

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 1 | 2023 · 26. Jahrgang · März · kostenlos

Hauswirtschaft

Servicewohnen

Reisetipp Hamburg

Magnesium-
mangel
vorbeugen

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

ASB RV Cottbus / NL e.V.

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

AMBULANTE SOZIALE DIENSTE

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

ZUSÄTZLICHE BETREUUNGS- UND ENTLASTUNGSANGEBOTE

Telefon (0355) 703040
Mobil 0171 3057730

ESSEN AUF RÄDERN

Telefon (0355) 703040 | Fax (0355) 703041

BUNDESFREIWILLIGENDIENST

Telefon (0355) 703042

HAUSNOTRUF

Telefon (0355) 703042

SENIOREN-WOHNEN

Wohnen mit Service
Telefon (0355) 703040

SENIORENZENTRUM RIEDELSTIFT

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

Einrichtungsleitung

Telefon (0355) 4775 – 240

Pflegedienstleitung

Telefon (0355) 4775 – 321

Wohnbereich I

Telefon (0355) 4775 – 312

Wohnbereich II

Telefon (0355) 4775 – 315

Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon (0355) 4775 – 321

TAGESPFLEGE

Tagespflege im Riedelstift

Telefon (0355) 4775 – 325 / – 322

Tagespflege Drebkauer Straße 67 A

Telefon (0355) 48573744

SENIORENKLUB HAUS „BELLEVUE“

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

FREIWILLIGENARBEIT / EHRENAMT

Telefon (0355) 703040

MITGLIEDERBETREUUNG

Telefon (0355) 703040



Arbeiter-Samariter-Bund

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

EDITORIAL

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

der Winter liegt hinter uns und voller Vorfreude schauen wir auf den bevorstehenden Frühling. Auf ein Neues erwacht die Natur zum Leben und die wärmenden Sonnenstrahlen ziehen die Menschen wieder verstärkt hinaus in die erwachende Natur. In dieser „Frühlingsausgabe“ lernen Sie wieder Menschen kennen, die beim ASB arbeiten und in Ihren Bereichen alles für das Wohl der ihnen anvertrauten Menschen tun.

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 also beim Lesen wünscht Ihnen
Ihre Journal-Redaktion!

INHALT

- | | | | |
|----|---------------------------|----|-------------------------------|
| 02 | So erreichen Sie uns | 16 | Tag der Pflegenden |
| 04 | News | 18 | Riedelstift / Bild des Monats |
| 06 | Servicewohnen | 21 | So können Sie uns helfen |
| 08 | Hauswirtschaft | 22 | Reisetipp |
| 10 | Magnesiummangel vorbeugen | 24 | Staatstheater Cottbus / BLMK |
| 12 | Azubitag beim ASB | 25 | Bücher-Tipps |
| 13 | Gemeinsam im Grünen | 26 | Rätsel |
| 14 | Spaß an der Bewegung | | |

News

Neue Norm für Auto-Verbandskästen

Alle Autofahrerinnen und Autofahrer in Deutschland haben die Pflicht, im Pkw einen Verbandskasten mitzuführen. Ab dem 1. Februar 2023 gilt nun eine neue DIN-Norm für Auto-Verbandskästen. Nach der DIN-Norm müssten ab dem 1. Februar 2023 immer zwei Corona-Schutzmasken im Verbandskasten sein. Eine FFP2-Maske ist dabei nicht verpflichtend. Dafür fällt allerdings ein Dreieckstuch weg. Ersatzlos gestrichen wird auch das kleinere Verbandtuch. Bei dieser Gelegenheit können Sie auch gleich die Haltbarkeit des restlichen Inhalts, denn Gerade Verbandmaterial und Kompressen haben ein Verfallsdatum. In der Regel beträgt die Haltbarkeit mindestens vier Jahre.



Obst und Gemüse richtig lagern

Mit der richtigen Lagerung halten Lebensmittel nicht nur länger, es lässt sich dadurch auch viel Geld sparen und zugleich die Umwelt schonen. Praktisch zur Lagerung von Obst und Gemüse sind spezielle Frischefächer, wie sie viele moderne Kühlschränke bieten. In ihnen lagern Obst und Gemüse bei optimaler Luftfeuchtigkeit am besten ohne Verpackung. Tomaten sollten nicht in den Kühlschrank, sondern lassen sich am besten in einer Schale aufbewahren. Sie reifen weiter und sondern dabei das Reifegas Ethylen ab, deshalb möglichst separat lagern. Auch Paprika, Auberginen und Zucchini bleiben besser draußen. Sie vertragen die Kälte im Kühlschrank nicht und sind durch ihre dicke Schale gut gegen Keime geschützt. Kartoffeln und Zwiebeln mögen es kühl und vor allem dunkel. Äpfel immer separat lagern. Früchte wie Ananas, Mango oder Trauben fühlen sich bei Zimmertemperatur am wohlsten. Erdbeeren oder angeschnittenes Obst müssen auf jeden Fall in den Kühlschrank.



Alkoholverzicht

Alkohol hat nicht nur viele Kalorien, er kurbelt auch den Appetit an und verschlechtert den Fettstoffwechsel. Da Alkohol ein Gift ist, das viele Organe und Funktionen des Körpers belastet, führt eine Abstinenz zu einem gesünderen, fitteren Körper. Denn viele Organe können sich über kurz oder lang wieder regenerieren. Die Teilnehmer einer Studie in Großbritannien gaben an, dass sie besser schliefen, mehr Energie besaßen, Gewicht verloren hätten und sich der Zustand ihrer Haut verbessert hätte. Bereits eine relativ kurze Zeit von einem Monat ohne Alkohol ist eine Wohltat für den Körper - und die Auswirkungen sind deutlich zu spüren. Besonders profitieren Magen, Herz und Leber von einem Verzicht.



Gesunde Wärme

Wärme kann mitunter wirksamer sein als ein Medikament und sogar Schmerzmittel ersetzen. Auch der Schlaf wird durch Wärme verbessert. Es ist sogar wissenschaftlich erwiesen, dass man mit warmen Füßen besser einschlafen kann. Ein bewährtes Hausmittel bei Bauchschmerzen ist die Wärmflasche. Die Aktivierung der Wärmerezeptoren überdeckt die Schmerzrezeptoren. Und die Wärme entspannt das myofasziale Gewebe. Länger als eine Wärmflasche spendet ein Körnerkissen heilende Wärme. In der Mikrowelle oder im Backofen erwärmt, geben Körner die Wärme länger ab als heißes Wasser. Das hilft zum Beispiel bei starken Muskelverspannungen, denn ein Körnerkissen fördert die Durchblutung. In den Arterien findet ein vermehrter Sauerstoffaustausch statt, der wiederum kurbelt den Stoffwechsel an und Stoffwechselprodukte werden besser abgebaut. Mit Wärme lässt sich also die natürliche Regeneration beschleunigen.



Sprossen und Keimlinge

Sprossen und Keimlinge sind gesund. Sie wachsen aus Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen oder Gemüsesamen. Es gibt die kleinen Samen in vielen Geschmacksnuancen - süßlich, nussig oder scharf. In ihnen steckt alles, was eine Pflanze zum Wachsen braucht: Mit ein wenig Wasser, Licht und Zeit sprießen wahre Kraftpakete heran. Sprossen und Keimlinge sind reich an gesunden Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Durch die Keimung bilden sich in der Pflanze gesunde Vitalstoffe. Kohlenhydrate und Proteine werden so umgewandelt, dass sie für Menschen besser verdaulich sind und die Nährstoffe im Darm besser aufgenommen werden können. Die Konzentration der Vitamine und Mineralstoffe ist in Sprossen meist mindestens doppelt so hoch wie in ausgewachsenen Pflanzen. Kreuzblütler wie Kresse, Rucola, Radieschen und Brokkoli gelten als besonders gesund. Sie enthalten besonders viele Senföle.



„Das kann ich jedem empfehlen“

Das Servicewohnen des ASB

Frau Franz hat es keinen Tag bereut, dass ihre Mutter in eine Wohnung des ASB, genauer gesagt in das Servicewohnen in der Bautzener Straße gezogen ist. Diese Einrichtung für Wohnen mit Service, bietet vielen Seniorinnen und Senioren ein gemütliches, modernes Zuhause.

Wir trafen Sylvia Franz und ihre Mutter Helga Konopka, die beide in der Nähe aufgewachsen sind, zu einem Gespräch über ihre Entscheidung für das Servicewohnen und das Leben im Haus Bellevue.

Viel Ihnen die Entscheidung leicht, Ihrer Mutter hier eine Wohnung zu suchen?

Nach einer schweren Krankheit meiner Mutter war es ein sehr kurzfristiger Entschluss. Die alte Wohnung, die ganz in der Nähe liegt, ist im dritten Stock und hat nur ein sehr kleines Bad, das ungünstig für den Rollator war, auf den meine Mutter angewiesen ist. Hinzu kamen die Einsamkeit und die Unsicherheit nach der Krankheit. Glücklicherweise gab es schon den Kontakt zum ASB, durch die Betreuung der ambulanten Pflege. Meine Mutter wird seit 2018 durch den Pflegedienst betreut. So erhielt ich das Angebot zur Besichtigung einer Wohnung im Haus Bellevue. Die Zweiraum-Wohnung hat uns gefallen und meine Mutter konnte sie nach ihren Wünschen und mit ihren Möbeln einrichten. Es ist nicht leicht in so einem hohen Alter umzuziehen, aber es hat alles gut geklappt und es war die richtige Entscheidung.

Was sind die Vorteile im Servicewohnen?

Meine Mutter hat gleich zu Beginn Bekannte gefunden. Mit ihrer Nachbarin hat sie sich regelmäßig zum Spazieren gehen getroffen. Dazu ist der Garten sehr gut geeignet und die große Vogelvoliere mit den Bänken ein schönes Ziel. Wunderbar sind auch die Möglichkeiten und Angebote im Haus. Wenn man möchte, hat man immer Gesellschaft, kann die Sportgruppe besuchen oder Rommee spielen. Es besteht auch die Möglichkeit die Mahlzeiten gemeinsam einzunehmen. Andererseits hat man seine eigene Wohnung mit einer Küche und einem großen Bad und kann für sich sein, wenn man keine Gesellschaft möchte. Die Coronazeit hat natürlich vieles auf den Kopf gestellt. Aber die Beschäftigten des ASB haben auch in dieser schwierigen Zeit, das Beste daraus gemacht, um den Mieterinnen und Mietern und meiner Mutter das Leben zu erleichtern und Freude in den Alltag zu bringen.

Es ist aber nicht nur für meine Mutter, sondern auch für mich eine unwahrscheinliche Erleichterung. Ich weiß meine Mutter hier sehr gut aufgehoben und betreut. Gerade jetzt, wo sich ihr Gesundheitszustand verschlechtert hat. Es ist

eine große Beruhigung für mich, dass immer jemand da ist, der nach dem Rechten schaut. Das Pflege- und Betreuungspersonal des ambulanten Pflegedienstes haben ihren Sitz hier im Haus und sind freundlich und immer ansprechbar, wenn es mal etwas gibt. Sie geben sich große Mühe und sind sehr herzlich, das tut meiner Mutter gut. Ich komme jeden zweiten Tag und dann tauschen wir uns aus. Aber auch im Urlaub kann ich mich darauf verlassen, dass sie in guten Händen ist und es ihr gut geht. Die liebevolle Betreuung reicht vom ambulanten Pflegedienst bis zum Wäsche waschen, einkaufen und der Verpflegung. Die Mitarbeiter/innen schauen auch mal zwischendurch und melden sich bei mir, wenn z.B. etwas gebraucht wird.

Besonders dankbar bin ich, dass meine Mutter die Möglichkeit hat, bis zu ihrem Lebensende hier zu bleiben, in ihrer Wohnung. Da alle Gegebenheiten vorhanden sind, kann Sie hier von mir und dem Pflegedienst gepflegt und umsorgt werden.

Was raten Sie anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind?

Ich kann es wirklich nur jedem empfehlen, auch wenn die Entscheidung erst einmal schwerfällt. Wichtig ist auch, wenn man sich für solch einen Schritt entschließt, sollte man noch gesund und fit sein, um sich sein Leben noch einmal neu gestalten zu können. Es kostet Energie, das alte Leben zu verlassen, aber es gibt so viele Vorteile.

Mit einer Wohnung im Servicewohnen bleibt man selbstständig und hat seinen persönlichen Rückzugsort. Aber man ist nicht allein und einsam. Es gibt viele Angebote und Möglichkeiten andere Mieter/innen kennenzulernen. Es gibt schöne, helle Gemeinschaftsräume und einen schönen großen Garten. Das Wohnen hier macht das Leben für die Mieterschaft und Angehörigen leichter, liebens- und lebenswerter.

Im Gespräch mit Frau Franz merkt man, dass sie für ihre Mutter und sich die richtige Entscheidung getroffen hat und dass Sie rundum zufrieden sind. Wir wünschen Beiden alles Gute.

Was ist das Servicewohnen?

Die Grundidee ist, dass jeder in seinen "eigenen vier Wänden" lebt und den Alltag mehr oder weniger selbständig meistert. Jeder Mieter und jede Mieterin hat die Freiheit, für sich zu leben und zu entscheiden. Die Nachbarschaft besteht jedoch aus Menschen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden. Wer möchte, findet leicht Anschluss und kann Teil einer schönen Gemeinschaft werden. Und wer Hilfe benötigt, findet sie vor Ort.



„Diese Aufgabe ist wie für mich gemacht“

Petra Burkhardt ist Hauswirtschafterin in der ambulanten Pflege

Frau Burkhardt entschied sich sehr spät für einen Berufswechsel. „Die Umstände zwangen mich, mich noch einmal neu zu orientieren und mir einen neuen Job zu suchen. Ich hatte in meinem alten Beruf als Verkäuferin viel mit Menschen zu tun. Und so wollte ich auch in meinem neuen Beruf Kontakt zu Menschen haben.

Als Hauswirtschafterin in der ambulanten Pflege hat sie diese Nähe zu den Menschen und weiß das auch sehr zu schätzen. „Meine Aufgabe gefällt mir sehr gut und ich bin froh über meine Entscheidung hier anzufangen. Die Menschen denen ich mit meiner Arbeit helfe, freuen sich auf mich und schätzen meine Arbeit. Sie sind dankbar für jede Minute, die ich da bin. Ich erledige die verschiedensten Aufgaben in den Haushalten. Das reicht vom Wäsche waschen, über eine regelmäßige Reinigung der Wohnung, das Einkaufen von Lebensmitteln bis zum Spazieren gehen oder Hilfe beim Zubereiten des Frühstücks. Manche Leute winken schon aus dem Fenster wenn ich komme und freuen sich über die regelmäßigen Besuche. Das ist eine schöne Erfahrung und so gehe ich wirklich gern zur Arbeit“, erzählt Frau Burkhardt.

Die lebenslustige, offene und sehr herzliche Frau Burkhardt scheint tatsächlich angekommen zu sein und für sich die richtige Aufgabe gefunden zu haben. Das sie gern mit Menschen zu tun hat und ihre Klienten liebt, merkt man im Gespräch sehr schnell, sie hat zu jedem eine kleine Geschichte und erzählt sehr warmherzig über ihre Begegnungen. Sie erzählt von Umarmungen zur Begrüßung, eine kleine Streicheleinheit für die Dame, die schon länger im Bett liegt und darüber, wie wichtig der Kontakt zu den Menschen ist, die oft allein leben.

Wichtig sind ihr die kleinen Gesten und in bestimmten Situationen einfühlsam zu sein. „Ich schaue, wie es den Menschen geht und beachte ihre Bedürfnisse und so erledige ich nicht nur den Haushalt, es wird auch mal erzählt, wir gehen spazieren oder ich höre einfach nur zu. Es kommt ganz darauf an, was der Kunde sich wünscht und in dem Moment braucht. Und das schöne ist, die Dankbarkeit zu spüren“. So sagte ihr der Mann eines älteren Ehepaars, bei dem sie hilft, dass sie seiner Frau sehr guttut und diese sich immer schon sehr auf den Besuch freut.

Frau Burkhardt arbeitet 6 Stunden am Tag und betreut 5 bis 6 Haushalte an einem Arbeitstag. Zum Teil befinden sich die Haushalte im betreuten Servicewohnen des ASB in der Bautzener Straße oder aber im Cottbuser Stadtgebiet. Hierfür steht ihr Dienstwagen zur Verfügung, mit dem sie auch Einkäufe erledigen kann.

Als sie am 1. November 2022 beim ASB begann, war sie ein wenig nervös, erzählt sie. Aber die Bedenken lösten sich schnell auf. Sie erinnert sich wie aufgeregt sie beim Vorstellungsgespräch war und lacht dabei. „Ich wurde ganz herzlich aufgenommen und begrüßt. Frau Oberländer, die Chefin vom ambulanten Pflegedienst, sagte gleich, dass ich gut in das Team passe. Und das hat sich auch bestätigt. Ich habe ganz liebe, hilfsbereite Kollegen, die ich jederzeit um Rat fragen kann. Und so macht die Arbeit wirklich Spaß, ich gehe mit Freude zur Arbeit und ich bin dankbar für diesen neuen Job.“

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

Wenn auch Sie für sich oder Ihre Angehörigen Hilfe im Haushalt wünschen, können Sie sich gern unter der Telefonnummer 0355 - 703050 melden.

Wir informieren Sie gern.



Magnesiummangel vorbeugen

10 Lebensmittel mit einem hohen Magnesiumgehalt



Magnesium ist wichtig für die Mineralisation der Knochen, beeinflusst die Reizübertragung von Nerven auf den Muskel und ist an der Freisetzung von Adrenalin beteiligt. Außerdem ist der Mineralstoff dafür verantwortlich, dass im Stoffwechsel mehr als 300 Enzyme aktiviert werden. Auch bei der Blutgerinnung spielt Magnesium eine Rolle – es kann Blutgerinnseln (Thrombosen) vorbeugen, indem es die Blutgerinnung hemmt.

Anzeichen für einen Magnesiummangel

Bei einer ausgewogenen Ernährung ist es eher unwahrscheinlich, dass man einen Magnesiummangel entwickelt. Typische Anzeichen für einen Mangel sind Muskelkrämpfe, Kreislaufbeschwerden, Unruhe und Zittern. Diese Symptome sind denen eines Mangels an Kalzium sehr ähnlich.

Ein Mangel entsteht meistens dann, wenn der Körper mehr Magnesium als üblich benötigt:

- bei Belastungen und starkem Schwitzen
- bei Stress
- nach Durchfallerkrankungen
- bei Diabetes mellitus
- bei chronischen Nierenkrankheiten
- in der Schwangerschaft und Stillzeit
- während der Wachstumsphase

Wer seinen Magnesiumbedarf über die Nahrung decken möchte, sollte vor allem zu pflanzlichen Lebensmitteln greifen. In ihnen steckt in der Regel mehr Magnesium als in tierischen Lebensmitteln. Gute Lieferanten für Magnesium sind Nüsse, Samen und Vollkornprodukte.



Kürbiskerne

Unter allen Lebensmitteln, die Magnesium enthalten, sind Kürbiskerne die Spitzenreiter: Ganze 534 Milligramm Magnesium stecken in 100 Gramm des Lebensmittels. Greifen Sie also gerne zu einer Handvoll Kürbiskerne als Snack für Zwischendurch, zum Verfeinern von Salaten und der Kürbissuppe oder zum Vollkornbrot mit Kürbiskernen.

Außerdem enthalten die Samen des Kürbisses ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, die Vorstufe zu Vitamin A (Beta-Carotin), Eisen, Zink und Selen.

Sonnenblumenkerne

Auf Platz 2 der Lebensmittel mit Magnesium landen Sonnenblumenkerne: In 100 Gramm Kernen sind 420 Milligramm Magnesium enthalten. Daneben liefern Sonnenblumenkerne gesunde, ungesättigte Fettsäuren, die Vitamine A, B, D und E sowie die Mineralstoffe Kalzium und Jod.

Leinsamen

Leinsamen landen auf Platz 3 der Lebensmittel mit Magnesium, sie haben einen Gehalt von 350 Milligramm Magnesium pro 100 Gramm Lebensmittel. Einen ähnlich hohen Gehalt haben noch Sesam und Mohn. Außerdem stecken in Leinsamen mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. Darum werden die kleinen Kerne gerne als Beigabe ins Müsli gemischt, um die Verdauung am Morgen anzuregen.

Nüsse

Nüsse sind reich an Magnesium. Den höchsten Wert enthält die Cashewnuss mit 270 mg Magnesium/100 g. Daneben liefern Nüsse zwar auch viel Eiweiß, sie sind jedoch auch sehr fetthaltig. Als kleiner Snack zwischendurch sind Nüsse gut geeignet, achten Sie jedoch darauf, nicht mehr als eine Handvoll zu naschen.

Hülsenfrüchte

Viele wissen vermutlich, dass Hülsenfrüchte reich an Eiweiß sind – doch sie enthalten auch viel Magnesium. Sojabohnen z.B. 220 mg Magnesium/100 g. Die verschiedenen Sorten lassen sich vielseitig zubereiten. Wie wäre es beispielsweise mit einer leckeren Erbsensuppe oder selbst gemachten Falafelbällchen aus Kichererbsen?



Kakao

Die gute Nachricht für alle, die Schokolade lieben: Auch Kakao enthält viel Magnesium! Am besten greifen Sie beim Naschen zu Zartbitterschokolade, denn mit ihrem hohen Kakaoanteil enthält sie mehr Magnesium als Milkschokolade – bei einem Kakaoanteil von 50 Prozent enthält Zartbitterschokolade 195 Milligramm Magnesium pro 100 Gramm und bei einem Anteil von 70 Prozent sogar 230 Milligramm pro 100 Gramm Schokolade. Alternativ darf es ab und zu auch eine Tasse heißer Kakao oder im Sommer mit Eiswürfeln gekühlt.

Erdnussbutter

Auch wenn Erdnussbutter viel Fett und viele Kalorien enthält: Der Brotaufstrich liefert 180 mg Magnesium pro 100 g Lebensmittel. Damit landet der beliebte Aufstrich auf Platz 6 unter den Lebensmitteln mit Magnesium.

Hirse

Hirse ist eine Getreidesorte, die mit 170 Milligramm pro 100 Gramm sehr reich an Magnesium ist. Es handelt sich um eine alte Getreideart – lange bevor Mais und Kartoffeln bei uns eingeführt wurden, gehörte Hirse zum am häufigsten angebauten Getreide. Hirse schmeckt leicht nussig und lässt sich in der Küche vielfältig einsetzen: Von deftigen Hirse-Plätzchen über gefüllte Paprika bis hin zum süßen Frühstücksbrei ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Haferflocken

Haferflocken sind eine beliebte Zutat für das morgendliche Frühstück. Mit 130 Milligramm Magnesium pro 100 Gramm schaffen es Haferflocken auf Platz 9 der Lebensmittel mit dem höchsten Gehalt an Magnesium. Ob warm als Porridge oder mit Nüssen und Obst verfeinert – starten Sie abwechslungsreich mit einer Schale Haferflocken in den Tag.

Vollkornpasta

Verglichen mit normaler Pasta stecken in Vollkornnudeln nicht nur mehr gesunde Ballaststoffe, auch der Magnesiumgehalt ist deutlich höher. So sind es bei Nudeln aus Vollkorn ganze 125 Milligramm Magnesium pro 100 Gramm, bei normalen Nudeln nur 40 Milligramm Magnesium.

Weitere Lebensmittel die viel Magnesium enthalten sind Mais, Mineralwasser, Tofu, Mangold, Krabben, Vollkornbrot, Datteln, Fisch oder Bananen.



Gemeinsam im Grünen

Die Tagespflege beim ASB

Unsere beiden Tagespflege-Einrichtungen bieten wir Menschen die Möglichkeit, tagsüber soziale Kontakte zu pflegen, gleichzeitig qualifizierte Pflege und Hilfe durch gut ausgebildete Fachkräfte zu erfahren und doch abends wieder in den eigenen vier Wänden zu sein.

In unseren Tagespfleeinrichtungen finden pflegebedürftige Menschen jedoch nicht nur Hilfe und Betreuung. Vielmehr bieten die Tagespflegeangebote eine feste Tagesstruktur, ermöglichen die Teilnahme am Leben in einer Gemeinschaft und stellen individuelle Förderung und Unterstützung zur Verfügung. Die Gäste werden morgens zu Hause abgeholt und nachmittags wieder zurückgebracht. Dabei ist ein täglicher Besuch der Einrichtung nicht verpflichtend. Vielmehr richten wir uns

gerne nach Ihren persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen. Einige Tagesgäste der Seniorenbetreuung nehmen das Angebot nur an bestimmten Tagen in der Woche in Anspruch, andere entscheiden sich für den täglichen Besuch der Tagespflege. Je nach Vorlieben der Gäste wird gemeinsam gekocht, gesungen oder gespielt. Es gibt professionelle Anleitung zur altersgerechten Bewegung, gemeinsame Ausflüge oder Spiele. Wer das Bedürfnis nach Ruhe verspürt, kann in den ASB-Tagespfleeinrichtungen auch aus- und entspannen. Das besondere an unseren Einrichtungen ist aber das viele Grün, in dem sich die Tagesgäste wohlfühlen können. Spaziergänge entlang von herrlichen Blumenrabatten, Pausen auf einer der Bänke an der Vogelvoliere oder Stippvisiten zum Hochbeet.

Kalenderblatt „Tagespflege im Grünen“

Auf der Webseite des ASB Cottbus können Sie jeden Monat an Höhepunkten und am Alltagsleben unserer Tagespflege teilhaben. Immer Verbunden damit, gibt es einen Blick in

unseren schönen großen Garten, welcher ein Erlebnismittelpunkt unserer „Tagespflege im Grünen“ ist.

Tag der Ausbildung beim ASB Cottbus

Am 24.1.2023 fand der Internationale Tag der Bildung statt und auch wir wollten mit unseren Auszubildenden einen abwechslungsreichen Tag außerhalb von Schule und Praxislernen gestalten.

Wir trafen uns an diesem besonderen Tag zu einem gemeinsamen Frühstück und machten uns dann auf den Weg in das Menschenrechtszentrum Cottbus. Dort erwartete uns eine sehr informative und lehrreiche Führung. Die Eindrücke davon konnten wir danach noch gemeinsam in einer individuell gestalteten Zeit verarbeiten. Besonders die Einzelschicksale der damals Inhaftierten beschäftigten uns noch lange und ließen uns nachdenklich werden.

Anschließend ließen wir bei einem gemeinsamen Mittagessen den Tag Revue passieren.

Natürlich wollten wir auch von unseren Auszubildenden wissen, was wir als Ausbildungsbetrieb verbessern könnten, wo wir unterstützend mitwirken müssen und was schon richtig gut läuft.

Wir möchten, dass unsere Auszubildenden sich in der Praxisanleitung wohlfühlen und durch eine kompetente Begleitung ihr angeeignetes theoretisches Wissen gut in der Praxis umsetzen können. Wir hoffen, mit dieser Willkommenskultur unsere Auszubildenden dazu zu bewegen, auch nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung als Fachkraft im Ausbildungsbetrieb, dem ASB Riedelstift, zu arbeiten.



Spaß an der Bewegung

Senioren-gymnastik im Alter: Für Sport ist es nie zu spät!



Regelmäßige Bewegung im Alter kann dafür sorgen, dass Sie gesünder altern und selbstständig und fit bleiben – körperlich wie geistig. Seniorensport ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge und damit auch für die Gesundheit im Alter. Das Gute: Sie können auch als Pflegebedürftiger und in höherem Alter mit regelmäßigem Sport beginnen. Denn Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter profitieren von einem gezielten Bewegungstraining und wer möchte nicht fit im Alter sein?



„In unserer Sportgruppe fühle ich mich sehr gut aufgehoben.“

Das Service-Wohnen des ASB bietet jeden Montag ein sportliches Angebot für Seniorinnen und Senioren. Sport war für viele aus der Gruppe schon vor ihrem Einzug in das Service-Wohnen eine feste Größe in ihrem Leben. Egal ob in einer Seniorensportgruppe, im Reha-Sport oder in einer Tanzgruppe. Und so wissen sie das Sportangebot im Kaminzimmer des Haus Bellevue sehr zu schätzen.

Doris Miethke, die die Sportgruppe leitet sagt „Das ist ein Angebot für Körper, Geist und Seele“. Und man merkt ihr die Freude an, diese Sportgruppe zu leiten. Der Raum ist gut vorbereitet und liebevoll dekoriert, so dass alle sich wohlfühlen. Nach der Begrüßung Sport frei, singen alle ein Lied zur Begrüßung. Das ist eine liebgegewonnene Tradition genau wie das Lied zum Abschied.

Nach der Begrüßung werden Wasserflaschen zu Hanteln und Tücher zum Tanzen genutzt. „Ja, wir beziehen viele Alltagsgegenstände ein. Das macht Spaß und bringt Abwechslung in unsere einfachen Übungen im Sitzen“, erzählt Doris Miethke. Es geht kameradschaftlich zu und es wird viel gelacht beim Training. Viele Sportübungen verbindet Doris Miethke mit kleinen Geschichten. So kommt man schon mal von der orangenen Farbe der kleinen Gymnastikbälle zu orangenem Obst und Gemüse. Es werden Geschichten von früher erzählt und so werden nicht nur die Muskeln aktiviert, sondern auch das Gedächtnis trainiert und die Konzentration gefördert. Die Sportübungen unterstützen auch die Koordination und Balance und sind somit eine wirksame Sturzprophylaxe.

Mit dem Alter verliert jeder Mensch Ausdauer und Energie. Die Muskelkraft lässt nach und man ist weniger beweglich. Die Liste der Krankheiten, die zum Großteil durchs Alterwerden entstehen, ist lang und reicht von Kopf bis Fuß. Doch auch hier gilt: Von Arthrose über Bluthochdruck bis zu Osteoporose – Sport ist die beste Medizin und Prophylaxe gegen Altersbeschwerden. Es reicht, wenn Sie regelmäßig auf schonende Weise in Schwung kommen.



„Mir geht es vor allem um Freude an der Bewegung und das Miteinander“.

Neben diesen Vorteilen ist für viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch der Kontakt zu den anderen Senioren sehr wichtig. In der Gemeinschaft zusammensitzen, zusammen Lachen und die Freude, gemeinsam etwas zu tun. So ist die Vorfreude auf den Montagnachmittag groß.





Internationaler Tag der Pflegenden: Zeit, Danke zu sagen

Der internationale Aktionstag "Tag der Pflegenden", auch "Tag der Krankenpflege" oder "International Nurses Day" findet am 12. Mai 2023 statt. Er wird in Deutschland seit 1967 begangen. Er geht zurück auf den Geburtstag der britischen Krankenschwester, Florence Nightingale, die noch heute als Pionierin der modernen westlichen Krankenpflege gilt.

Florence Nightingale, geboren am 12. Mai 1820 in Florenz und gestorben am 13. August 1910 in London, war eine britische Krankenschwester. Die Tochter einer wohlhabenden britischen Familie gilt als die Pionierin der modernen Krankenpflege. An ihrem Geburtstag wird daher ihr zu Ehren der Internationale Tag der Krankenpflege begangen.

Insbesondere ihr Einsatz während des Krimkriegs verschaffte ihr in Großbritannien große nationale Verehrung - in die britische Folklore ging sie als Lady with the Lamp ("Dame mit der Lampe") ein, weil sie die von ihr betreuten Kranken im Lazarett mit einer Petroleumlampe in der Hand besuchte.

Der Internationale Tag der Pflegenden soll die Bedeutung der professionellen Pflege würdigen. Der ASB Cottbus möchte diesen besonderen Tag gern zum Anlass nehmen, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Pflegeteams die verdiente Wertschätzung entgegenzubringen und ihnen von ganzem Herzen für ihr wertvolles Engagement zu danken.

ANZEIGE

Kompressionsstrümpfe – Die perfekte Unterstützung bei Venenleiden

Nach einer Erhebung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören Venenleiden zu den weltweit häufigsten Erkrankungen. Mal äußern sie sich durch leichte Symptome in den Beinen, andere Betroffene leiden unter ausgeprägten Venenfehlfunktionen mit gravierenden Beeinträchtigungen.

Der Blutkreislauf unseres Körpers ist sehr komplex aber besonders die Beinvenen müssen jeden Tag Höchstleistungen erbringen. Die Venen in den Beinen müssen das Blut von der tiefsten Stelle im Körper zurück zum Herzen pumpen, entgegen der Schwerkraft und ohne Pause – 24 Stunden am Tag, ein ganzes Leben lang.

Durch kleinste Veränderungen an der Vene wird die Funktionsweise der Venenklappen beeinträchtigt und sie können nicht mehr richtig schließen. So kann es passieren, dass sich venöses Blut in den Venen staut und nur noch verzögert weiterfließt. Symptome für ein mögliches Venenleiden lassen sich nach innerlich wahrnehmbaren und äußerlich sichtbaren Symptomen unterscheiden. Äußerlich sichtbare Symptome können: Schwellungen, Besenreiser, Krampfadern, Rötungen oder Hautgeschwüre im Knöchelbereich sein. Innerlich wahrnehmbare Symptome sind z.B. müde, schwere oder schmerzende Beine, nächtliche Wadenkrämpfe, Wadenschmerz oder ein Kribbeln oder Brennen. Wenn Sie eines oder mehrere Anzeichen für eine Venenfehlfunktion bei sich entdecken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Kompressionstherapie

Die Kompressionstherapie ist ein wichtiger Baustein und oft die erste Wahl bei der Behandlung von Venenleiden. So kann einer Verschlimmerung konsequent entgegengewirkt werden.

Kompressionsstrümpfe haben einen optimalen Druckverlauf, der von unten nach oben immer geringer wird. Dadurch wird der Rückfluss des Blutes unterstützt, denn der Druck von außen auf die erweiterten Gefäße verringert den Durchmesser der Vene. Ein Blutrückstau in den Beinen wird vermindert und der Blutfluss zum Herzen wird verbessert. Auch bei bereits schwerwiegenden Krankheitsbildern unterstützt Kompression die Behandlung. Die Beschwerden bei einer Thrombose können gelindert und die Häufigkeit und Schwere eines chronischen Venenversagens reduziert werden.

Sollten Sie einen Beruf ausüben, bei dem Sie viel stehen oder sitzen müssen, sind Kompressionsstrümpfe eine Wohltat für Ihre Beine und gleichzeitig Vorsorge gegen Venenleiden. Sie werden die Entlastung deutlich spüren. Ihr Arzt wird Ihnen die für Sie korrekte Kompressionsklasse verschreiben, denn je nach Ausprägung und Einsatzbereich lassen sich drei unterschiedliche Druckstärken (von leichter bis starker Kompression) unterscheiden. Konsequentes Tragen der Strümpfe sowie deren Passgenauigkeit sind bei der Kompressionstherapie sehr wichtig.

Feine und stilvolle Kompressionsstrümpfe

Ihre Beine werden deshalb im Fachhandel vermessen, um die für Sie passende Größe zu finden oder einen Strumpf nach Maß anfertigen zu lassen. Natürlich spielt auch die Optik eine Rolle. Moderne Kompressionsstrümpfe sind nicht nur eine Unterstützung für Ihre Beine, sie sehen außerdem toll aus und sind angenehm zu tragen – sowohl für Frauen als auch Männer! Viele Varianten, vom Wadenstrumpf bis zur Strumpfhose, sind erhältlich. Es gibt sie außerdem in einer großen Farbauswahl, so dass sie sich perfekt kombinieren lassen.

Bei uns finden Sie ein großes Sortiment an Kompressionsstrümpfen. Wir beraten Sie gern!
Orthopädie- und Reha-Team Zimmermann GmbH
Am Seegraben 20 · 03051 Cottbus

ZIMMERMANN | 
SANITÄTSHAUS



Verabschiedung Herr Schuster

Nach 18 Jahren beendet nun Herr Schuster seine ehrenamtliche Tätigkeit im Seniorenzentrum Riedelstift. Einmal wöchentlich kam er ins Haus, um gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern eine musikalische Stunde zu gestalten. Dafür und für die jahrelange Treue möchten wir uns noch einmal recht herzlich bedanken und wünschen Herrn Schuster weiterhin Alles Gute!

Besuch der Lions

Traditionell besuchten die Mitglieder des Lions Club Cottbus Mitte Dezember 2022 das Seniorenzentrum „Riedelstift“. Gemeinsam wurden Weihnachtslieder gesungen und die Bewohner lauschten vorweihnachtlichen Gedichten. Auch in diesem Jahr übergab der Lions Club dem ASB Cottbus eine Spende. In diesem Jahr wurden davon Gartenbänke für den Garten angeschafft.



Weihnachtszeit im Riedelstift

In der Vorweihnachtszeit wurde mit den Tagesgästen und Bewohnern allerlei gebastelt, gebacken, gesungen und gelacht. Hier ein paar Eindrücke:



Ein herzliches Dankeschön möchten wir allen Kindern der Europaschule „Regine Hildebrandt“ aussprechen, die uns mit wundervollen selbstgestalteten Weihnachtskarten zum Heiligen Abend eine riesige Freude bereitet haben!

Bild des Monats



Winterkinder

**Winterkinder in den Bergen oder an der See -
Alle warten auf den ersten Schnee.
Sie träumen vom Schlittschuhlaufen und der Rodelbahn
und davon endlich wieder Schuss ins Tal zu fahren.**

(Text: Rolf Zuckowski)

Kinder der Klasse 3d der Europaschule Regine Hildebrandt“ Cottbus fertigten diese Bilder mit Tusche und Pinsel. Das Bild von Ole gefiel unseren Bewohnerinnen und Bewohner am besten. Herzlichen Glückwunsch dem Gewinner!

LIGA der Freien Wohlfahrtspflege

Die Brandenburger Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege haben sich zu einer Arbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen, um als LIGA für das Wohlergehen der Menschen im Land zu wirken. Ihr Ziel ist es, möglichst vielen Menschen gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen sowie für mehr soziale Ausgewogenheit und ein starkes Miteinander zu sorgen.

Die LIGA Brandenburg steht für Vielfalt und Toleranz, sie setzt sich für mehr Bürgerbeteiligung bei allen politischen Prozessen ein und tritt antidemokratischen Bestrebungen entgegen. Alle Brandenburger Verbände der Freien Wohlfahrtspflege tragen damit wesentlich zu einer starken Zivilgesellschaft bei. In Brandenburg spielt die Freie Wohlfahrtspflege eine wichtige Rolle als Anbieter sozialer, pflegerischer, erzieherischer oder auch betreuender Hilfen. Die Vielfalt der

Mitglieder der LIGA Brandenburg, ihre unterschiedlichen Träger und Konzepte stellen nicht nur einen großen fachlichen Reichtum, sondern auch eine Wahlmöglichkeit für Brandenburgerinnen und Brandenburger dar.

Unter anderen aus Gründen der Kosteneffizienz hat sich die LIGA Brandenburg für die Organisationsform einer reinen Arbeitsgemeinschaft ohne Rechtsform entschieden. Ihre Mitglieder sind gemeinnützige Träger von Einrichtungen ohne Gewinnerzielungsabsicht, alle Überschüsse werden wieder lokal für soziale Projekte verwendet. Aufgabe der LIGA Brandenburg ist es, in verschiedenen gesellschaftlichen und politischen Bereichen die Interessen der Schwachen und Benachteiligten in Anwaltsfunktion zu vertreten und wahrzunehmen.

Sozialpolitische Kompetenz und praktische Expertise

In kooperativer Zusammenarbeit mit der Landesregierung und Kommunen ist die LIGA Brandenburg einbezogen in die Lösung sozialer Probleme. In diesem Rahmen weist sie auf Missstände hin, berät bei Gesetzesvorhaben und nimmt Stellung zu Gesetzen, Richtlinien und Verordnungen. Aufgrund ihrer Erfahrung auf kommunaler Ebene in den LIGEN vor Ort und ihrer Expertise aus der Praxis ihrer Mitgliedsorganisation ist sie Mittler zwischen Bürgern und Staat und damit eine wichtige Partnerin bei der Gestaltung der Brandenburger Soziallandschaft.



Transparenz

Im Sinne des im Grundgesetz verankerten Subsidiaritätsprinzips erhält die LIGA Brandenburg zur Erfüllung von sozialstaatlichen Aufgaben, Projekten und Zielen eine Förderung durch das Land. Die Fördervereinbarung kann beim Land Brandenburg abgerufen werden.

Bereits 2011 haben die brandenburgischen Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege freiwillig eine Transparenzerklärung abgegeben, in der sie Grundsätze der Transparenz für ihre Mitgliedsorganisationen festlegen, um das Vertrauen in sie zu stärken. Damit verpflichten sich die Verbände und ihre Mitgliedsorganisationen zu einer satzungsgemäßen, zweck-

gerichteten, sparsamen und wirksamen Verwendung ihrer Mittel. Sie legen öffentlich und umfassend Rechenschaft über ihre Strukturen, ihre Tätigkeiten und deren Finanzierung ab. Dazu dienen Bilanzen und Tätigkeitsberichte, interne Controlling- und Revisionsinstrumente sowie Testate durch Steuerberater oder Wirtschaftsprüfer. Aufsichtsgremien und Mitglieder- oder Gesellschafterversammlungen kontrollieren die Geschäftsführung und sichern somit die ordnungsgemäßen Abläufe in den Verbänden. Zu diesem Zweck erfolgen regelmäßig externe Prüfungen durch den Landesrechnungshof, die Finanzbehörden sowie zahlreiche Aufsichtsbehörden von Land, Krankenkassen und Kommunen.

Ausbildung & Stellenangebote

Werden Sie Teil unseres Teams und unterstützen Sie uns in der ambulanten oder stationären Pflege sowie in der Tagespflege.



Der ASB Cottbus bietet seit vielen Jahren motivierten jungen Menschen einen aussichtsreichen, sicheren Ausbildungsplatz mit Karrierechancen. Auch als Arbeitgeber bietet der ASB Cottbus ein attraktives Arbeitsumfeld mit einem tollen Team. Wir bieten unseren Mitarbeitern ein sehr gutes Vergütungssystem und weitere attraktive Konditionen.

Aktuelle Stellenangebote und Ausbildungsplätze finden Sie auf unserer Webseite www.asbcottbus.de

MITGLIED WERDEN – SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser des ASB Journal,

Vielen Dank, dass Sie dieses Journal lesen.

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

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

Auch dieses ASB Journal wird über Mitgliedsbeiträge finanziert.

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

Dabei profitieren Sie mit Ihrer Mitgliedschaft von unseren Mitgliedervorteilen:

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

Gern können Sie sich in der Bautzener Straße 42 bis 47 in 03050 Cottbus über unsere Arbeit und eine eventuelle Mitgliedschaft informieren. Gern berät Sie auch unsere Sozialarbeiterin unter 0355 - 70 30 40



Die Reeperbahn steht nicht nur für Strip-Shows

Hamburg hat sich nach New York und London zur drittgrößten Musical-Metropole der Welt entwickelt

Hamburg, an Elbe und Alster gelegen, ist eigentlich ein Moloch – mit 1,9 Millionen Einwohnern die zweitgrößte Stadt Deutschlands und das oft zitierte „Tor zur Welt“. Die günstige geografische Lage machte die Freie und Hansestadt schon im Mittelalter zu einem bedeutenden Handelszentrum. Hamburg mit seinem Seehafen und dem Flughafen ist auch heute ein Knotenpunkt zwischen Nord und Süd, Ost und West. Mittlerweile haben sich die vielfältigsten Verbindungen in alle Welt ergeben – ein wichtiger Grund dafür, dass es in Hamburg heute 98 Generalkonsulate, Konsulate, Honorarkonsulate und Handelsvertretungen auswärtiger Staaten gibt – nur in New York und Hongkong gibt es einige mehr. Mit dem Handel floriert auch die Wirtschaft – Arbeit gibt es genug in der Stadt und ihrem Speckgürtel. Es wird gut verdient, aber die Preise für Mieten und Bauland liegen extrem hoch. Für viele unbezahlbar, nicht nur entlang von Elbe und Alster. Doch Villa an Villa reihen sich hier aneinander. Reichtum offenbart sich mit einiger Noblesse. Doch nicht nur die besonders Begüterten erwarten in ihrer Stadt auch kulturelle und lukullische Erlebnisse. Nach jedem Geschmack, selbstverständlich. Da geht auch Currywurst mit Champagner. Rund 4400 Restaurants und Kneipen laden zur Einkehr ein.

Allerdings findet man sie weniger im Zentrum der Stadt – wenn man überhaupt von einem richtigen Zentrum sprechen kann. Das versteht man, wenn man weiß, dass Hamburg eigentlich aus einer Vielzahl von Dörfern besteht: Blankenese, Winterhude und wie sie alle heißen. Jedes dieser Dörfer ist heute ein eigener Stadtteil, hat sein eigenes Zentrum mit eigenen Kneipen.

Einer der interessantesten Stadtteile ist wohl die Speicherstadt, der weltgrößte historische Lagerhauskomplex am Hamburger Hafen, der nach Aufhebung der Zollfreigrenze aufwändig restauriert wurde. Die Speicher in neugotischer Backsteinarchitektur sind auf tausenden Eichenpfählen gegründet und haben jeweils auf der einen Seite die Anbindung ans Wasser und auf der anderen Seite an die Straße. Heute beherbergt die Speicherstadt Teppichhändler und Agenturen, Hotels und Restaurants, verschiedene Museen sowie die größte Modelleisenbahnanlage der Welt, das „Miniatur Wunderland“.

Der wohl der bekannteste Stadtteil von Hamburg ist St. Pauli – einst eine Art Vorstadt von Hamburg. Doch nicht immer waren hier Lust und Laune angesagt. Über Jahrhunderte hinweg wohnten in dem kargen Gebiet kaum Menschen. Lange musste St. Pauli um seine Anerkennung bei den Hamburgern kämpfen. Heute steht St. Pauli mit der Reeperbahn nicht nur für Strip-Shows und Erotikläden, sondern auch für Kunst und Kultur. Schon früh pflegten die Hamburger auf ihrer weltbekannten Amüsiermeile ein Faible für unterhaltsame Musik. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts entstanden hier Privattheater und Operettenhäuser, in denen auch Revuen und Musicals wie Freddy Quinns „Der Junge von St. Pauli“ aufgeführt wurden.

Im Jahre 1986 startete der Musical-Boom von Hamburg im Operettenhaus am Spielbudenplatz auf St. Pauli – mit der Deutschland-Premiere von „Cats“. Als 2001 der letzte Vorhang für dieses Musical um die Müllplatz-Katzen fiel, hatten es über 6,2 Millionen Zuschauer gesehen. Auch das „Phan-

tom der Oper“, weltweit das erfolgreichste Musical aller Zeiten, war erstmals in Deutschland ab 1990 und bis 2001 auf einer Hamburger Bühne zu sehen – im eigens dafür erbauten Theater „Neue Flora“. Aus ganz Deutschland kamen Besucher nach Hamburg, um die zu Unrecht als Musik-Kitsch verpönten Musicals zu sehen.

Diese Erfolge zogen unter anderem das namhafte niederländische Unternehmen „Stage Entertainment“ an, das schließlich sein Hauptquartier in Hamburg, in der historischen Speicherstadt, aufgeschlagen hat. Stage-Gründer und Konzernchef Joop Van den Ende übernahm 2001 das „Theater im Hafen“ gegenüber den Landungsbrücken und holte dorthin das bis heute wohl erfolgreichste Musical Hamburgs: Disneys „König der Löwen“ – mit der Musik von Elton John, grandiosen Bühnenbildern und überraschenden technischen Effekten.

2021 feierte das beliebte Musical seinen 20. Geburtstag; bislang konnten über 14 Millionen Zuschauer begrüßt werden. Bis heute ist beinahe jede der seither fast 8000 Vorstellungen mit mehr als 279 Darstellern aus über 40 Nationen ausverkauft. In Foyer und Restaurant des „Theaters im Hafen“ sowie auf dem sogenannten Musical-Boulevard sind Kunstwerke aus der Sammlung von Joop van den Ende zu sehen – so die beeindruckenden Skulpturen „Blue Nana“ und „Nana and Dolphin“ von Niki de Saint Phalle sowie die über sieben Meter hohe Bronzeplastik „Space Elephant“ von Salvador Dalí.



Seit September 2021 ist „Wicked – Das Musical“ mit den Hexen Glinda und Elphaba auf ihrer fantastischen Reise durch das Zauberreich von Oz im Stage Theater „Neue Flora“ Hamburg zu sehen. In dieses Haus hat Stage Entertainment, seit 2002 Eigentümer, auch verschiedene Uraufführungen geholt – darunter Kassenhits wie „Sister Act“, „Dirty Dancing“, „Tarzan“, „Tanz der Vampire“, „Mamma Mia“ und „Ich war noch niemals in New York“. Mit fast 2000 Plätzen ist die „Neue Flora“ eines der größten Theater Deutschlands. Ende 2021 konnten Anna und Elsa, nachdem sie bereits den Broadway erobert hatten, als Hauptdarstellerinnen der Musical-Adaption von Disneys „Eiskönigin“ im 2014 eröffneten „Stage Theater an der Elbe“ – direkt neben dem „Stage Theater im Hafen“ auf der Elbinsel Steinwerder gelegen – die Deutschland-Premiere feiern.

Ebenfalls seit Ende 2021 war das Tina-Turner-Musical wieder auf der Bühne im „Stage Operettenhaus“ auf St. Pauli zu erleben. Mit „Simply the Best“ ist dem Weltstar bereits zu Lebzeiten ein Denkmal gesetzt worden. Eindrucksvoll wird in diesem Musical ihre künstlerische Laufbahn mit ihren Höhen und Tiefen beleuchtet. Alle Widrigkeiten des Lebens, Diskriminierung und Gewalt, hat sie gemeistert und es zu einem der größten Stars aller Zeiten, der Queen of Rock, gebracht. Das Musical ist eine Hommage an die Ausnahmekünstlerin, phantastisch und authentisch gespielt, getanzt und gesungen von Aisata Blackman. Leider ist diese Show seit Mitte August 2022 in Hamburg nicht mehr im Programm. Sie wird aber in Stuttgart weitergeführt.

Wer demnächst Hamburg besucht und sich für Musicals interessiert: „Mamma Mia“ ist am 11. September in die „Neue Flora“ zurückgekehrt. Und ebenfalls seit Herbst vergangenen Jahres ist die Premiere des Broadway-Erfolgsmusical „Hamilton“ im „Stage Operettenhaus“ der Hansestadt zu sehen. Am 6. Oktober startete das neue Musical – eine Hommage an den amerikanischen Gründervater Alexander Hamilton, seinen Aufstieg vom immigrierten Waisen zum ersten amerikanischen Finanzminister, seine Krisen und sein Tod im Duell mit Aaron Burr, Vizepräsident der Vereinigten Staaten unter Thomas Jefferson.

Eva-Maria Becker

Text: Eva-Maria Becker

Fotos: Stage Entertainment / Eva-Maria Becker

Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon +49 355 7824 242

www.staatstheater-cottbus.de



TWO PENNY OPERA

In diesem Rock-Zirkus nach der Musik von den Tiger Lillies erwartet das Publikum im Zusammenspiel von Musik, Tanz, Schauspiel und Ausstattung ein Loblied auf die Popkultur, ein Spektakel der bizarren Existenzen um Mackie Messer und andere Figuren aus der „Dreigroschenoper“. Das Regieteam hat das Milieu der Londoner Unterwelt in die Welt des Zirkus, der Artistinnen und Seiltänzerinnen, der Löwendompteure und Clowns versetzt. Ein Fest des Rock 'n' Roll!

» 12.3., 31.3., 23.4.

📍 Großes Haus



LA BOHÈME

Vier mittellose Künstler genießen das Leben trotz allem – bis die harte Wirklichkeit finanzieller Verhältnisse die Feier der Jugend beendet. Puccinis Oper, eine Milieustudie über die Pariser Bohème des 19. Jahrhunderts, wurde ein echter Welterfolg. Regisseurin Claudia Meyer fragt in ihrer Inszenierung in poetischen Bildern nach der Relevanz von Kunst und Liebe in Krisenzeiten und danach, was Leben und Arbeiten als Künstler bedeutet. Am Pult steht GMD Alexander Merzyn.

» 8.4.

📍 Großes Haus



ANNA KARENINA

Auf dem Schauplatz eines von Umbrüchen geprägten Russland verwebt Tolstoi auf berührende Weise die Schicksalsfäden seiner suchenden und zweifelnden Figuren. Regisseurin Milena Michalek destilliert aus dem üppigen Textmaterial Tolstois zentrale Fragen nach sozialen wie individuellen Wünschen. Im Mittelpunkt stehen die Zeitlosigkeit menschlichen Verlangens nach Liebe und Unabhängigkeit und der Widerspruch zwischen persönlicher Glückssuche und sozialer Verantwortung.

» 6.4., 15.4., 21.5., 16.6.

📍 Großes Haus

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

Diesellochwerk Cottbus

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

TINA MODOTTI Denn die Flamme stirbt nicht: Liebe, Leidenschaft und Revolution

Die Ausstellung im Brandenburgischen Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK) wirft den Blick auf eine der faszinierendsten Frauengestalten der Fotografie-Geschichte. Mit über 90 Fotografien bietet die Schau einen Überblick über alle wesentlichen Bereiche von Modottis fotografischem Schaffen. Neben ihren Bildern, die die schwierigen Lebensumstände in Mexiko, aber auch den Kampf für eine bessere Zukunft widerspiegeln, werden auch Fotografien anderer Autoren präsentiert, die Tina Modotti in verschiedenen Phasen ihres facettenreichen Lebens festhielten.

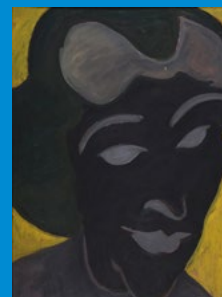


» 4.3. – 21.5.23

Tina Modotti, Frau mit Fahne, 1928, Leihgeber: Reinhard Schultz/Galerie Bilderwelt

CARL LOHSE Seelenbilder Porträts und Landschaften 1910 – 1940

In der umfangreichen Einzelausstellung stehen die frühen Arbeiten des Expressionismus dem bisher wenig beachteten Werk Carl Lohses der 1930er Jahre gleichwertig gegenüber, wodurch stilistische und thematische Brüche und Kontinuitäten zur Disposition gestellt werden. Die Schau geht von einem der wenigen signifikanten Werkskonvolute des Künstlers in einem Museum, nämlich dem BLMK, aus und vereint die in der Sammlung des BLMK befindlichen Malereien und Papierarbeiten mit Werken aus anderen Sammlungen. Der Großteil jener Werke wurde seit mehr als 40 Jahren nicht mehr öffentlich präsentiert.



» 25.3. – 4.6.23

Carl Lohse, Frauenbildnis, um 1920, Öl auf Pappe © VG Bild-Kunst, Bonn 2023, Foto: Ludwig Rauch



DIE JAHRE UNSERER FREUNDSCHAFT

Judith Lennox

Bea, Emma und Marissa lernen sich als junge Frauen im England der Siebzigerjahre kennen. Eine tiefe Verbundenheit entsteht, obwohl sie aus unterschiedlichen Elternhäusern stammen und jede einen anderen Lebensweg einschlägt: Um eine gute Ehefrau und Mutter zu sein, begräbt Emma ihren Traum von einer künstlerischen Karriere. Bea, von ihrer großen Liebe verlassen, gibt auf Druck ihrer Eltern ihr uneheliches Kind zur Adoption frei. Und Marissa muss sich nach der Flucht vor ihrem gewalttätigen Ehemann ein ganz neues Leben aufbauen. Aber die Vergangenheit holt die drei Frauen immer wieder ein und bedroht auch ihre Freundschaft. Doch gemeinsam versuchen sie, allen Stürmen des Schicksals zu trotzen.



DIE UNGLAUBLICHE KRAFT DER NATUR

Madlen Ziege

Stress ist der Sündenbock unserer Zeit. Er ist schlecht und schadet der Gesundheit. Aus Sicht der Evolutionsbiologie ist Stress jedoch alles andere als gefährlich. Im Gegenteil: Er ist ein wichtiges Signal dafür, dass etwas im eigenen Lebensraum nicht stimmt. Ein Wegweiser, der alle Lebewesen raus aus der Misere an einen für sie besseren Ort bringt. Dieses Buch führt uns die erstaunliche Anpassungsfähigkeit von Tieren und Pflanzen vor Augen und zeigt, was wir von der Natur im Umgang mit Stress lernen können. Damit wir unsere Wurzeln am richtigen Ort schlagen und uns so schnell nichts umhaut!



EIN NEST VOLLER TRÄUME

Glendy Vanderah

Was soll sie jetzt tun? Schmutzig, barfuß und völlig zerzaust steht das kleine Mädchen gegenüber von Joannas Haus am Rande des Waldes. Sie sagt, dass sie seit gestern nichts getrunken und gegessen hat. Sie muss die Polizei alarmieren, doch das Mädchen sagt, dass sie dann wegrennen wird. Urna will nicht mehr von Joannas Seite weichen. Joanna muss sie versorgen und dann eine Lösung finden. Um herauszufinden, woher das Mädchen kommt, bittet Joanna ihren Nachbarn um Hilfe. In diesem Roman wird die Geschichte einer starken Frau, eines mysteriösen, hochbegabten Mädchens und eines zurückgezogenen Mannes erzählt, die auf ganz besondere Weise zu einer Familie finden und die zeigt, wie man nach einer schweren Zeit wieder Vertrauen fasst und Liebe findet.



ROTWILD

Maria Grund

Bedrohlich dunkle Wolken türmen sich über der Insel vor der schwedischen Küste, als die Kommissarin Sanna Berling auf einer verlassenen Farm einen sterbenden jungen Mann findet, dessen Anblick sich für immer in ihr Gedächtnis brennt: Sein Körper ist übersät von Wunden, seine letzten Worte lauten: »Du musst sie finden.« Zusammen mit ihrer Partnerin Eir Pedersen nimmt sie fieberhaft die Suche nach dem grausamen Mörder auf. Ihr Instinkt führt die beiden Ermittlerinnen tief in die dunklen Wälder der schwedischen Insel. Dort, im undurchdringlichen Dickicht, scheint eine namenlose Gefahr zu lauern. Und Sanna spürt, wie gleichzeitig auch die Schatten der Vergangenheit gnadenlos näher kriechen.



MISS BENNET

Janice Hadlow

Mary Bennet weiß von klein auf, dass sie keine Schönheit ist – besonders im Vergleich zu ihren vier Schwestern, die mittlerweile alle verheiratet sind. Sie selbst sucht noch nach ihrem Platz im Leben, als sie nach dem Tod des Vaters zusammen mit ihrer Mutter den Familiensitz Longbourn verlassen muss. Mary zieht zunächst von einer Schwester zur anderen, bevor sie bei ihrer Tante in London unterkommt. Dort blüht sie förmlich auf und findet erstmals Gefallen an Bällen und Abendeinladungen. Schon bald macht ihr der reiche Erbe Will Ryder den Hof. Doch Mary ist fest entschlossen, ihrem Herzen zu folgen – und das schlägt für den stillen Anwalt Tom Hayward.

ein Kaufmann	▽	▽	englisch: Einheit	ebenso	Vorläufer der EU
Pluspol	▶			▽	▽
un-nahbar, abweisend	▶				
▶			Bananenart		kalter Wind an der Adria
deutsche Vorsilbe		randalieren-der Haufen	▽		▽
mäßig warm	▶			Abk.: in Insolvenz	
▶				▽	
Heißwasserfontäne		Insel der griech. Zauberin Circe	▶		

DEIKE 0608-1908

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

DEIKE 1720-0308

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
30. April 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.

