

kostenlos

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 1/2018 • 21. Jahrgang • März • kostenlos

Ambulanter
Pflegedienst

Ehrenamt

Ausbildung

.....
*Gesünder
leben*
.....

wir helfen
hier & jetzt



Arbeiter-Samariter-Bund

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

ASB Service-Ruf: (0355) 70 30 40
www.asbcottbus.de

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) 703042 | Fax (0355) 703041

Fahrdienste

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

Telefon (0355) 703042

Bundesfreiwilligendienst

Telefon (0355) 703042

Hausnotruf

Telefon (0355) 703042

Ausbildung und Schulung

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

Telefon (0355) 703042

Betreutes Wohnen

Telefon (0355) 703040

Seniorenzentrum Riedelstift

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

- Einrichtungsleitung

Telefon (03 55) 47 75 – 240

- Pflegedienstleitung

Telefon (03 55) 47 75 – 321

- Wohnbereich I

Telefon (03 55) 47 75 – 312

- Wohnbereich II

Telefon (03 55) 47 75 – 315

- Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon (03 55) 47 75 – 321

Tagespflege

Telefon (03 55) 47 75 – 303 / – 322

Seniorenklub Haus „Bellevue“

Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus

Telefon (03 55) 47 75 451

Freiwilligenarbeit / Ehrenamt

Telefon (0355) 70 30 40

Mitgliederbetreuung

Telefon (03 55) 70 30 40



Arbeiter-Samariter-Bund

Arbeiter-Samariter-Bund

Regionalverband Cottbus / NL e.V.

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

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

Internet: www.asbcottbus.de

Email: info@asbcottbus.de



Editorial

Liebe Leserinnen, 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 Natur. In dieser „Frühlingsausgabe“ informieren wir Sie über eine Ausbildung

beim ASB Cottbus, der seit vielen Jahren motivierten jungen Menschen einen ausichtsreichen, sicheren Ausbildungsplatz mit Karrierechancen bietet. Des weitern stellen wir Ihnen Menschen vor, die sich haupt- und ehrenamtlich beim ASB engagieren und Sie erfahren Wissenswertes über die Kosten für einen Heimplatz und über die Höhe der eigenen Zahlung. Neben vielen weiteren Themen

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

Viel Freude also beim Lesen wünscht Ihnen Ihre Journal-Redaktion!

Inhaltsverzeichnis

So erreichen Sie uns	2	Avocados und Pesto	18
Tipps.....	4	Bild des Monats.....	19
Ausbildung beim ASB	6	Wasserspielplatz	19
Ehrenamt	8	Mitgliederversammlung.....	19
Neue Wohnbereichsleiter	9	Zeitzeugen.....	21
Gesünder leben.....	10	Infoveranstaltung Sicherheit.....	21
Heimplätze werden teurer	12	So können Sie uns helfen!.....	21
10 Jahre Kooperation	13	Reisetipp Meißen.....	22
Lions	13	Theater	24
Bluthochdruck	14	Büchertipps	25
Spendenübergabe	16	Rätsel	26
Ambulanter Pflegedienst.....	17		

Gesundheitstipps



Frühlingssonne für starke Knochen

Gerade im Frühjahr ist ein bisschen Sonne nicht nur gut für Ihr Wohlbefinden, sondern auch für Ihre Knochen. Der Mensch ist in der Lage, unter dem Einfluss der UV-B-Strahlen Vitamin D in der Haut selbst zu bilden. Dieses Vitamin regelt den Stoffwechsel von Calcium und Phosphat und fördert den Aufbau und Erhalt der Knochen. Schon mit einem kurzen Spaziergang im Freien können Sie Ihre Vitamin D-Produktion ankurbeln. Besonders ältere Menschen sollten darauf achten, dass ihr Körper ausreichend Vitamin D bekommt, damit die Knochen stabil bleiben. Denn mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Haut ab, Vitamin D selbst zu produzieren. So tragen, zusätzlich zum Aufenthalt im Freien, einige fettreiche Lebensmittel wie Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Leber, Hühnerei und Margarine (mit Vitamin D angereichert) sowie auch Pilze zur Vitamin D-Versorgung bei.

Erkältet in die Sauna?

Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Saunagänger bereits nach acht bis zwölf Wochen deutlich seltener an einer Erkältung erkranken. Die hohen Temperaturen bewirken eine stärkere Durchblutung des Nasen-Rachen-Raums. Somit können sich dort mehr Abwehrzellen sammeln, die Krankheitserreger abfangen. Wenn aber eine Erkältung im Anmarsch ist oder die Erkältung schon weit fortgeschritten, sollte man lieber auf den Saunagang verzichten. Denn bei einer Erkältung gilt Schwitzen zwar als gesund. Doch die Belastung durch die Schwitzkur

kann in dieser Situation für das Herz-Kreislauf-System zu hoch sein. In diesem Fall sollte man die Symptome der Erkältung durch die gängigen Methoden bekämpfen: Warm einpacken, viel trinken, frische Luft und Vitamine sind bei einer Erkältung besonders wichtig. Wenn die Erkältung von Fieber begleitet wird, unterstützen fiebersenkende Mittel den Organismus bei einer schnellen Genesung. Die Sauna sollten Sie dann erst wieder besuchen, wenn die Erkältung abgeklungen ist.

Stoffwechsel und Gewicht

Unser Stoffwechsel hat einen maßgeblichen Einfluss auf unser Körpergewicht. Menschen mit einem trägen Stoffwechsel nehmen leichter zu und haben Probleme, Gewicht zu verlieren. Ist der Stoffwechsel dagegen äußerst aktiv, sind die Betroffenen häufig sehr dünn und nehmen nur schwer zu. Hinter einem langsamen Stoffwechsel können verschiedene Ursachen stecken. So haben jüngere Menschen meist einen schnelleren Stoffwechsel als ältere Personen. Auch das Geschlecht wirkt sich aus: Da Männer im Allgemeinen mehr Muskelmasse haben als Frauen, verbrennen sie mehr Energie. Für einen aktiven Stoffwechsel ist es vor allem wichtig, dass Sie





die Fettverbrennung in Schwung bringen – das funktioniert am besten durch Sport. Aber auch eine gesunde Ernährung und die Wahl der richtigen Lebensmittel sind von Bedeutung. Es ist empfehlenswert, auf große, schwere Mahlzeiten zu verzichten. Gleichfalls ist aber auch davon abzuraten, zu wenige Kalorien aufzunehmen. Dann kann es nämlich passieren, dass der Körper in den Hunger-Modus umschaltet und versucht, möglichst viel Fett einzulagern. Nehmen Sie stattdessen idealerweise über den Tag verteilt immer wieder kleine Portionen zu sich.

Mediterrane Ernährung schützt vor Gebrechlichkeit



Eine Mediterrane Ernährung kann ältere Menschen vor zunehmender Gebrechlichkeit schützen – so eine Analyse verschiedener Studien. Die Untersuchungen zeigen, dass ältere Menschen, die auf eine pflanzenbasierte Ernährung setzen, gesünder bleiben und sich länger im eigenen Haushalt versorgen können. Eine solche Ernährung besteht insbesondere aus Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten, Olivenöl und Fisch. Die gesunde obst- und gemüsereiche Ernährung scheint älteren Menschen dabei zu helfen, Muskelkraft zu bewahren und aktiv zu bleiben. Sie verleiht mehr Energie und erlaubt, ein angenehmes und gesundes Älterwerden zu erleben. Auch typische Alterserscheinungen treten seltener auf.



Obst und Gemüse richtig waschen

Wenn man Obst und Gemüse aus konventioneller Landwirtschaft kauft, dann kann man fest damit rechnen, dass sich darauf Rückstände giftiger Pflanzenschutzmittel (Pestizide, Fungizide) befinden. Doch auch biologische Lebensmittel können mit Umweltgiften aus Abgasen oder auch Bakterien belastet sein. Einfaches Abwaschen hilft da oft nicht, da spezielle Hilfsstoffe verhindern, dass die Pflanzenschutzmittel auf dem Feld bei Regen weggespült werden. Mit einer weichen Gemüsebürste oder einem Schwamm lassen sich Pestizide oder Abgasrückständen befreien, die an der Schale haften. Bei Freiland-Salaten aus konventionellem Anbau grundsätzlich die äußeren Blätter entfernen. Auch wenn Sie vorhaben, Ihr Obst und Gemüse zu schälen, ist es besser – und empfehlenswerter – es zuvor ausgiebig zu reinigen. Auch wenn Sie vorhaben, ihr Obst und Gemüse zu schälen, ist es besser und empfehlenswerter es vorher ausgiebig zu waschen. Denn Bakterien und Pilze können beim Anschneiden durch das Messer ins Innere gelangen. Für empfindliches Obst kann man einfach einen Selbstgemachten Obst- und Gemüser-einiger herstellen (1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel weißer Essig, 1 Tasse Wasser) und das Obst vor dem Waschen damit besprühen und kurz einwirken lassen.

Altenpflege beim ASB ein Beruf mit Zukunft

Der ASB Cottbus bietet seit vielen Jahren motivierten jungen Menschen einen aussichtsreichen, sicheren Ausbildungsplatz mit Karrierechancen. Wer sich bewährt, hat die Möglichkeit sich im Qualitätsmanagement zu engagieren, Praxisanleiter oder Wohnbereichsleiter zu werden. Mit einer weiteren erworbenen Ausbildung ist auch die Pflegedienstleitung eines Hauses eine verantwortungsvolle Herausforderung in einer Leitungsposition.

Die Ansprüche an die zukünftigen Altenpfleger bzw. Altenpflegerinnen sind hoch und man sollte einen guten Schulabschluss mitbringen, um die Ausbildung erfolgreich zu absolvieren. Die Ausbildung ist anspruchsvoll aber auch abwechslungsreich. Pflege, Diagnostik, Therapie und Dokumentation sind wichtige Themen in der Ausbildung. Die Zukunftsaussichten in der Pflege sind gut, weil der Bedarf an qualifizierten Fachkräften in den kommenden Jahren stetig wachsen wird. So haben motivierte Pflegekräfte aussichtsreiche Karrierechancen. Alle Auszubildenden werden beim ASB Cottbus von einer Praxisanleiterin begleitet. Ihre Aufgabe ist es, die Auszubildenden in

der Praxis zu betreuen und Ihnen für alle Fragen und Probleme zur Seite zu stehen. Die Praxisanleitung ist die Ergänzung der fachtheoretischen Ausbildung der Schüler und sie ist ein wesentlicher Teil der Ausbildung. Die jungen Menschen sind in ihrer Ausbildungszeit beim ASB Cottbus gut aufgehoben. Eine Ausbildung in der Altenpflege ist anspruchsvoll und so ist es dem ASB wichtig, alle Auszubildenden so gut es geht zu unterstützen und sie auf ihrem Weg bestmöglich zu begleiten. Dazu gehört ein gutes Team, ein schönes Arbeitsumfeld aber auch eine angemessene Bezahlung, die höher ist als die Mindestanforderung.

Als Azubi beim ASB
Paula Seiler, Loïse Anne Schröder v.l.n.r.



„Abwechslungsreich und Anspruchsvoll“ Als Azubi beim ASB

Im Riedelstift des ASB Seniorenzentrums haben wir zwei Azubis getroffen, die ihre Ausbildung im vergangenen Jahr begonnen haben und sie gefragt, wieso sie sich für eine Ausbildung in der Pflege entschieden haben.

Loiselle Anne Schröder und Paula Seiler sind auf ganz unterschiedlichen Wegen zum Beruf des Altenpflegers gekommen. Paula Seiler hat nach ihrer Schulzeit verschiedene Sachen begonnen. Aber nichts passte so richtig zu ihren Vorstellungen. Dann wurde ihre Oma pflegebedürftig und sie half bei ihrer Pflege. Auf diese Weise kam sie mit der Pflege in Berührung. Und dann war alles ganz einfach. Ihre Mutter hat schon eine Ausbildung in der Altenpflege absolviert und im Riedelstift gearbeitet. So bewarb sie sich im ASB Seniorenzentrum und kam Probearbeiten. „Das klappte gut und so habe ich meine Ausbildung zur Altenpflegerin hier begonnen. Die Schule ist anstrengend und anspruchsvoll aber die Arbeit hier im Wohnbereich macht sehr viel Spaß. Die Mitarbeiter sind toll und die Bewohner sehr lieb“, erzählt Paula Seiler. Der Weg von Loiselle Anne Schröder führte von den Philippinen über Spremberg nach Cottbus in den Riedelstift. Sie kam durch ihren Mann nach Deutschland und sammelte erste Arbeitser-

fahrungen in ihrer neuen Heimat in der Altenpflege. Sie arbeitete in einem Altenheim in Spremberg als Altenpflegehelferin. „Ich möchte mich gern weiterentwickeln und mehr lernen, um weiter zu kommen und etwas in meinem Leben zu erreichen. So kam ich in den Riedelstift, um eine richtige Ausbildung zur

Altenpflegerin zu beginnen. Das Team hier ist toll und auch wenn es mal ein Missverständnis gibt, wird dies schnell aus der Welt geschafft. Den Bewohnern zu helfen

ist eine schöne, zufriedenstellende Aufgabe. Und ich kann den Bewohnern die Pflege und Zuwendung geben, die ich meiner Oma leider nicht mehr geben konnte, da ich schon in Deutschland war“, sagt Loiselle Anne Schröder. „Die Bewohner sind sehr dankbar und schätzen unsere Arbeit. Man wird gebraucht, ist vielfältig gefordert und jeder Tag ist anders. Das macht die Arbeit spannend und das Arbeitsklima hier im Wohnbereich ist sehr schön“, fügt Paula Seiler hinzu.

**WIR WÜNSCHEN DEN AZUBIS
EINE ABWECHSLUNGSREICHE,
ERFOLGREICHE LEHRZEIT.**

Anzeige



Arbeiter-Samariter-Bund
Cottbus
Bautzener Straße 46
Telefon: (03 55) 703042

Hausnotruf – Sicherheit rund um die Uhr

Jederzeit zuverlässige und schnelle Hilfe mit dem Hausnotrufsystem des ASB. Ein Druck auf die Taste genügt und wir sorgen für Rettung, schnelle Hilfe, benachrichtigt den Hausarzt, Angehörige oder Nachbarn. Schaffen sie Sicherheit in ihrem Zuhause oder für Ihre Angehörigen. Wir beraten sie gern über Vorteile des Hausnotrufs.

Ehrenamt beim ASB

Bürgerschaftliches Engagement ist wichtiger denn je. Die Beweggründe für die Ausübung eines Ehrenamtes sind vielfältig und reichen von Altruismus, Wunsch nach sozialem Kontakt und Austausch, der Möglichkeit des gesellschaftlichen Mitgestaltens bis hin zu reinem Spaß an der Sache.

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entlasten und unterstützen die hauptamtlichen Pflegekräfte bei ihrer Arbeit. Beim ASB sorgt ehrenamtliches Engagement dafür, dass die Angebote reichhaltiger und die Beziehungen persönlicher werden. Damit kann der Zeitdruck, unter dem das hauptamtliche Personal vielfach steht, ein Stückweit kompensiert werden - zum Wohle der Bewohner. Sich ehrenamtlich zu engagieren heißt, zum Gemeinwohl beitragen, Kenntnisse und Erfahrungen weitergeben, Anerkennung finden, Freude schenken und empfangen, Kontakte mit Menschen pflegen und Mitmenschlichkeit leben.



Giesela Schmidt arbeitet seit 2016 ehrenamtlich beim ASB. Ihre Tochter ist eine Bekannte von Frau Kirsch, der Sozialarbeiterin im Riedelstift. Und so erzählte ihre Tochter ihr von den Möglichkeiten der ehrenamtlichen Arbeit beim ASB. „Ich wollte mich beschäftigen, Verantwortung übernehmen, noch etwas Sinnvolles tun und anderen Menschen helfen. So fing ich an, eine alte Dame, die jetzt 93 Jahre alt ist, zu betreuen. Einmal die Woche für zwei bis drei Stunden besuche ich sie. Da sie schlecht auf den Beinen ist, gehen wir nur ab und zu spazieren. Meist reden wir, tauschen Gedanken aus, diskutieren die aktuellen politischen Ereignisse und sie erzählt mir von ihren Sorgen und Problemen. Da sie sonst niemanden hat, bin ich zu einer festen Bezugsperson geworden“ erzählt Frau Schmidt. Dann kam eine weitere ältere an Demenz erkrankte Dame hinzu, die von Frau Schmidt regelmäßig besucht wird. „Auch sie besuche ich regelmäßig einmal in der Woche für zwei bis drei Stunden. Mit ihr gehe ich oft spazieren, da sie noch flott auf den Beinen ist. Und obwohl die Demenzerkrankung fortgeschritten ist, merke ich, dass es ihr guttut und sie sich auf meine Besuche freut“. Ganz bescheiden erzählt sie von ihrem ehrenamtlichen

Engagement und der Zeit die sie ihren Senioren schenkt. Für diese ist es aber etwas ganz Besonderes und die Termine an denen Frau Schmidt kommt, werden sehnsüchtig erwartet. Sie brauchen und genießen diese Zuwendung. „Ich habe es nicht bereut, die ehrenamtliche Tätigkeit übernommen zu haben. Es ist eine schöne Abwechslung in meinem Alltag und es ist etwas Schönes und Besonderes, anderen Menschen eine Freude zu machen. Gut ist auch der Austausch mit anderen Ehrenamtlichen, wie z.B. beim Dankeschön-Essen vom ASB“, fügt Giesela Schmidt hinzu.

WIR WÜNSCHEN FRAU SCHMIDT AUCH WEITERHIN VIEL FREUDE BEI IHRER EHRENAMTLICHEN ARBEIT.

Engagieren auch Sie sich ehrenamtlich

Neue Herausforderungen finden, eigene Erfahrungen weitergeben, mit anderen zusammen sein: Die Gründe, warum sich Menschen freiwillig engagieren sind vielfältig. Der ASB freut sich über jeden, der im Sinne des Leitgedankens „Wir helfen hier und jetzt“ aktiv werden möchte. Wenden Sie sich an uns. In einem ersten Gespräch wird dann geklärt, welche Erwartungen und Wünsche Sie mit Ihrem freiwilligen Engagement verbinden und welche Kenntnisse und Erfahrungen Sie gerne vermitteln möchten. So können wir gemeinsam einen Bereich finden, in dem Sie sich einbringen wollen. Ihre eigenen Ideen für neue Angebote nehmen wir gern auf. Während Ihrer Zeit als freiwilliger Helfer bzw. freiwillige Helferin werden Sie vom ASB begleitet und können jederzeit über Fragen, Probleme und Vorschläge mit uns reden. Mit einer abgeschlossenen Vereinbarung sind Sie während Ihres Einsatzes bei uns über den ASB unfall- und haftpflichtversichert. Auf Wunsch erstellen wir Ihnen über Ihre Tätigkeit ein qualifiziertes Zeugnis bzw. ein Zertifikat. Es wird außerdem eine Pauschale für Ihr Engagement gezahlt.

.....
Weitere Informationen unter www.asbcottbus.de oder die ASB-App;

Kontakt: Antje Kirsch, Telefon: 0355 703040

Neue Wohnbereichsleitung im Riedelstift

Viele berufliche Karrieren in der Pflege beginnen mit einer Ausbildung. So auch bei Frau Matschke. Sie hat erst eine Ausbildung zur Altenpflegerin absolviert und dann eine Weiterbildung zur Qualitätsbeauftragten und zur Wohnbereichsleitung.



Wie sahen ihre ersten Wochen als Wohnbereichsleiterin aus?

Ich bin seit dem 1. Januar 2018 als Wohnbereichsleiterin tätig und habe mich sehr darüber gefreut, dass mir diese Stelle angeboten wurde. Ich wollte mich gern beruflich weiterentwickeln und mag die neuen Herausforderungen, die neuen Gebiete und Aufgaben die auf mich zukommen. So habe ich auch nicht gezögert, als mir die Stelle angeboten wurde. Da ich noch sehr jung bin, fällt mir das Lernen leicht und die neue Aufgabe macht mir Spaß. Im Moment arbeitete ich mich noch in diese neuen Tätigkeiten ein, mit viel Unterstützung des Teams, worüber ich sehr dankbar bin. So finde ich nach und nach in meine neuen Aufgaben herein. Wichtig ist mir auch, dass Vertrauen der Bewohner, Angehörigen und Mitarbeitern zu gewinnen.

Wie kann man sich ihren Berufsalltag als Wohnbereichsleiterin vorstellen?

Man ist der erste Ansprechpartner für alles und jeden. Die erste Anlaufstelle für die Bewohner und deren Angehörigen, für Mitarbeiter und die Heimleitung bzw. Pflegedienstleitung. Dieser Verantwortung muss man sich bewusst sein. Die wichtigsten Aufgaben in meinem Job als Wohnbereichsleiterin ist die Organisation von Abläufen, die Kontrolle und Überwachung der ausgeführten Pflege, viel Motivation und Gesprächsführung (wie z.B. Mitarbeitergespräche, Angehörigengespräche, Beratungsgespräche ...) sowie die Erarbeitung von Dienstplänen. Im Vordergrund steht dabei immer das Wohl und die Zufriedenheit der Bewohner. Dies geschieht durch individuelle, ganzheitliche und aktivierende Pflege und Betreuung.

Was macht ihren Beruf aus?

Die Aufgaben sind sehr vielfältig und es fällt immer irgendwas an. Jeder Tag ist anders und es gibt fast täglich eine neue Herausforderung. Aber das ist zugleich das interessante bzw. attraktive an diesem Beruf. Es wird nicht langweilig und die Arbeit macht sehr viel Freude. Man bekommt viel zurück, weil man in der Pflege mit Menschen arbeitet. Dankbare Angehörige und Bewohner, aber auch das Arbeiten im Team geben mir das Gefühl, die richtige Berufswahl getroffen zu haben.

Wie schaffen Sie die Arbeit als Wohnbereichsleiterin und Qualitätsbeauftragte?

Meine Aufgaben als Qualitätsbeauftragte sind die Einführung, Umsetzung und Weiterentwicklung unserer hausinternen Qualitätsstandards. Das Beste für die Bewohner kann man nur erreichen, wenn man den neusten Wissensstand hat und die Qualitätsvorgaben in allen Bereichen immer wieder anpasst, und verbessert. Im Qualitätszirkel des Riedelstift treffen wir uns regelmäßig und tauschen uns aus, erarbeiten neue Ideen und Projekte und achten auf die Einhaltung der bisher festgelegten Qualitätsstandards. Als Wohnbereichsleiterin bin ich für die Einhaltung der Qualitätsstandards in meinem Wohnbereich verantwortlich. So passen die beiden Aufgaben sehr gut zueinander und ergänzen sich.

Tipps für ein gesünderes Leben

Im stressigen Alltag verlieren wir oft den Blick für das gesunde Maß und muten unserem Körper Extreme zu: zu viel Hygiene, zu viel Zucker, zu viele Kalorien auf der einen Seite. Zu wenig Trinken und zu wenig Schlaf auf der anderen Seite. Wir haben sechs Tipps, wie Sie Ihren Alltag wieder gesünder gestalten und ungesunde Verhaltensweisen kritisch hinterfragen können.

Was ist die perfekte Zeit, um abends schlafen zu gehen? Eigentlich ist die Antwort auf diese Frage selbsterklärend: Sobald wir müde sind, ständig gähnen oder uns die Augen zufallen. Dennoch bleiben wir regelmäßig bis in die Puppen wach, ziehen uns eine Serie nach der anderen rein und landen meist erst um Mitternacht im Bett. Eigentlich absurd. Denn wir müssten nur auf unseren Körper und die Müdigkeit hören, um ausreichend Schlaf abzubekommen und uns am nächsten Tag ausgeruht und erholt zu fühlen. Ein durchschnittlicher Deutscher schläft pro Nacht etwa sieben Stunden. Einige brauchen deutlich weniger Schlaf, andere mehr. Was ist die richtige Dosis, um am nächsten Tag nicht durchzuhängen? Diese Antwort muss jeder für sich selbst beantworten.

Mehr Körpergefühl wagen und auf sich und die Symptome seines Körpers achten – das ist die Lösung für viele Probleme unseres Alltags. Zu häufiges Duschen trocknet die Haut aus, lässt sie spannen und jucken. Wer nicht ausreichend Flüssigkeit trinkt, wird müde, fahrig und bekommt Kopfschmerzen. Nach der x-ten Tasse Kaffee kann sich das Herz bemerkbar machen, es rast und pocht. Wir fühlen uns unruhig. Eine meist harmlose, aber unangenehme Nebenwirkung von zu viel Koffein.

Tipps für einen gesünderen Alltag

TIPP 1 *Auf die innere Uhr hören*

Rund sieben Stunden schläft jeder Deutsche im Schnitt pro Nacht. Wer wie viel Schlaf benötigt, ist allerdings von Mensch zu Mensch verschieden: Während einigen wenige Stunden genügen, fühlen sich andere erst nach zehn Stunden erholt. Definitiv zu wenig Schlaf hatte, wer sich am nächsten Tag müde und gerädert fühlt. Die Bundesärztekammer rät daher, auf die innere Uhr zu hören: Fallen die Augen beim Fernsehen zu? Will das Gähnen nicht mehr aufhören? Dann ist es höchste Zeit, seinem Körper etwas Schlaf zu gönnen - unabhängig von der Uhrzeit.



TIPP 2 *Wasserglas in Sichtweite*

Wer ausreichend trinkt, beugt Kopfschmerzen und Müdigkeit vor. Rund 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag gelten laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) als ideal. Das entspricht etwa sechs großen Gläsern Wasser. Um das Soll zu erfüllen, sollte ein Glas mit Flüssigkeit immer griffbereit in der Nähe stehen: zum Beispiel auf dem Schreibtisch, dem Küchentisch oder dem Nachtschrank.

TIPP 3 *Salat als Beilage zum Mittagessen*

Mit diesem einfachen Tipp lassen sich Kalorien sparen ohne hungern zu müssen: Wer Tomaten, Gurken oder Blattsalate als Beilage zu einer herkömmlichen Mahlzeit isst, füllt seinen Magen und versorgt den Körper mit wichtigen Ballaststoffen. Finger weg von fertigen Salatdressings, da sie oft viel Fett und Zucker enthalten. Stattdessen lieber eine eigene Soße zusammenrühren und dafür Essig und hochwertiges Öl wie Olivenöl verwenden.



TIPP 4 Kaffee – das gesunde Maß finden

Kaffee schmeckt und macht wach. Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass das Bohnengetränk aus gesundheitlicher Sicht besser als sein Ruf ist. Übertreiben sollte man es dennoch nicht, da das enthaltene Koffein in größeren Mengen zu Übelkeit und Herzrasen führen kann. Wem Kaffee schmeckt, der kann über den Tag verteilt drei bis vier Tassen Filterkaffee trinken. Diese Dosis gilt laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa) als unbedenklich für gesunde Erwachsene.



TIPP 5 Richtig duschen

Tägliches Duschen spült Fette aus der Haut, trocknet sie aus und macht sie anfälliger für die Besiedlung mit krankmachenden Keimen. Wer auf die tägliche Dusche nicht verzichten kann, sollte statt Seife und Duschgel besser zu einem Duschöl greifen. Es wirkt rückfettend. Empfindliche Bereiche wie der Intimbereich sollten am besten nur mit lauwarmem Wasser gereinigt werden.

TIPP 6 Zwischensnacks meiden

Zuckriges Gebäck, Schokolade und Süßigkeiten schmecken gut und stillen den Hunger auf Süßes. Sie treiben aber den Blutzuckerspiegel in die Höhe, sind schnell verdaut und wecken erneut den Heißhunger auf Zucker. Wer nicht auf Süßes verzichten kann, sollte es im Anschluss an eine Hauptmahlzeit essen – zum Beispiel in Form eines Quark-Desserts mit frischen Beeren.

Warum werden jedes Jahr die Heimplätze teurer?

Text: Michaela Lorenz, Geschäftsführerin ASB RV Cottbus/NL e.V.

Unsere Bewohner und deren Angehörige im ASB Seniorenheim „Riedelstift“ erhalten jedes Jahr Informationen über die Entwicklung des Preises für einen Heimplatz und über die Höhe der eigenen Zuzahlung.



Dass die Pflegeversicherung nur eine Teilkaskoversicherung ist und der Pflegebedürftige immer auch von seiner Rente die Heimpflege bezahlen muss, ist bekannt. Trotzdem verstehen viele Menschen nicht, warum jedes Jahr mehr aus der eigenen Tasche zu bezahlen ist. Sie sind sicher auch mit uns der Meinung, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in der Pflege arbeiten, für diese harte Arbeit gut bezahlt werden müssen. Immer weniger junge Menschen interessieren sich für den Pflegeberuf, obwohl es immer mehr Pflegebedürftige gibt und Mitarbeiter/innen überall gesucht werden. Das liegt auch an der Öffentlichkeit, denn der Beruf hat ein schlechtes Image und erfährt keine hohe Wertschätzung. Obwohl die Ausbildung zur/m Altenpfleger/in drei Jahre dauert und sehr anspruchsvoll ist, meinen immer noch viele Menschen, diesen Beruf erlernt man nur, wenn man keine guten Schulnoten hatte. Das ist ein Irrtum, denn als Durchschnittsnote sollte mindestens eine Drei auf dem Schulzeugnis stehen, sonst schafft man die Ausbildung nicht. In einer Autofabrik erhält ein Fließbandarbeiter nach drei Jahren Ausbildung ein Bruttogehalt von ca. 3.500

€ (Quelle: www.manager-magazin.de › Unternehmen › Volkswagen 2017). Ein/e ausgebildete/r Altenpfleger/in erhält nach drei Jahren Ausbildung bundesweit durchschnittlich im Jahr 2017 etwa 2.200 € brutto (Quelle: <http://www.score-personal.de/altenpfleger-gehalt/>) Ist das gerecht? Nein entschied auch die Bundesregierung und führte, beginnend im Jahr 2010, den Mindestlohn in der Pflege ein. Die 3. Pflegearbeitsbedingungsverordnung wurde im Jahr 2017 beschlossen. Sie führt die bis zum Jahr 2020 die Steigerung des Mindestlohnes in der Pflege weiter. Diese 3. Pflegearbeitsbedingungsverordnung sieht folgende Lohnsteigerungen vor:

STEIGERUNG 2017/18 = 5,84 % STEIGERUNG 2018/19 = 4,72 %
STEIGERUNG 2019/20 = 2,76 %

Der Mindestlohn beträgt dann am 30.4.2020 im Osten von Deutschland 10,85 € /Stundenlohn für eine ungelernete Kraft. Bei einer Vollzeitbeschäftigung ist das ein monatliches Brutto von ca. 1.888 € brutto. Damit verdient man in diesem so dringend benötigten Dienstleistungsberuf immer noch weniger, als ein vergleichbarer Mitarbeiter aus der Autobranche. Die zweite Seite der Medaille ist der Zuzahlungsbetrag, den die Pflegekasse bei einer Heimpflege leistet. Dieser Zuzahlungsbetrag ist im Pflegeversicherungsgesetz festgeschrieben und beträgt seit dem 1.1.2017 (Einführung der Pflegereform)

PFLEGEGRAD 1 = 125 € PFLEGEGRAD 2 = 770 €
PFLEGEGRAD 3 = 1.262 € PFLEGEGRAD 4 = 1.775 €
PFLEGEGRAD 5 = 2.005 €

Wenn also die Personalkosten durch die Steigerungen des Mindestlohnes steigen, steigt auch der Heimpflegesatz. Da der Zuzahlungsbetrag durch die Pflegekasse aber nicht steigt und immer gleich bleibt, steigt der zu zahlende Eigenanteil des Heimbewohners. Um das zu ändern, müssten die Zuzahlungsbeträge im Pflegeversicherungsgesetz (SGB XI) auf Bundesebene geändert werden. Deshalb wird der Pflegeplatz jedes Jahr für den Bewohner teurer.

Gratulation

10 Jahre Kooperationspartnerschaft

zwischen der Apotheke im Cottbus-Center und dem ASB Regionalverband Cottbus / NL e.V. Seniorenzentrum Riedelstift

Seit 2005 besteht die Kooperation mit der Apotheke im Cottbus – Center und stellt somit die ordnungsgemäße Versorgung der Bewohner und Bewohnerinnen im Riedelstift mit Medikamenten sicher. Anfang 2008 übernahm Frau Dallmann die Apotheke und trat auch die Partnerschaft mit dem Seniorenzentrum Riedelstift an. Anlässlich des „Jubiläums“ besuchte am 09.01.2018 die Pflegedienstleiterin Fabienne Reim und der Einrichtungsleiter des Riedelstift René Seemann die Apotheke im Cottbus-Center. Die Inhaberin Cornelia Dallmann und die Filialleiterin Caroline Zscheile, stellten bei einem Rundgang die verschiedenen Räumlichkeiten der Apotheke vor. Somit konnte man sich ein Einblick hinter den Verkaufsraum holen. Die Kooperation beinhaltet nicht nur die Versorgung von Arzneimitteln. Auch Schulungen durch die Apothekenmitarbeiter im Seniorenzentrum sind Bestandteil der Partnerschaft und kommen den Bewohnern und Bewohnerinnen zu Gute.



Frau Dallmann, Frau Zscheile, Herr Seemann, Frau Reim v.l.n.r.

Weihnachtssingen mit den Lions 2017



LIONS-Mitglied Dipl.med. O. Fürstenhöfer, M. Lorenz Geschäftsführerin ASB RV Cottbus/NL e.V.

Zu einer schönen Tradition gehört schon seit vielen Jahren das gemeinsame Weihnachtssingen des Lions Club Cottbus mit unseren Heimbewohnern. Am 13. Dezember 2017 waren wieder Mitglieder des Clubs in unserem Haus und überbrachten einen Check im Wert von 400,00 € für das Jahr 2018. Im Jahr 2017 wollten wir von der Spende der Lions einen Sitzplatz für unsere Rollstuhlfahrer befestigen lassen. Leider konnten wir dieses Vorhaben nicht umsetzen, weil wir dafür eine große Eiche hätten fällen müssen. Stattdessen freuen sich nun unsere Tagespflegegäste über die Möglichkeit, in der Tagespflege Fernsehen zu schauen oder auch zusammen DVD's anzusehen. Die Lions konnten sich diese Anschaffung anschauen. Die Spende für das Jahr 2018 soll verwendet werden, um einen Sinneswagen für unsere Bewohner im Heim anzuschaffen. Wir danken den Mitgliedern des Lions Club Cottbus sehr für die jährlichen Zuwendungen und die schöne Idee des gemeinschaftlichen Singens.

Bluthochdruck (Hypertonie)

Bluthochdruck – rund 20 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. Das Tückische dabei: Wenn die Diagnose gestellt wird, hat die Krankheit unbemerkt meist schon über Jahre Schäden angerichtet.



Heilen lässt sich der Bluthochdruck nicht, aber senken. Der Bluthochdruck (fachsprachlich: arterielle Hypertonie) ist eine Volkskrankheit – jeder vierte Erwachsene in Deutschland leidet daran. Nach wie vor wird die Gefährlichkeit von Hypertonie unterschätzt. Das liegt vor allem daran, dass Hypertonie zu Beginn meist keinerlei Beschwerden macht. Wird die Diagnose Bluthochdruck dann zufällig oder im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung gestellt, ist es für die Betroffenen schwer zu akzeptieren, etwas gegen einen „Messwert“ bzw. abstrakte Werte tun zu müssen.

Ein Überblick

Symptome aufgrund der Folgeerkrankungen stellen sich bei Bluthochdruck oft erst nach Jahren ein. Diese lassen sich dann in der Regel nicht wieder rückgängig machen. Nur wenn arterielle Hypertonie frühzeitig erkannt und ihr entgegengesteuert wird, lassen sich ernsthafte und potentiell tödliche Folgen vermeiden. Bluthochdruck kann praktisch jedes Organ beeinträchtigen. Der erhöhte Blutdruck im Gefäßinnern beschädigt auf Dauer vor allem die Arterien, die wiederum den ganzen Körper mit Blut versorgen. Besonders häufig sind Komplikationen im Gehirn, an den Augen, am Herzen und an den Nieren. Den Bluthochdruck senken – das ist damit das Ziel jeder Behandlung. Und zwar so, dass der Blutdruck über den gesamten

Tag verteilt Werte zeigt, die im normalen Bereich liegen. Oft hilft gegen Bluthochdruck zu Beginn bereits eine Umstellung der Lebensgewohnheiten: Bewegung, Sport, Übergewicht abbauen, ausgewogene Ernährung, das Vermindern von Stress. Im nächsten Schritt sind Medikamente gegen Bluthochdruck angezeigt – zunächst meist nur ein Wirkstoff, später auch Kombinationen mehrerer Substanzen. So lässt sich der Blutdruck durch Medikamente und eigenes Zutun meist gut einstellen.

Ursachen

Was sind die Ursachen für hohen Blutdruck? Das Herz-Kreislauf-System passt sich flexibel verschiedenen Erfordernissen an – so ändern sich die Herz­tätigkeit und damit Pulsfrequenz und Blutdruck beispielsweise unter körperlicher Belastung. Normal sind auch Schwankungen im Tagesablauf – mit Blutdruckspitzen vormittags und am späten Nachmittag und niedrigem Blutdruck mittags und nachts. Damit dies reibungslos funktioniert, gibt es ein komplexes Regelsystem, das vor allem durch Hormone gesteuert wird. Besonders wichtig bei der Regulation des Wasserhaushaltes und des Blutdrucks ist die Niere. Das Regelsystem kann durch verschiedene Ursachen gestört werden und damit zu ständig erhöhten Blutdruckwerten oder starken Blutdruckschwankungen führen.

Behandlung

Ziel der Behandlung von Bluthochdruck ist, den Blutdruck dauerhaft auf normale Werte zu senken, um Folgeschäden zu vermeiden. Je früher und konsequenter die Behandlung ist, desto besser gelingt dies. An erster Stelle der Behandlung bei der primären Hypertonie stehen Allgemeinmaßnahmen. Manchmal reicht eine Änderung der Lebensführung als Teil einer Behandlung bereits aus, gegen Bluthochdruck effektiv vorzugehen. Den Blutdruck senken kann man auch durch Medikamente, die dann zum Einsatz kommen, wenn die allgemeinen Maßnahmen einer Therapie nicht ausreichen. Die sekundäre Hypertonie wird mit der Beseitigung der Ursache angegangen; reicht das nicht, werden ebenfalls Medikamente zur Behandlung eingesetzt.



Bluthochdruck ist eine Wohlstandskrankheit. Zu wenig Bewegung, ungesunde, unregelmäßige Ernährung, Übergewicht, Rauchen und Alkohol – alles Risikofaktoren für Schäden am Gefäßsystem. Alle zusammen potenzieren die Gefahr; minimiert man sie, senkt man das Risiko für Bluthochdruck und seine Folgeerkrankungen.

Allgemeine Maßnahmen

Letztlich ist es relativ simpel: Hat man die Risikofaktoren im Griff, ist auch der Bluthochdruck meist unter Kontrolle. Betrachtet man die Faktoren, die eine primäre Hypertonie begünstigen, wird schnell klar, wie man Bluthochdruck senken kann, ohne dass Medikamente zur Therapie eingesetzt werden:

- Normalgewicht erreichen und halten
- Bei der Ernährung auf eine gesunde, fleisch- und fettarme Mischkost achten (salzarm, wenig scharfe Gewürze, wenig Alkohol)
- Sich regelmäßig körperlich betätigen
- Ausdauersportarten ausüben (z.B.: Schwimmen oder Joggen)
- Mit dem Rauchen aufhören
- Stress reduzieren (zum Beispiel mit Autogenem Training oder Yoga)
- Wichtig ist auch, eine vorliegende Zuckerkrankheit oder Fettstoffwechselstörung angemessen zu behandeln, da diese das Risiko für Folgeschäden an den Gefäßen potenzieren.

Medikamente zur Behandlung

Helfen die genannten Maßnahmen zur Behandlung nicht oder reichen nicht aus, kommen Medikamente zum Einsatz. Blutdrucksenkend wirken Medikamente, die die Wasser- und Salzausscheidung der Nieren anregen, die Gefäße erweitern oder das vegetative Nervensystem dämpfen. Die Behandlung wird individuell auf den Betroffenen zugeschnitten. Von Belang sind dabei beispielsweise das Alter und Vorerkrankungen. Meist wird mit einem Präparat begonnen; erst wenn dieses (oder eine Alternative) nicht hilft, wird es mit einem weiteren Wirkstoff kombiniert. Die Medikamente gegen Bluthochdruck müssen, auch wenn keinerlei Symptome vorliegen, regelmäßig und in den meisten Fällen ein Leben lang eingenommen werden.



Kooperation mit der Gebäudewirtschaft Cottbus GmbH wird weitergeführt

Bereits seit dem Jahr 2008 gibt es eine Kooperationsvereinbarung mit der Gebäudewirtschaft Cottbus GmbH. Der Anteil hochaltriger Mieter der Gebäudewirtschaft Cottbus GmbH steigt, so wie die demographische Entwicklung in Cottbus, proportional.



Herr Kliemann, Frau Kirsch, Frau Andreas v.l.n.r.

Deshalb haben wir 2016 begonnen, dass ASB Journal, das vierteljährlich erscheint, in den Servicecentren der GWC auszulegen. Hier kann man sich unentgeltlich über die Angebote wie „Essen auf Rädern“, „Hausnotruf“ oder den „Fahrdienst“ informieren, die dazu beitragen können, dass man möglichst lange in den „eigenen vier Wänden“ bleiben kann. Am 4. Januar 2017 eröffnete der Arbeiter-Samariter-Bund, in Kooperation mit der GWC, in der Peitzer Straße 40 im Souterrain des Hauses außerdem eine Mieterbegegnungsstätte, die jeden Mittwoch von 14.30 – 17 Uhr geöffnet ist. Einmal in der Woche haben die Mieter, Anwohner und Interessierte die Möglichkeit, sich zu einem gemütlichen Nachmittag in der Begegnungsstätte zu treffen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Begleitet wird das Angebot von Frau Andreas. Sie kümmert sich um Kaffee und Tee und ist Ansprechpartnerin für Sorgen und Nöte, kurz gesagt sorgt sie dafür, dass sich alle wohlfühlen. Des Weiteren haben die Besucher der Mieterbegegnung die Möglichkeit, soziale Beratung durch die Sozialarbeiterin des ASB Cottbus Frau Kirsch in Anspruch zu nehmen. Seit der Eröffnung ist ein Jahr vergangen. Regelmäßig finden sich die Besucher

am Mittwoch ein um miteinander zu plauschen und zu spielen. Mensch ärgere dich nicht, Romme‘ oder Scrabble, worauf sie gerade Lust haben. Eine „Skatrunde“ hat sich gefunden, Vorträge zu verschiedenen Themen werden organisiert. Für viele ist diese Möglichkeit der Begegnung, der soziale Kontakt zu und der Austausch mit anderen Menschen, eine willkommene Abwechslung im Wochenalltag und deshalb bereits als fester Termin im Kalender vermerkt. Mit diesem Angebot wird der Vereinsamung im Alter vorgebeugt und nützliche Hilfen für die schwieriger werdenden Lebensumstände im Alter angeboten. So lange wie möglich zu Hause zu bleiben, ist der Wunsch vieler Mieter, den die GWC mit den sozialen Angeboten des ASB in Cottbus unterstützen möchte. Auch im Jahr 2018 wird die Mieterbegegnung weiter geöffnet sein. Geplant ist auch im Sommer ein Grillfest. Damit weiterhin viele Aktivitäten stattfinden können, übergab der Leiter der Kundenbetreuung der GWC Herr Kliemann im Dezember 2017 an unsere Sozialarbeiterin Frau Kirsch eine Spende. Wir freuen uns über eine weitere, gute Zusammenarbeit.

Häusliche Krankenpflege

Ambulante Pflege mit Liebe und Fürsorge

Gut betreut sein und trotzdem zu Hause wohnen: Die Erfüllung dieses Wunsches vieler älterer und kranker Menschen wird durch die häusliche Krankenpflege des ASB ermöglicht.



Die Hauskrankenpflege des ASB Cottbus hat es sich zur Aufgabe gemacht, für kranke und ältere Menschen in ihrer Häuslichkeit da zu sein. Die gut ausgebildeten Pflegekräfte helfen, die Selbstständigkeit der Betreuten so lange wie möglich zu erhalten. Gleich ob die Pflegebedürftigen chronisch oder kurzzeitig erkrankt sind, der ASB gibt mit seinen Pflegedienstangeboten tägliche Hilfestellungen, auch an Sonn- und Feiertagen, die das Leben wesentlich erleichtern und die Gewohnheiten und Wünsche der pflegebedürftigen Menschen respektieren. Die Hauptaufgaben der häuslichen Krankenpflege liegen im medizinisch-pflegerischen Bereich. Die Aufgaben des Bereiches sind vielfältig, so wird neben der Pflege zu Hause eine Vielzahl weiterer Leistungen angeboten. Von der Behandlungspflege im Auftrag eines Arztes, der Urlaubspflege und hauswirtschaftlichen Leistungen bis hin zur privaten Pflege. Unsere Pflegekräfte kümmern sich mit viel Einfühlungsvermögen tagsüber um die Körperpflege, die Einnahme verordneter Medikamente oder den Wechsel von Verbänden. Bei der Grundpflege unterstützen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen bei der Pflege und Versorgung zu Hause. Zur häuslichen Pflege gehört die Hilfe beim Aufstehen- und Zubettgehen, bei der Körperpflege oder beim Essen. Ergänzend zur ärztlichen Behandlung wird auch die Behandlungspflege angeboten. Sie beinhaltet zum Beispiel die Versorgung von Wunden, den Wechsel von Verbänden, das Setzen von Spritzen oder andere vom Arzt verordnete medizinisch notwendige Maßnahmen.

Hier haben wir noch einmal alle Leistungen zusammengefasst:

- Grund- und Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Zusätzliche Betreuung nach dem Pflegeleistungsergänzungsgesetz
- Private Pflege
- Beratung, Schulung pflegender Angehöriger sowie verschiedene Serviceleistungen
- Hausnotruf

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der häuslichen Krankenpflege informieren Sie gern über alle Fragen rund um das Thema Pflege und Hauswirtschaftliche Versorgung. Sie informieren auch darüber, welche Kosten anfallen und welchen Anteil davon die Pflegekasse übernimmt. Auch Fragen rund um das Thema Pflegeversicherung werden gern beantwortet.



Für Fragen und Informationen steht Ihnen die Pflegedienstleiterin Katharina Rostock unter der **Telefonnummer: 0355/70 30 50** gern zur Verfügung.

Avocados killen hartnäckiges Fett



Avocados lassen hartnäckige Kilos verschwinden. Zu diesem Ergebnis kamen Forscher nach einer Studie unter rund 29.700 Erwachsenen, die im „Internal Medicine Review“ veröffentlicht wurde. Vor allem hartnäckiges Fett an den Hüften soll durch den Genuss von Avocados verschwinden. Menschen, die Avocados essen, sollen demnach 33 Prozent weniger Probleme mit Übergewicht haben und das Risiko, Fett an den Hüften herum anzusammeln, sei um 32 Prozent geringer als bei Menschen, die nie zu Avocados greifen. Im Durchschnitt ernähre sich ein Mensch, der häufig Avocados esse, generell gesünder. Er esse weniger schlechte Kohlenhydrate, Zucker und Salz. Dafür mehr gesunde Fette und Ballaststoffe, so die Forscher. Avocado-Liebhaber hätten außerdem mehr Vitamin-E- und Vitamin-C sowie Magnesium, Kupfer und Kalium im Körper. Weiter halte das Essen von Avocados den Insulinspiegel auf einem gesunden Level und reduziere den Anteil an Homocystein, einer Aminosäure, die bei zu hoher Dosis im Körper die Blutgefäße schädigt und so Herzkrankungen begünstigt.

Pesto – Gesunder Genuss aus Italien

Pesto ist frisch aus Basilikum, Pinienkernen, Parmesan, Knoblauch sowie Olivenöl hergestellt ein klassisches Rezept der italienischen Küche. Pesto ist sowohl schmackhaft als auch schnell und einfach zubereitet. Mittlerweile hat sowohl das klassische Pesto als auch verschiedene Varianten wie etwa Pesto Rosso oder Pesto Bärlauch die deutsche Küche erobert.

Ob zu Nudeln, Fleisch, Spargel oder auch Kartoffeln, Pesto ist eine ideale Zugabe sowie eine Alternative zu Soßen. Pesto ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, der gesamte Körper kann von den Zutaten profitieren. Durch das Olivenöl sowie den Pinienkernen sind in Pesto eine Vielzahl an ungesättigten Fettsäuren enthalten, die das Herz-Kreislauf-System stärken.

Pesto selber machen

Für ein klassisches Pesto Rezept sind folgende Zutaten von Nöten. Diese Zutaten lassen sich je nach Vorliebe und Geschmack auch leicht variieren, um eine individuelle Note zu berücksichtigen.

- 4-5 Bund Basilikum
- 1-2 Knoblauchzehen
- 100 g Pinienkerne
- 100 g Käse (davon 50 g Parmesan, 50 g Pecorino)
- 180 ml natives Olivenöl
- grobes Meersalz

Zunächst den Käse reiben, beide Sorten miteinander mischen und in einem Schälchen zur Seite stellen. Basilikum waschen, sowie sanft trocknen, klein schneiden. Knoblauchzehen zerkleinern. Pinienkerne in einer Pfanne goldgelb an-



braten. Basilikum und Knoblauch mit einem Mörser zerstampfen. Portionsweise Öl hinzugießen. Mit Salz abschmecken. Tipp zum Rezept beim Servieren der

Pesto mit Nudeln: Eine kleine Menge des Nudelwassers auffangen, mit Nudeln sowie Pesto vermischen und servieren.



Bild des Monats

Im Januar stellen zwei Klassen der Europagrundschule „Regine Hildebrandt“ ihre Werke zum Thema „Winter“ im Riedelstift aus, sodass wir dieses Mal auch zwei „Bilder des Monats“ küren können! Wir gratulieren recht herzlich Niclas & Jasmin aus der 1. Klasse sowie Carolin aus der 3. Klasse. Ihre Arbeiten gefielen den Bewohnern am besten!

Wo sind meine Handschuhe?

Die Kinder der 3b der Europagrundschule „Regine Hildebrandt“ warten auf den richtigen Winter. Farbenfrohe Handschuhe tragen die Jungen und Mädchen aber jetzt schon. Und wer kennt nicht noch das Band zwischen den Handschuhen, damit ja keiner verloren geht.

Jetzt liegt ja endlich Schnee!

Die Kinder der 1. Klasse FLEX A Passend zum Lied „Oh weh, noch immer liegt kein Schnee“ wurde in Partnerarbeit dieses Rodelbild gestaltet. Die Kinder wählten selbst die Elemente, welche sie in ihrem Bild verarbeiten wollten.

Scheckübergabe an Bürgerstiftung Cottbus und Region für den Wasserspielplatz Eliaspark



Sonja Supra, Doris Miethke, Peter Albert und Claudia Tzschentke v.l.n.r.

Am 22.1.2018 überreicht die ASB Tagespflege eine Spende in Höhe von 120 Euro an die Bürgerstiftung Cottbus. Das Team der Tagespflege organisierte in der Adventszeit einen Weihnachtsflohmarkt. Der dort eingesamelte Erlös soll für den Wasserspielplatz im Eliaspark verwendet werden. Die Spende nahm Peter Albert, der Vorsitzende des Vorstandes der Bürgerstiftung Cottbus und Region entgegen.



Mitgliederversammlung

ASB Regionalverband Cottbus/NL e.V.

21.3. | 17 Uhr | Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus, Haus Bellevue (Kaminzimmer)

Wir schlagen folgende Tagesordnung vor:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bestätigung der Tagesordnung
3. Wahl der Kommission: Versammlungsleitung | Mandatsprüfungskommission | Wahlkommission
4. Tätigkeitsbericht des Vorstandes und der Geschäftsführerin
5. Verlesung der Bilanz 2016
6. Bericht der Kontrollkommission
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl eines neuen Vorstandes
9. Wahl der Kontrollkommission
10. Wahl der Delegierten zur Landeskonferenz
11. Beendigung der Mitgliederversammlung



Unser Baum

Wir springen durch Wiesen im taufrischen Gras,
wo jeder Halm zittert vom glänzenden Nass
und spielen die Spiele der Kindheit.
Wir laufen die Hänge hinauf und hinunter,
wo das Bächlein rauscht und die Wiesen bunter,
finden unseren Baum,
wo der Stamm sicher und fest
und es sich gut träumen lässt.

Wir werden erwachsen, gehen in die Ferne,
verlassen manches, das wir haben so gerne,
lernen leben mit jedem Tag neu
und finden zurück, da wir der Heimat treu,
dorthin, wo das Bächlein rauscht und die Wiesen bunter,
unseren Baum.

Bist unser Stamm, so sicher und fest,
an dem es sich gut anlehnen lässt.

Nun laufen die Kinder im taufrischen Gras,
wo jeder Halm zittert vom glänzenden Nass,
und sie spielen die Spiele der Kindheit.
Sie gehen in das Leben hinaus,

lernen leben mit jedem Tag neu und kommen nach Haus,
finden in uns den Baum,
wo der Stamm so sicher und fest
und es sich gut heimfinden lässt.

Eine gute Strecke des Weges gingen wir gemeinsam.
Treue und Liebe im Herzen, nicht einsam.
Gehen nun in Zufriedenheit langsam
die Hänge hinauf und hinunter,
staunend, dass die Wiesen noch bunter,
wo das Bächlein rauscht,
finden wir unseren Baum.
Der Stamm noch verwurzelt und nicht mehr so fest.
Doch hoffnungsvoll schmückt neuer Trieb das Geäst.

Hilda Wernicke

(verstorben im Dezember 2017 im Alter von 91 Jahren)



Informationsveranstaltungen beim ASB

Immer wieder kommt es vor, dass Betrüger unter einem Vorwand besonders gern ältere Bürgerinnen und Bürger um ihr Geld prellen.



Damit Sie wissen, wie diese „Masche“ funktioniert und wie Sie sich schützen können, möchten wir Sie zu einer Informationsveranstaltung einladen:

11. April 2018 14.30 Uhr „Enkeltrick und Haustürgeschäfte“
Haus „Bellevue“ in der Bautzener Str. 47

Frau Silke Nitschke vom Team Prävention der Polizeidirektion Süd wird an diesem Tag mit Ihnen über das Thema sprechen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Fragen, Hinweise und Anregungen in einer anschließenden Diskussionsrunde mit einzubringen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist gewünscht.
Frau Kirsch: 0355 70 30 40 oder 0171 30 57 730

Eine zweite Veranstaltung zum Thema „EC-Karte und Handtasche“ ist geplant. Den Termin geben wir rechtzeitig bekannt.

So können Sie uns helfen

**MITGLIED
WERDEN!**

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser, das Ihnen vorliegende ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus. Zahlreiche soziale Projekte, wie zum Beispiel die kostenfreie Beratung der Familien von an Demenz erkrankten Senioren, die Koordinierung und Schulung der vielen ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer oder die Veranstaltungen in unserem Seniorenklub werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

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

Dabei profitieren Sie mit Ihrer Mitgliedschaft von unseren Mitgliedervorteilen:

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

Mit Beginn Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie ihren Mitgliedsausweis im Scheckkartenformat. Ihre Mitgliedsbeiträge an den ASB sind steuerabzugsfähig. Selbstverständlich können Sie ihre Mitgliedschaft im ASB jederzeit ohne die Einhaltung von Fristen telefonisch oder schriftlich, auch per Mail, kündigen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über den ASB Cottbus und seine Arbeit zu informieren oder kommen Sie doch einfach mal vorbei. In der Bautzener Straße 42—47 in Cottbus finden Sie alle unsere Einrichtungen und die richtigen Ansprechpartner für Ihre Fragen.

Unter unserer zentralen Service-Nummer **0355 - 70 30 40** erreichen Sie kompetente Ansprechpartner und können einen Beratungstermin vereinbaren.

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

Meißen – Stadt des Porzellans und erlesener Weine

EVA-MARIA BECKER

Wer kennt schon die Kreisstädte unseres Landes? Vielleicht gar noch die unter 30 000 Einwohnern? Da muss es schon etwas Besonderes geben, mit dem eine solche Stadt zu einiger Berühmtheit gelangen kann. Meißen im Freistaat Sachsen ist so eine Stadt.



Blick auf die Albrechtsburg

Sogar international machte sich Meißen einen Namen – schließlich wurde hier im Jahre 1708 das europäische Porzellan „erfunden“. Und der Name der Stadt, allerdings „Meissen“ geschrieben, ist ein eingetragenes Markenzeichen der Staatlichen Porzellanmanufaktur. Diese seit dem 18. Jahrhundert über lange Zeit führende Manufaktur befand sich seit ihrer Gründung bis zum Jahre 1863 auf der Meißener Albrechtsburg, bevor das Porzellan in einem eigenen Werk produziert wurde. Doch eigentlich war dieses Porzellan eine Art Abfallprodukt. Und das kam so: Der junge Magdeburger Johann Friedrich Böttger hat sich schon mit 14 Jahren für die Alchemie interessiert und im Labor seines Lehrherren, des Apothekers Zorn, herumexperimentiert. Angeblich hat er Silber in Gold verwandelt, und das vor Zeugen. Diese Kunde verbreitete sich in Windeseile im Land und wurde auch dem sächsischen Kurfürsten August dem Starken in Dresden zugetragen. Gold konnte der natürlich

gut gebrauchen, und so ließ er den Böttger holen, fragte ihn aus und ließ ihn in der Jungfernbastei einsperren. Dort sollte er das Goldmachen üben. Gold hat er trotz Androhung drastischer Strafen bekanntlich nicht produzieren können. Doch bei seinen Laborexperimenten mischte er so allerlei zusammen und erfand schließlich das Porzellan. Das besänftigte den erzürnten Kurfürsten schließlich, und er patentierte als Auftraggeber im Jahre 1710 die Herstellung von Porzellan und versuchte, das Verfahren als Geheimnis zu hüten. Nach Erfindung der erforderlichen Hartporzellan glasur und ersten Dekorfarben begann Böttger mit den Arbeiten zur fabrikmäßigen Produktion auf der Albrechtsburg. Warum gerade wurde diese Burg zur Manufaktur? August der Starke entschied sich für die wegen ihrer Lage isolierte Burg, weil nirgendwo anders das Geheimnis des „weißen Goldes“ so sicher gewesen wäre. Die Albrechtsburg zu Meißen, seit 1332 als Stadt und Bischofssitz registriert,



Meißner Porzellan - Vier Jahreszeiten

wurde im Jahre 1471 als erstes deutsches Schloss für die Residenz der regierenden Fürsten errichtet. Doch die blieben lieber in Dresden, und so war dieses monumentale trutzige Bauwerk hoch über der Elbe weitgehend ungenutzt. Auch damals haben die Obersten schon ordentlich Geld verbrannt. Erst 1676 wurde die Burg nach ihrem Erbauer – Albrecht Kurfürst von Sachsen – auf den Namen „Albrechtsburg“ getauft. Lediglich sein Sohn, Georg der Bärtige, residierte hier. Während des Dreißigjährigen Krieges wurde die Albrechtsburg stark beschädigt und stand seitdem wieder leer. Als Sitz der Meißner Porzellanmanufaktur konnte sie erstmals richtig genutzt werden. Nach deren Auszug hat man die Burg erstmals restauriert, und alle Räume der beiden Hauptgeschosse erhielten Wandbilder zur Geschichte Sachsens und der Stadt Meißen. Heute gehört die Albrechtsburg zu den „Staatlichen Schlössern und Gärten in Sachsen“, mit einem öffentlich zugänglichen Museum. Anders als Dresden, wurde Meißen im Zweiten Weltkrieg kaum zerstört. So gab es auch kaum Verluste an historischer Bausubstanz. Die Albrechtsburg und der Dom sowie die historische Innenstadt in ihrer mittelalterlichen Grundform blieben fast vollständig erhalten. Letztere verfiel zu DDR-Zeiten aber zusehends. Allerdings fehlte es – glücklicherweise – auch an Geld, die marode Bausubstanz abzureißen und an ihrer Stelle Neubauten zu errichten. Am 3. Oktober 1990 ist der Freistaat Sachsen in der Albrechtsburg, wegen ihrer Lage über der Elbe auch „Sächsisches Akropolis“ genannt, neu gegründet worden. Bald danach konnte das Stadtzentrum umfassend saniert werden. Leider sorgte das Hochwasser im Jahre 2002 für eine schwere Zerstörung großer Teile der historischen Innenstadt. Sie war bis zu drei Meter überflutet. Der erhöht liegende Marktplatz mit Frauenkirche und Rathaus blieb glücklicherweise verschont. Und im Jahre 2013 wurden noch einmal Teile der Meißner Altstadt überflutet, weil das Hochwasser die neu errichteten Flutmauern am Elbufer überstieg. Wer heute nach

Meißen reist, bemerkt jedoch fast nichts mehr von diesen Katastrophen. Die fleißigen Sachsen lassen sich eben nicht so leicht unterkriegen – auch heutzutage nicht. Die zahlreichen Bürgerhäuser sind renoviert, die Meißner Frauenkirche und der Dom erstrahlen in neuem Glanz. Im ehemaligen Franziskanerkloster inmitten der Altstadt ist das Stadtmuseum untergebracht. Die Klosterkirche steht nach umfassender Sanierung nun wieder als Ausstellungs- und Veranstaltungsort zur Verfügung. Großer Beliebtheit erfreut sich auch das kleine Torhaus-Museum, das dem romantischen Maler Ludwig Richter gewidmet ist. Das sanierte Porzellan-Museum lädt zum Rundgang ein. Jährlich zählt das Museum hunderttausende Besucher aus aller Welt. Hier werden Meißner Porzellane von 1710 bis in die Gegenwart chronologisch geordnet gezeigt, um die gestalterische Entwicklung der verschiedenen Epochen zu verdeutlichen. Die bedeutendste Sammlung historischen Meißner Porzellans ist heute jedoch in den südlichen Bogengalerien des Dresdner Zwingers untergebracht. Interessant ist es in jedem Falle, durch die verwinkelten Meißner Gassen und über die Treppen zum Burgberg zu spazieren und dabei Weinkeller, Höfe und Passagen zu entdecken. Richtig spektakulär ist der Blick über die Elbe auf das Panorama der Stadt am Berg. Direkt ideal dafür sind einige Gasthäuser und Hotels gelegen, die vom Zimmer oder vom Restaurant aus diesen Blick ermöglichen. Eines der besten Häuser in dieser tollen Lage ist zweifellos das Dorint Parkhotel Meißen direkt am Ufer der Elbe. Neben dem Ausblick auf die Albrechtsburg bietet es zudem einen kuscheligen Wellnessbereich, leckere Speisen und edle Weine. Apropos Wein: Kenner wissen um die hohe Qualität der in der Meißner Region angebauten Trauben und schätzen die daraus gekelterten Tröpfchen. Im Elbtal, dem kleinsten Anbaugbiet Deutschlands zwischen Dresden und Meißen und der wärmsten Region des Landes, ließen schon die sächsischen Könige ihren eigenen Wein anbauen. In der Nachwendezeit wurden neben den zahlreichen Schlössern und Gütern auch die Weinberge saniert und ausgebaut. Allein zur Winzergenossenschaft Meißen zählen 1500 Winzer, die mit Wissen und Leidenschaft brillante Weine kreieren, die sich nicht nur trinken, sondern auch erleben lassen.

Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon (0355) 78 24 24 24
www.staatstheater-cottbus.de



GLÜCKSRITTER

Drei Gangster gründen eine Stadt, die den Arbeitenden dieser Welt die Erfüllung aller Träume verheißt. Auch Jim und seine Freunde zieht es dorthin, doch glücklich werden sie nicht. Bis Jim ein neues Gesetz erfindet: Jetzt ist alles erlaubt, Fressen, Boxen, Whisky – bis zum Exzess! Die Stadt Mahagonny erlebt eine unglaubliche Blüte ... – Kurt Weills Oper „Aufstieg und Fall der Stadt Mahagonny“ ist ein ungewöhnliches Werk, zu dem sich der Komponist der „Dreigroschenoper“ von Jazz und Blues, zeitgenössischen Schlagern und „Hits“ klassischer Musik inspirieren ließ.

■ 28.3. | 24.4. | 18.5. | 16.6.

GROSSES HAUS



MÄRCHENZEIT

Momo hat ein seltenes Talent: Sie kann zuhören! Auf diese Weise entdeckt sie das Geheimnis der grauen Herren von der „Zeit-Sparkasse“: Sie stehlen den Menschen die Zeit. Niemand will ihre Warnungen hören. Trotzdem nimmt Momo den Kampf auf. An ihrer Seite sind der Hüter der Zeit Meister Hora und die uralte Schildkröte Kassiopeia. Nach dem Riesenerfolg in der Weihnachtszeit stehen als Extrabonbon drei Vorstellungen des neuen Schauspiel-Märchens „Momo“ nach Michael Endes Kinderbuchklassiker auf dem Programm.

■ 27.4. | 28.4. | 29.4.

GROSSES HAUS



VON MOZART BIS MERCURY

Eine Reise durch die Musikgeschichte mit einer der besten weiblichen A Cappella-Popbands Europas: den medz. Ihr erstes Album erhielt sofort den „Grammy“ unter den A Cappella-Auszeichnungen: den Contemporary A Cappella Recording Award. Sieben weitere Alben folgten. Mit dem letzten tour medz nun durch die Welt und macht jetzt in Cottbus Station. Das Publikum kann bei Mozarts „Ave Verum“ Stecknadel-Stille genießen, bei „Mister Sandman“ mitschnipsen oder Kraft tanken bei „Rock“ mit Led Zeppelin und „Pop“ mit Michael Jackson.

■ 25.3.

GROSSES HAUS

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst

VON KLATSCHERN UND VERKEHRTE WELTEN



Hans Tichas (*1940) eigenwillige Bildwelten stehen im Zentrum der Einzelausstellung des in

West- und Ostdeutschland wirkenden Künstlers. Die Ausstellung stellt Malereien, Grafiken und Buchillustrationen seit den frühen 1970er-Jahren vor. Bis 1990 arbeitete Hans Ticha im Prenzlauer Berg und war mit seinen besonderen Buchillustrationen und seiner Malerei sowohl in der DDR als auch in der BRD eine feste Größe. Sein Bildschaffen kreist um den Menschen, seinen Alltag und seinen Bezug zum Kollektiv.

■ 24.2. – 1.5.2018

TONLAGEN

Im Zentrum der Ausstellung des von Berlin ins Land Brandenburg übersiedelten Malers Johannes Heisig (*1953) steht das Triptychon „BeBerlin oder die einende Kraft der Musik“ (2009/11). Davon ausgehend werden einerseits Malereien präsentiert, die sich akuten gesellschaftlichen Spannungsfeldern annähern, wie andererseits Gemälde zur Musik einen weiteren Schwerpunkt bilden. Zum ersten Male wird der komplette Zyklus der großen Kohlezeichnungen zu Ted Hughes ekstatischer Dichtung

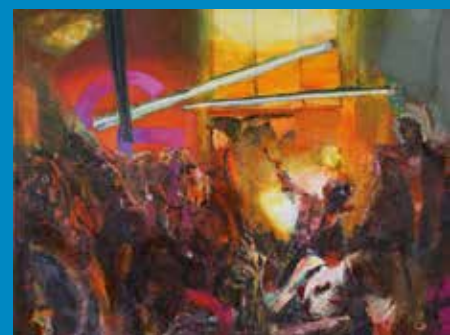
Dieselmotorkraftwerk

Uferstr. / Am Amtsteich 15
 03046 Cottbus

Di – So 10 – 18 Uhr
 Tel (0355) 49 49 40 40
www.blmk.de

„Krähe: aus dem Leben und den Gesängen der Krähe“ (2011) gezeigt.

■ 14.4. – 24.6.2018



Johannes Heisig | Round Midnight, 2016
 Öl auf Leinwand | Foto: Lars Wiedemann
 © VG Bild-Kunst, Bonn 2018

UND ES WÄCHST DOCH! *Till Hofmann / Torsten Matschiess*

Welcher Gartenbesitzer kennt das nicht? Die Schnecken vernichten die Blütenstauden, der Giersch überwuchert alle anderen Pflanzen im Beet und an der sonnigen Stelle an der Südseite des Hauses ist bisher noch jede Pflanze vertrocknet. Hier kommt endlich Abhilfe! Dieser Ratgeber gibt erprobte und attraktive Pflanzempfehlungen für Problemstandorte und spezielle Gartensituationen aller Art. Dabei wird das

ganze Pflanzenspektrum abgedeckt: von Gehölzen, Stauden, Zwiebelpflanzen bis hin zu Sommerblumen. Mit attraktiven Pflanzenporträts, Tipps für geeignete Begleitpflanzen und konkreten Pflanzplänen zu klassischen Problemstandorten. Für einen üppig grünenden und blühenden Garten, denn für jede Situation ist ein geeignetes „Kraut“ gewachsen!



ESPERANZA *Marina Caba Rall*

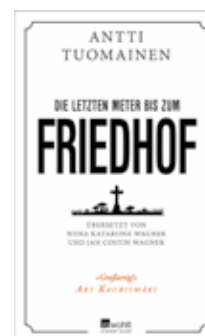
Über die Vergangenheit in Spanien spricht Esperanza nie. Beinahe vergessen sind die Sprache ihrer Kindheit, die Gerüche und Farben der Landschaft, das schwierige Leben unter Franco, ihr Jugendfreund Alfonso. Kein Blick zurück, alle Wurzeln gekappt - das geht so lange gut, bis eines Tages ein fremder Mann in Berlin vor der Tür steht und Esperanza

aus vertrauten Augen ansieht. Und ihre längst erwachsene Tochter Karla, die selbst haltlos durch das Leben torkelt, das Schweigen ihrer Mutter nicht länger hinnehmen will. Gemeinsam machen sich Mutter und Tochter auf den Weg an jenen Ort, an dem alles begann.

DIE LETZTEN METER BIS ZUM FRIEDHOF *Antti Tuomainen*

Jaako ist 37, als sein Arzt ihm eröffnet, dass er keine Grippe hat, sondern sterben wird, und zwar sehr bald: Jemand hat ihn über längere Zeit hinweg vergiftet. Das an sich ist schon geeignet, einem Mann so richtig den Tag zu verderben. Leider wird Jaako bei der Rückkehr nach Hause außerdem noch Zeuge, wie ihn seine Frau mit Petri betrügt, dem jungen, knackigen Angestellten ihrer gemeinsamen Firma. Der Firma, die in jüngster Zeit gefährlich Konkurrenz bekommen hat. Jaako beschließt herauszufinden, wer ihn um die Ecke bringen will. Und er wird sein Unternehmen für

die Zeit nach seinem Tod fit machen. Der Handel mit den in Japan zu Höchstpreisen gehandelten Matsutake-Pilzen läuft nämlich ausgezeichnet, und in Finnlands Wäldern wachsen nun einmal die besten. Doch das neue Konkurrenzunternehmen kämpft wirklich mit harten Bandagen. Ist es da Jaakos Schuld, wenn es zu Toten kommt? Und hat er überhaupt Zeit für anderer Leute Sorgen? Denn so viel ist klar: Mit dem Tod vor Augen geht alles leichter, gilt es doch jede Minute zu genießen.



DIE ERMORDUNG DES COMMENDATORE (BAND 1) *Haruki Murakami*

Der Erzähler - ein namenloser Porträtmaler Mitte 30. Als ihn seine Frau nach sechs Jahren Ehe verlässt, entschließt er sich, allein in einem einsamen Haus in den Bergen zu leben und von nun an keine Aufträge für Porträts mehr anzunehmen. Doch dann bietet ihm ein geheimnisvoller Mann ein Vermögen, nur damit der Maler ihn porträtiert. Doch der junge Maler findet nicht zu seiner alten Fertigkeit zu-

rück. Durch Zufall entdeckt der Maler auf dem Dachboden ein meisterhaftes Gemälde mit dem Titel „Die Ermordung des Commendatore“. Er ist wie besessen von diesem Bild, mit dessen Auffinden zunehmend merkwürdige Dinge um ihn herum geschehen. Der Roman hat alles, was ein echter Murakami braucht: Einen einsamen Helden, eine wundersame Geschichte voller Rätsel und Untiefen.

ALTE GEMÜSE NEU ENTDECKT *Joachim Mayer*

Alte Gemüsesorten sind alles andere als altbacken! Mit dem Anbau altbewährter Gemüsearten und -sorten holen Sie sich vielfältige und bisher unbekannte Geschmackserlebnisse auf den Teller. Dieses Buch stellt altbewährte, aber in Vergessenheit geratene Gemüse mit besonderen Eigenschaften vor und gibt hilfreiche Tipps zu Anbau, Geschmack, Optik, Verwendung und der Gewinnung von eigenem Saatgut. Die Stadtgärtner finden hier speziell für Topf und Balkonkasten

geeignete Sorten und natürlich gibt es auch ausgewählte Rezepte, die auf die individuellen Geschmacksrichtungen abgestimmt sind. Besonders engagierte Sortenretter aus unterschiedlichen Regionen werden in Reportagen vorgestellt und verraten dort ihre Tipps und Tricks. Darüber hinaus erhalten Sie zahlreiche Kontakte von Züchtern und regionale Bezugsquellen von alten Sorten, damit Sie an ganz spezielle Raritäten kommen!





*Wenn der Frühling ins Land zieht,
wäre es eine Beleidigung der Natur,
nicht einzustimmen in ihr Jauchzen.*

John Milton 1608-1674, englischer Dichter, Philosoph
