts neue. Wie unter einem Brennglas lässt sich in Städten beobachten, was es bedeutet, dass der Mensch den Lebensraum für andere Organismen formt. Caroline Ring bereist das Land und erzählt spannende Geschichten: vom Verschwinden der Spatzen bis zur Rückkehr der Mauersegler. Die Biologin zeigt, wie das Zusammenleben von Mensch und Tier funktioniert – und warum wir einander brauchen.



### DER KLANG VON LICHT Clara Maria Bagus

Kennen Sie dieses Gefühl? Manchmal möchte man einfach aus dem Leben verschwinden. Zwei Frauen, eine Entscheidung, fatale Konsequenzen. Ein vom Leben verwöhnter Mann, über den in einer Vollmondnacht das Schicksal hereinbricht, das alles verändert. Ein anderer, der noch immer die Scherben seiner Kindheit zusammensetzt. Immer wieder streifen sich die Leben dieser Menschen, berühren sich, hauchzart, ohne dass der eine vom anderen weiß. Bis das Schicksal aus ihren persönlichen Geschichten eine einzige macht. Ein Roman, der heilt und uns mit dem Leben versöhnt.





König d. Westgoten, † 415		die ,ewige Stadt'	
letzte Ruhe			
kurz für: lecker		Luft-post (engl.)	
instabil	Senkbleie	legal, zulässig	dt. Internet-Kennzeichen
Rufname von Capone		Vorname Carrells	
Silvesterkracher			
			Hawaii-Blumenkranz
Salz der Salpetersäure		georgischer Fürstename	italienische Tonsilbe
alkoholisches Mixgetränk	US-Bundesstaat	klösterliches Stift	
fixe Idee		kleines Längenmaß (Abk.)	
Kosewort für Großmutter			

## 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, Adobe Stock

**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. Januar 2023

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.



herbe Limonade	indischer Bundesstaat	wertneutrale Zahl	afrikanische Palmenart	Glückssymbol	Sieger	japanische Großfamilie	livländ. Längenmaß	von Sinnen	Ausdrucksform, Machart	Zeitungszugsart (Kw.)	lautes Geschrei				
				Tag nach Silvester			12								
Buch der Bibel	9			ehem. Hafentstadt am Tiber		11		Küchen-gerät	10						
				franz. Departementhauptst.											
dt. Quizmoderator			unbestimmter Artikel	Tonsilbe						Überkopfball beim Tennis	altägyptischer Königstitel				
offene Feuerstelle	Fleiß, Beflis-senheit				5					Titel-figur bei Milne (Bär)					
				böser Dämon (A.T.)						Speise-fisch	14				
Glücks-symbol	einer der vier Erz-engel	Füchsin	eine Zitate-samm-lung												
											2				
Dekor	15		Kurort an der Lahn (Bad ...)					rote Filz-kappe		Elfen-könig	südam. Hahnen-kampf				
				Vorfürer der EU				Pferde-dressur-übung		orienta-lische Rohr-flöte	Segel-mast-halte-seil	Sil-vester-kracher	englisch: Ohr	Fidschi-Insel	
Silvester-brauch	4		früherer österr. Adels-titel												Daten-verarbei-tung (Abk.)
	1	2	3	4	5	6									
dunstig		Wiesen-pflanze		veraltet: Belei-digung											Silber-gras
nord-europ. Insel-staat					7			böhm. Industri-eller (Rit-ter von)		in Kürze		Sport-größe			
Silvester-freude	Abk.: neue Reihe		Hühner-produkt					Beförde-rungs-mittel im Kaufhaus		3					
inner-betrieb-lich															Trick, Tücke
Fabel-tier mit Raubtier-kopf					1	Besitz (... und Gut)									6

DEIKE 1720-12007-2



