

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.  
Ausgabe 3 | 2023 · 26. Jahrgang · September · kostenlos

Schülerpraktikum

Tagespflege

Mobile Dienste

Gesund durch  
den Herbst

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 Leserinnen und Leser,

Senioren, die den ganzen Tag allein zu Haus verbringen, laufen Gefahr, durch Vereinsamung an Demenz und Depressionen zu leiden. Eine Tagespflege bietet diesen Menschen die Möglichkeit, tagsüber soziale Kontakte zu pflegen, gleichzeitig qualifizierte Pflege und Hilfe durch Fachpersonal zu erfahren und doch abends wieder in den eigenen vier Wänden zu sein. Wir sprechen mit einer Besucherin der ASB-Tagespflege über ihre Erfahrungen.

In einem weiteren Interview erzählen die Schülerpraktikanten Nils und Antonio über ihre Zeit im Seniorenzentrum Riedelstift.

Neben vielen weiteren Themen rund um den ASB haben wir auch wieder unser Rätsel und jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit, Reisen und Kultur für Sie.

Viel Spaß beim lesen wünscht Ihnen Ihre ASB-Journal Redaktion

# INHALT

02	So erreichen Sie uns	16	Arterienverkalkung
04	News	18	Zeitzeugen
06	Tagespflege	19	So können Sie uns helfen
08	Firmenlauf	20	Riedelstift - Bunte Seite
09	Praktikum beim ASB	22	Reisetipp
10	Gesund durch den Herbst	24	Staatstheater Cottbus / BLMK
13	Fahrdienst - mobile Dienste	25	Bücher-Tipps
14	Herzinfarkt Symptome erkennen	26	Rätsel

# News

## Kurze Spaziergänge fürs Herz

Für alle, denen es schwerfällt, ausreichend Sport und Bewegung in ihren Alltag einzubauen, gibt es gute Nachrichten. Ein kurzer, zügiger Spaziergang am Tag hilft bereits, das Risiko eines frühzeitigen Herztodes zu senken. Wie eine aktuelle, groß angelegte Studie der Universität Cambridge zeigt, ist die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen äußerst praktikabel und denkbar einfach: Ein 11-minütiger Spaziergang pro Tag reicht bereits aus, um einen von zehn vorzeitigen Todesfällen zu verhindern. Natürlich darf es immer lieber etwas mehr sein, als zu wenig. Hält man sich an die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen 150 Minuten pro Woche – das ergibt etwa 21 Minuten am Tag – kann man das Herztod-Risiko sogar noch weiter senken.



## Das richtige Getränk bei Hitze

Das gestündeste Getränk ist und bleibt Wasser. Doch dieses hat auch eine Schwäche, denn bei hohen körperlichen Aktivitäten vor allem jetzt im Sommer kann Leitungswasser den Salzverlust nicht ausgleichen. Das kann zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen. Ideal bei Hitze, vor allem für Sportler sind kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Für Abwechslung sorgen zwischendrin Fruchtsaftchorlen aus 1 Teil Saft und 3 Teilen Wasser, denn sie liefern zusätzlich wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Hier macht es ein guter Mix, denn Leitungswasser ist grundsätzlich ein absolut empfehlenswerter Durstlöcher.



## Wer einsam ist, stirbt früher

Gesellschaftliche Isolation und das Gefühl von Einsamkeit können das Sterberisiko eines Menschen merklich erhöhen. Das bestätigt eine umfangreiche Analyse eines Forschungsteams. Das Risiko an bestimmten Krankheiten, wie Krebs oder Herz-Kreislauferkrankungen erhöht sich um bis zu 34 Prozent. Es gibt zahlreiche Ursachen für Einsamkeit. Teilweise werden Menschen auch sehr plötzlich damit konfrontiert, etwa, weil ein nahestehender Mensch verstirbt. Auch Trennungen und Beziehungsabbrüche können eine Rolle spielen. Senioren und Seniorinnen über 60 Jahren erreichen unter der kostenlosen Telefonnummer 089-189 100 26 einen sogenannten „Telefon-Engel“, mit dem man regelmäßig telefonieren kann.



## Kuschlig in den Herbst

Eine Unterkühlung sorgt schnell dafür, krank zu werden. Bei einer herabgesenkten Körpertemperatur arbeiten Gewebe, Organe und Zellen nicht mehr in normaler Geschwindigkeit und Qualität. Das schwächt den Körper und bietet den Viren und Bakterien die perfekte Grundlage für eine Ausbreitung im ganzen Körper. Also, den kuscheligsten Wollpullover schnappen und beim nächsten Temperatursturz dick einpacken. So kommt man gesund durch die kühle Jahreszeit und dem nächsten gemühtlichen Herbst- oder Winterspaziergang bei nasskaltem Wetter steht nichts mehr im Weg.

## Eine gute Portion Schlaf

Kaum startet der Herbst mit sinkenden Temperaturen und schlechterem Wetter, steigt die Wahrscheinlichkeit von Erkältung und Grippe. Um unser Immunsystem zu stärken, ist ausreichend Schlaf wichtig. Während wir in Träumen schwelgen, arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren. Wenn man während der kalten Monate genügend Nachtruhe abbekommt, kann sich der Körper regenerieren und alle giftigen Stoffe schnell wieder aus dem Organismus befördern. Dies ist wichtig, denn je mehr giftige Stoffe sich im Organismus ansammeln, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Körper und das Immunsystem schnell überfordert sind und nur unzureichend funktionieren können.





# Zu Gast in der Tagespflege

## Gemeinsam statt einsam

„Besser kann man es nicht haben, wenn man allein ist“, sagt Ursula Beuge. Wir treffen sie in der Tagespflege, wo sie drei Tage in der Woche zu Gast ist.

Ursprünglich kommt sie aus dem Norden, aus Greifswald. Nachdem es ihr gesundheitlich schlechter ging, holte sie ihre Enkelin zu sich nach Cottbus. Nun wohnt sie in einer schönen Wohnung und ihre Enkelin ist in der Nähe, was sie sehr zu schätzen weiß.

Ihre Enkelin war es auch, die ihr riet, sich doch mal die Tagespflege anzusehen, die glücklicherweise gleich unten in ihrem Haus in der Drebkauerstraße ihre Räumlichkeiten hat. So schaute sich Ursula Beuge die Tagespflege an und ließ sich beraten. Für die Seniorin eine gute Gelegenheit, in Ruhe alles Wissenswerte zu erfahren – von der Gestaltung des Tagesablaufs bis zu den konkreten Betreuungsmöglichkeiten im Rahmen einer Tagespflege.

„Ich bin sehr froh, dass ich das gefunden habe. Es ist schön hier und sehr praktisch für mich“, erzählt sie. Das Wichtigste für sie ist aber die Gemeinschaft mit den anderen Tagesgästen. „Man ist nicht allein. Man hat Abwechslung und lernt Leute

kennen. Meine Enkelin arbeitet und ich sitze nicht den ganzen Tag allein in meiner Wohnung. Man muss unter Menschen kommen. Das ist wichtig. Man braucht jemandem zum Reden, sonst verstummt man“.

Hier bietet die Tagespflege die Möglichkeit, gemeinsam Zeit mit anderen Seniorinnen und Senioren zu verbringen. Die hellen, großzügigeren Räume laden zum Verweilen ein und bieten 15 Gästen tagsüber Platz. Der große Aufenthaltsraum bietet den Gästen jede Menge Platz für Begegnungen und Beschäftigungen. In der offenen Küche steht ein großer Tisch für gemeinsame Mahlzeiten und etwas besonderes ist auch der Ruheraum. Ein spezielles Licht sorgt für Entspannung und die Tagespflegegäste können sich hier zurückziehen. Es gibt Betten und auch bequeme Ruhesessel.

„Zur Mittagsruhe können wir uns ausruhen und die Beine hochlegen. Das ist eine sehr schöne Möglichkeit. Schön sind auch die vielen verschiedenen Angebote, die es hier gibt. Wir basteln gemeinsam oder malen, wir spielen Gesellschaftsspiele oder gehen zusammen spazieren. Sport steht auch auf dem Programm oder wie singen gemeinsam. Bei schönem Wetter

sind wir auf der großen Terrasse und verbringen dort unsere Zeit. Wir feiern oft auch schöne Feste, wie z.B. das Sommerfest oder Geburtstage“.

Man sieht Ursula Beuge an, dass sie sich hier wohlfühlt. Und das liegt auch an der liebevollen Betreuung. „Hut ab vor den Frauen, Sie kümmern sich wirklich sehr um uns. Sie sind alle sehr nett und trösten zum Beispiel auch mal jemandem, wenn

der Tag gerade mal nicht so gut ist. Dann hilft eine Umarmung oder tröstende Worte“, erzählt sie.

Zum Schluss unseres Gespräches gibt sie noch eine eindeutige Empfehlung. „Wer allein ist, sollte eine Tagespflege besuchen. Hier wird man gut betreut, man erhält gute Mahlzeiten und man verbringt den Tag abwechslungsreich und in Gesellschaft. Es ist schön, dass es so etwas gibt“.

**„Man muss unter Menschen kommen. Das ist wichtig.“**



## Leistungen der Tagespflege:

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

# ASB Cottbus läuft mit!

Am 07.09.2023 nehmen erstmalig lauffreudige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ASB Cottbus am Firmenlauf in der Cottbusser Innenstadt teil.



Ein Firmenlauf ist eine Laufveranstaltung, an der sich einzelne oder mehrere Mitarbeiter/innen von Unternehmen, Behörden, Schulen, Vereinen und anderen Organisationen beteiligen können. Die Strecke, die die Teilnehmer dabei zurückzulegen haben, liegt in diesem Jahr bei 4 km. Diese vergleichsweise kurze Distanz soll es ermöglichen, dass möglichst viele Hobbyläufer/innen teilnehmen können.

Teamgeist durch Teamsport – das gemeinsame Lauferlebnis fördert nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern

stärkt auch gleichzeitig das Zusammengehörigkeitsgefühl und wirkt sich positiv auf das Betriebsklima aus. Dabei geht es nicht um Bestzeiten und Geschwindigkeiten, sondern vielmehr um Spaß an der frischen Luft und etwas Bewegung. Der Start- und Zielbogen befindet sich im Puschkinpark und die Laufstrecke führt am grünen Spreeufer entlang über den Altmarkt zurück in den Park an der Puschkinpromenade.

Wir wünschen unserem Team viel Spaß!

# Schulpraktikum im Seniorenwohnheim

„Es war gut diese Erfahrung zu machen“

Nils und Antonio, beide Schüler des Evangelischen Gymnasiums in Cottbus absolvieren heute ihren letzten Tag des Schülerpraktikums der 10. Klasse. Für alle Schüler des Jahrgangs ist es verpflichtend, ein Praktikum in einer sozialen Einrichtung zu machen.

Da beide beruflich ganz andere Pläne haben und somit auch keine speziellen Wünsche hatten, nahmen Sie den Vorschlag eines Familienmitglieds an und informierten sich im Internet über den ASB in Cottbus. Was sie sahen, gefiel ihnen und sich dachten, ausprobieren schadet nicht.

„Die Arbeit hier macht Spaß. Zu Beginn dachte es wird schwieriger. Aber wir sind für die Betreuung der Senioren verantwortlich und nicht in der Pflege tätig“, erzählt Antonio. Ihre Aufgaben in der Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner umfassen die Hilfe bei den Mahlzeiten, das heißt Essen austeilern, abräumen und Wünsche erfüllen. „Es ist fast wie kellnern“, sagt Nils. Eine weitere Aufgabe ist die Hilfe bei den vielfältigen Betreuungsangeboten für die Seniorinnen und Senioren.

„Am vorletzten Tag haben wir ein eigenes Programm erstellt. Wir haben ein Quiz vorbereitet. Mit verschiedenen Fragen, Musik und Hörbeispielen“, erzählt Nils. Und das kam bei den Bewohnerinnen und Bewohner sehr gut an und die beiden erhielten viel Lob vom Publikum. Beide erzählen weiter, dass die Bewohnerinnen und Bewohner ihre Hilfe und Mitarbeit zu schätzen wissen und dass es ein schönes Gefühl ist, helfen zu können.

Zu Beginn war es für beide schwierig auf die Leute zuzugehen. „Das legt sich aber schnell und man lernt die Menschen besser kennen. Manche Bewohner freuen sich schon, wenn man früh kommt“, erzählen beide. Aus diesem Grund haben Nils und Antonio auch nicht nach einer Woche die Wohnbereiche getauscht wie ursprünglich geplant, sondern beide sind in ihren Wohnbereichen geblieben.

Beide sagen, dass es gut für sie war diese Erfahrung mitzunehmen. „Es ist wichtig, einen Einblick zu bekommen. Es ist viel Arbeit, die die Pflegefachkräfte und Pflegehelfer in der Pflege und Betreuung leisten und oft auch herausfordernd“ erzählt Antonio und Nils ergänzt „Durch dieses Praktikum lernt man den Pflegebereich mehr wertzuschätzen“.

Für alle Schülerinnen und Schüler, die in Zukunft ein Praktikum absolvieren müssen, können beide ein Praktikum in der ASB Senioreneinrichtung empfehlen.

**„Eine große Rolle dabei, dass wir uns hier so wohlfühlt haben, hatten auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das Team ist super. Wir wurden langsam an die Arbeit herangeführt, gut eingebunden und gut betreut. Es war cool und hat Spaß gemacht“** sagen beide.





# Gesundheitstipps für den Herbst

An einem Tag scheint die Herbstsonne über das Land und lässt die Wälder farbenfroh leuchten. Doch schon am nächsten Tag ist oft alles grau in grau mit feinem Nieselregen und kaltem Wind. Genau dieser Wechsel innerhalb weniger Tage macht vielen Menschen zu schaffen. Schnupfen, Erkältung oder ein Stimmungstief können die Folge sein. Mit ein paar Tipps stärken Sie das Immunsystem und kommen gesund und munter durch die Jahreszeit.

Es ist Herbst: Die Tage werden kürzer, die Intensität der Sonneneinstrahlung lässt nach, die Natur stellt sich auf den Winter ein. Viele Menschen neigen zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Ein Herbstblues macht sich breit. Der Herbst schlägt nicht nur auf die Stimmung, auch die Abwehrkräfte des Körpers werden stark beansprucht. Der Witterungsumschwung ist eine Belastung für unser Immunsystem. Deshalb sind gute Tipps gefragt.

## Gesunde Ernährung

Besonders in der kühleren Jahreszeit ist es wichtig, über eine gesunde Ernährung das Immunsystem zu stärken. Viel Obst und frisches Gemüse tragen zu einem gesunden Vitaminhaushalt bei und unterstützen mit Mineral- und Vitalstoffen das Immunsystem. Werfen Sie doch ein Blick auf das heimische Obst und Wintergemüse.

## Licht und frische Luft

Gehen Sie auch bei kühlerem Wetter regelmäßig raus ans Licht und an die frische Luft. Tageslicht verbessert die Stimmung und trägt somit zu einem gesunden Immunsystem bei. Nützen Sie die schönen Tage und versuchen Sie auch im Alltag in der Mittagspause eine kleine Runde in der Natur zu drehen.

## Regelmäßige Bewegung

Die kalte Jahreszeit verführt uns dazu, es uns zuhause gemütlich zu machen. Doch gerade jetzt ist es wichtig, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Bewegung an der frischen Luft trotz Regen und Wind tut dem Immunsystem gut. Sport und ausgedehnte Spaziergänge regen die Durchblutung an und bringen den Kreislauf in Schwung. Am besten geeignet sind Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren.

## Ausgiebig Schlaf

Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf, denn Schlaf ist für unser Immunsystem ganz besonders wichtig. Im Schlaf regeneriert der Körper und befördert die giftigen Stoffe wieder aus dem Organismus. Wieviel Schlaf der Organismus braucht ist individuell unterschiedlich.

## Lachen ist gesund

Lachen verstärkt die Aktivität unserer Abwehrzellen und unterstützt diese im Kampf gegen Krankheitserreger. Zudem bauen Sie mit Lachen Stress ab.

## Wasser oder Früchtetee trinken

Zu einer gesunden Ernährung gehört ausreichend Flüssigkeit. Am besten trinkt man möglichst kalorienfreie Getränke wie Wasser oder Früchtetee. Vor allem, wenn man viel in Räumen mit trockener Heizungsluft sitzt. So bleiben die Bronchien feucht, und Bakterien werden weggespült.

## Sauna

Ein Besuch in der heißen Sauna ist gerade im Herbst ein Genuss. Das Immunsystem und der Kreislauf werden gestärkt, indem diese vorbereitet werden, mit starken Temperaturunterschieden im Winter gut klarzukommen. Wer eine Erkältung hat, sollte hingegen aus gesundheitlichen Gründen auf den Saunabesuch verzichten. Wer es nicht so heiß mag, der kann in einem schonenderen Dampfbad ebenfalls sehr gute Effekte für Gesundheit und Entspannung erzielen.

## Wechselduschen

Wechselduschen kann man sogar im eigenen Badezimmer machen. Es stärkt das Immunsystem, den Kreislauf und die Gefäße. Wichtig bei der Wechselduschen-Prozedur: Immer erst mit warmen Güssen anfangen, dann kalt nachduschen. Dabei mit den Beinen anfangen und sich langsam nach oben hin weiter hocharbeiten. Außerdem sollten die Temperaturunterschiede nicht zu groß werden. Machen Sie am besten drei Wiederholungen.

## Zink

Laut zwei Studien reduziert Zink Dauer und Stärke einer Erkältung, wenn mit der Einnahme innerhalb von 24 Stunden nach dem Einsetzen der Symptome begonnen wird. Die Dauer einer Erkältung war bei den Teilnehmern der Studie signifikant um einen Tag verkürzt. Lutschtabletten in einer Tagesdosis von mindestens 75 mg werden empfohlen.

## Räume durchlüften

Lüften Sie drei bis vier Mal am Tag für einige Minuten die Räume. Am besten mit einer Stoßlüftung sorgen Sie für Frischluft in den Räumen.

## Drachen steigen lassen

Viel Bewegung und Abwechslung sollte es auch im Herbst sein. Neben Joggen oder Radfahren darf es auch mal Spaß beim Drachen steigen lassen sein. In den Herbstmonaten ist der Wind ideal für diesen Freizeitspaß. Gleichzeitig bleibt man in Bewegung und ist an der frischen Luft.

## Pflege für Haut und Haare

Trockene Heizungsluft macht der Haut zu schaffen. Wind, kaltes Wetter, Mützen und Hüte belasten Haut und Haar zusätzlich. Damit die Haare wieder schön glänzen und luftig werden, sollten Sie regelmäßig eine Intensiv-Haarpackung nehmen. Fetthaltiger Lippenbalsam hilft bei aufgesprungenen und rissigen Lippen schnell und zuverlässig. Wenn die Haut spannt und juckt, ist es Zeit für eine zusätzliche Pflegebehandlung. Natürliche Öle und Salben schützen die Haut und versorgen sie gleichzeitig mit ausreichend Feuchtigkeit.

## Entspannung

Hilfreich bei der Entspannung vom Alltag sind Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Meditation, Tai-Chi oder Qigong. Einfach mal ausprobieren und die Vorteile genießen.





# Herzinfarkt

## Symptome erkennen, Leben retten

Bei einem Herzinfarkt sind die Blutgefäße, die das Herz selbst versorgen, verstopft. Infolgedessen werden die Herzmuskelzellen nicht ausreichend durchblutet, sie drohen abzusterben. Deshalb zählt bei einem Herzinfarkt jede Minute: Nur wenn die Verstopfung schnell gelöst wird, lassen sich Folgeschäden verhindern. Welche Symptome auf einen akuten Herzinfarkt hindeuten, erfahren Sie hier.

### Schmerzen in der Brust

Leitsymptom bei einem Herzinfarkt ist in der Regel ein plötzlich einsetzender Brustschmerz, der vorwiegend links hinter dem Brustbein sitzt. Die Schmerzen sind oft brennend oder stechend und so stark, dass sie akute Todesangst auslösen. Sie werden deshalb auch als Vernichtungsschmerz bezeichnet. In vielen Fällen strahlen sie in Arme, Kiefer, Bauch und Rücken aus und bessern sich nicht mit der Zeit oder in Ruhe.

### Engegefühl in der Brust

Druck in der Brust sowie ein ausgeprägtes Engegefühl, als würde das Herz eingeschnürt, können Symptome bei einem Herzinfarkt sein. Auch für Angina pectoris ist Brustenge typisch, die Beschwerden treten in der Regel bei Belastung auf und lassen in Ruhe rasch nach. Bei einem Herzinfarkt ist dies nicht der Fall.

### Starke Angst

Die Schmerzen bei einem Herzinfarkt werden oft von starker Angst und innerer Unruhe begleitet. Durch die Todesangst schlägt das Herz oft noch schneller, was die Symptome verstärkt, da das Herz bei Belastung und Stress mehr Sauerstoff und Blut benötigt.

### Kalter Schweiß

Ein Herzinfarkt äußert sich oftmals durch starkes Schwitzen. Insbesondere kalter Schweiß ist typisch für einen Myokardinfarkt. Zudem ist die Haut Betroffener oft blass und fahl.

### Atemnot

Auch in Ruhe außer Atem? Kurzatmigkeit bei geringster Belastung sowie in Ruhe sollten stets ernst genommen werden. Dabei handelt es sich um eher atypische Anzeichen eines Herzinfarkts, die besonders bei älteren Patient\*innen auftreten.

### Übelkeit

Bei Frauen wird ein Herzinfarkt häufig übersehen, da die Symptome oft atypisch sind. Ein Herzinfarkt zeigt sich bei Frauen seltener durch Brustschmerzen, dafür häufiger durch Übelkeit und Erbrechen.



### Armschmerzen

Frauen leiden bei einem Herzinfarkt ebenso häufig an einem Ziehen im Arm. Die Schmerzen können auch in den Kiefer und Rücken ausstrahlen.

### Oberbauchschmerzen bei Frauen

Schmerzen im Oberbauch können bei Frauen ein Symptom bei einem Herzinfarkt sein. Viele Frauen denken deshalb bei einem Infarkt zunächst an eine Magenverstimmung und nehmen die Beschwerden nicht ernst: Die Folgen können verheerend sein. Mögliche Folgen eines unerkannten Infarkts sind etwa eine Herzschwäche, plötzlicher Herztod oder Herzrhythmusstörungen.

### Müdigkeit

Müdigkeit, Erschöpfung und eine depressive Stimmung ohne erkennbare Gründe sind bei Frauen ebenfalls Hinweise für einen Herzinfarkt.

## Symptome bei Herzinfarkt: Notruf 112 wählen

Wird aufgrund der Symptome ein Herzinfarkt vermutet, sollte sofort der Notruf gewählt werden. Betroffene sollten sich aufrecht lagern. Sind Ersthelfende anwesend, sollten diese die erkrankte Person nicht alleine lassen, sie beruhigen und einengende Kleidung entfernen. Ist die Person bewusstlos und ist kein Puls zu spüren, sind Wiederbelebungsmaßnahmen einzuleiten.



# Arterienverkalkung

Beliebte Lebensmittel die unsere Blutgefäße verstopfen



Ablagerungen aus Fett, Cholesterin und Kalzium in den Gefäßen verstopfen Arterien, das Risiko für Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenschäden steigt. Die Ursachen sind vielfältig, allen voran eine falsche Ernährung. Dabei sollten Sie vor allem diese Lebensmittel meiden.

Bei Arteriosklerose bilden sich Ablagerungen aus Fett und Kalk an den Wänden von Blutgefäßen. Durchblutungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt können die Folge sein. Neben Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, zu viel Nikotin und Alkohol, zählt vor allem auch eine ungesunde Ernährung zu den Ursachen. Finden Sie heraus, welche Lebensmittel Ihre Blutgefäße verstopfen und das Risiko einer Arteriosklerose erhöhen.

## Was ist eine Arterienverkalkung?

Arteriosklerose, oder auch Arterienverkalkung, entwickelt sich langsam über die Jahre und betrifft vor allem ältere Menschen. Ablagerungen aus Fett, Cholesterin und Kalzium verstopfen dabei die Gefäße. Vor allem ein ungesunder Lebensstil mit falscher Ernährung begünstigt Arteriosklerose. Denn bestimmte Lebensmittel verstopfen Arterien und führen zu Gefäßveränderungen mit schweren Folgen. Jeden Tag werden mehrere tausend Liter Blut durch Arterien und Blutgefäße gepumpt, um Organe und Zellen im menschlichen Körper mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen. Ablagerungen und folglich verengte oder sogar verstopfte Blutgefäße erschweren diesen Kreislauf und führen zu schweren gesundheitlichen Folgen. Schuld daran: vor allem eine falsche Ernährung. Ganz oben auf der Liste der Lebensmittel, die Blutgefäße verstopfen, steht verarbeitetes Fleisch.

## Rotes Fleisch

Auch wenn qualitativ hochwertiges Bio-Fleisch unbedenklich ist, sollte Fleisch maßvoll konsumiert werden. Am besten wird der Fleischkonsum reduziert und auf weißes Geflügelfleisch minimiert. Denn rotes Fleisch (Rind, Kalb, Schwein, Schaf, Lamm, Ziege, Pferd, Kaninchen und Wild) fördert die Verkalkung der Gefäße. Auch verarbeitetes Fleisch, das durch Salzen, Räuchern, Reifen oder Fermentieren haltbar gemacht wird, sollte gemieden werden. Verarbeitetes Fleisch, wie beispielsweise Wurst, Salami, Speck, Schinken oder auch Burger Patties aus Hackfleisch, weisen eine große Menge an Salz, Zucker, Konservierungs- und Zusatzstoffen sowie sehr viele gesättigte Fettsäuren auf. Diese Substanzen und Säuren lassen den LDL-Cholesterinspiegel im Körper rasant steigen und lagern sich in Form von Cholesterin an den Wänden der Blutgefäße ab.

## Fetteiche Milchprodukte

Milchprodukte sind reich an Protein und weiteren Nährstoffen wie Calcium, Jod, Folsäure sowie Vitamine A, D, E, B1, B2, B6 und B12. Vor allem fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch sind sehr gesund, da sie mit gesundheitsförderlichen Probiotika die Darmflora regulieren. Doch besonders fettreicher Käse, Butter und Vollmilch besitzen zudem einen hohen Anteil an gesättigten, tierischen Fettsäuren. Deshalb sollten Milchprodukte wie etwa Butter, Rahmquark, Doppelrahmkäse sowie Kondensmilch und Sahne nur selten gegessen oder ganz vom Speiseplan gestrichen werden. Auch Vollmilch und Rahmkäse sollten nur in Maßen konsumiert werden. Denn der hohe Gehalt an Cholesterin erhöht das Risiko für Arterienverkalkung und folglich Herzerkrankungen. Unbedenklicher für die Gefäße sind pflanzliche Milchalternativen wie etwa Hafermilch sowie fettarme Käsesorten wie Ziegen- oder Schafmilchkäse. Diese Sorten weisen im Vergleich zu Käse aus Kuhmilch bis zu 50 Prozent weniger an Cholesterin auf. Zudem handelt es sich hauptsächlich um das „gute“ Cholesterin HDL.

## Tiefkühlpizza

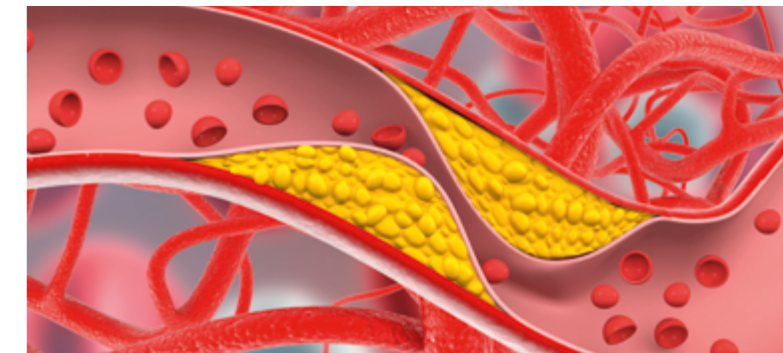
Transfette können verstopfte Blutgefäße und koronare Herzerkrankungen begünstigen. In Fertiggerichten wie zum Beispiel Tiefkühlpizzen und Lasagnen finden sich zudem Weißmehl statt Vollkornmehl, raffinierte Öle statt nativem Olivenöl sowie zu viel Salz und Zucker als Geschmacksträger und Konservierungsstoffe. In Kombination mit Transfetten begünstigen diese Substanzen Entzündungen im Körper und führen zu weiteren Krankheiten.

## Backwaren und Süßigkeiten

So sollten industrielle Backwaren und auch Süßigkeiten reduziert werden. Denn diese Lebensmittel enthalten kaum gesunde Ballaststoffe, dafür aber jede Menge Transfette, raffiniertes Weißmehl und Industrie-Zucker. Diese Mischung fördert Entzündungen und verstopfte Arterien im Körper. Vor allem Zucker wirkt entzündungsfördernd und kann Gefäßwände langfristig schädigen. Produkte, die vornehmlich aus raffiniertem Weißmehl und Zucker gefertigt sind, erhöhen außerdem das Risiko für Übergewicht - ein maßgeblicher Faktor für Arteriosklerose.

## Softgetränke und Eistees

Cola, Limo und gesüßten Eistees - die zuckerhaltigen Drinks sind gefährlicher als Süßigkeiten oder Backwaren, da sie viel einfacher und in hohem Maße jeden Tag konsumiert werden können. Anders als bei süßen Lebensmitteln tritt bei Softdrinks kein Sättigungsgefühl ein. In kürzester Zeit landet so viel zu viel Zucker im Körper, das Risiko, Übergewicht, Diabetes und Arteriosklerose zu bekommen, steigt.



## Pommes, Kroketten und Schnitzel

Ebenfalls auf der Liste von Lebensmitteln, die Blutgefäße verstopfen, stehen frittierte Speisen. Denn vor allem bei starkem und mehrmaligem Erhitzen von Öl entstehen entzündungsfördernde Transfette. Deshalb sollten Pommes, Kroketten, Schnitzel oder Schmalzgebäck nur sehr selten konsumiert werden, um den Cholesterinspiegel in Schach zu halten und Arteriosklerose zu verhindern.

## Sonnenblumenöl nur in Maßen

Neben Kokosöl weist auch Palmöl einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren auf. Auch Sonnenblumenöl sollte nur in Maßen konsumiert werden, denn es enthält rund 120-mal mehr Omega-6-Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren. Die bessere Wahl sind pflanzliche Öle mit vielen ungesättigten Fettsäuren wie etwa Raps- oder Olivenöl, Leinöl ist ein guter Omega-3-Lieferant.



# Die mobilen Dienste des ASB Cottbus

Gut & sicher - bewährt seit 30 Jahren

Schon viele Jahre arbeiten die mobilen Dienste des ASB Cottbus für Sie. Seit Januar 2023 haben wir unsere Leistungen überarbeitet und wesentlich verbessert und unser erfahrenes Team neu strukturiert.

Nutzen Sie weiterhin gern unseren qualifizierten Service und unsere Kompetenz in den Bereichen:

## Unser Fahrdienst

Wir ermöglichen Krankentransporte, Rollstuhltransporte mit Transportschein oder Individualfahrten zu Ihren ganz persönlichen Zielen auf Rechnung. Die Angebote des ASB Fahrdienstes kommen vor allem älteren Menschen und Menschen mit Behinderungen zugute. Der Fahrdienst ermöglicht Ihnen mehr Unabhängigkeit und Mobilität, um am Leben in der Gemeinschaft teilhaben zu können.

## Unser Essen auf Rädern

Der ASB-Menüservice bietet leckeren, frisch zubereiteten und in lang warmhaltenden Thermobehältern verpackten Mittagstisch. Vier verschiedenen Essen stehen zur Auswahl und werden pünktlich von unseren freundlichen Mitarbeitern direkt an die Wohnungstür gebracht. Und das täglich, auch am Wochenende und an Feiertagen.

## Unser Hausnotruf

Ihre ganz persönliche Absicherung auf Knopfdruck und qualifizierte Hilfe kommt, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Unser freundlicher Mitarbeiter kommt zu Ihnen zum Beratungsgespräch kostenlos nach Hause, erklärt alles, sorgt für einen reibungslosen technischen Ablauf und erledigt auch die Beantragung eines Pflegemittel-Zuschusses der Krankenkasse zu Ihrem Hausnotrufanschluss.

## Bei Fragen wenden Sie sich jederzeit gern an uns.

**Fahrdienst**  
Tel.: 0355-703042  
Fax: 0355-703041

**Essen auf Rädern**  
Tel.: 0355-703040  
Fax: 0355-703041

**Hausnotruf**  
Tel.: 0355-703042  
Fax: 0355-703041

**Email:**  
Service@asbcottbus.de  
**Homepage:**  
www.asbcottbus.de



# 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

# 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](http://www.asbcottbus.de)



## Mäntel im Blick der Geschichte

(Kein Witz, sondern ein Frutz)

Ich stehe vor dem Blechen-Carré' und betrachte den historischen Teil des Komplexes, die einstige Carl-Blechen-Schule. ... Damals, erinnere ich, der Schulhof: das Rufen und Quieken und Kreischen der Kinder... das Gackern, Juchzen und... Nein, anders: Ein einziger Klang war's gewesen, Ur-Schrei aus zig-tausend Kinderkehlen. ... Und heute? Kein Bildnis zur Ehrung des Cottbuser Malers. Nur vielstimmig schreiende Farben sollen verführen...

Hallo, sage ich, als mein Freund Plauschi auf mich zukommt. Dein kluges Sofiechen auch da drinnen?

Tjoa, sagt er, sie braucht 'n neu'n Mantel. Aber ich bleibe draußen, bis sie alles durchschnuppert hat und ihre Voraussicht getroffen. Dann kann ich ja meine Rolle als Oberbestimmer ausüben. Sie hat ihr'n Mantel jetzt vier Jahre und nun meint sie, der wär moralisch verschlissen. Was weiß ich, was det heißt. Aber sich mit den Frauen anlegen, lohnt nicht, sie lassen ja eh nicht locker!

Moralisch verschlissen? frage ich. Das muss man sich mal auf der Zunge zergehn lassen. Ein Mantel hat also 'ne Moral?! Etwas unverständlich. Mir fällt beim Thema Mantel nur der Witz ein, den wir zu DDR-Zeiten über die Sowjetskis....

Lass hören!

Ein Mann kehrt nach 40 Jahren aus Sibirien nach Moskau zurück, wo er den Kommunismus mit aufbauen musste oder sollte oder wollte. Sein altes Mütterchen steht zum Empfang mitten zwischen den Zeitungsleuten. Das Flugzeug landet,

die Menschen kullern raus, sie geht sofort auf den richtigen zu und umarmt ihn. Die Reporter fragen, woran sie denn nach so langer Zeit ihren Sohn erkannt hat und sie antwortet: Am Mäntelchen.

Tjoa, sagt Plauschi, und das andre Extrem ist Amerika. Da dürfen die Mädels z.B. nicht zwei Tage hintereinander im selben Kleid unter Leuten auftauchen. Hab ich in einer Broschüre gelesen für Studenten. Aber Amerika ist halt ein anderer Stern.

Wart's ab, widerspreche ich. Jetzt erzähl ich dir mal 'nen wahren Witz aus dem Herzen Europas, aus Thüringen in Deutschland: ... Meine Schwester. Sie hatte in der DDR-Zeit Ökonomie studiert. Nach der Wende Lehrgänge und Fortbildung. Dann hat sie trotz ihrer 50 Jahre eine Stelle in der Buchhaltung eines privat gewordenen Klinikums ergattert. Und ihr Chef – natürlich ein „Wessi“ – ist sehr zufrieden. Mit ihrer Intelligenz, ihrem Fleiß, der Flexibilität usw. Außer in einem Punkt: Frau Hensel, fragte er eines Tages, Frau Hensel, zahle ich Ihnen nicht genügend Gehalt für ihre Leistung?! – Verblüfft erkundigt sie sich: Wieso? – Er: Weil Sie noch denselben Mantel tragen wie voriges Jahr. Ist das nicht ein Witz?!

Leider kein Witz, empört sich Plauschi. Höchstens ein Witz, der Frust macht. Ein neues Wort muss her: Frutz!

Noa, geh'n wir Mäntel kaufen, sage ich, mit „moderner“ Moral. Oh Frutz!

Text: Gisela Kalina  
Schreibende Zeitzeugen des Seniorenbeirates der Stadt Cottbus

## 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

# Bunte Seite

## Sommerfest im Riedelstift

Anfang Juli war es soweit, wir feierten das diesjährige Sommerfest im Riedelstift.

Das Wetter sorgte dafür, das wir uns alle im Festsaal des Hauses trafen. Die Heimleiterin Frau Ubl eröffnete die Feier mit einer kleinen Begrüßungsrede und wurde direkt von den Vorschulkindern unseres Patenkindergartens abgelöst. Sie hatten ein schönes Programm für uns einstudiert und freuten sich sehr über die kleinen Zuckertüten, die sie von Frau Tonar überreicht bekamen. Herr Höpfner unterhielt uns fantastisch mit seinem Programm aus selbstgeschriebenen Gedichten und Liedern zum mit singen. Und Herr Winkelmann machte Musik und wir schwangen unser Tanzbein dazu.



## Filmnachmittag im Kino

Was für eine freudige Aufregung das war! Wir machten einen Ausflug in den Cottbuser Weltspiegel und schauten den Film "Casablanca".

Unser Hauseigener Fahrdienst brachte uns bis vor die Tür. Das war schön, diese bequemen Sitze, die Spannung als das Licht ausging und dann dieser wundervolle Film - wir schwelgten in Erinnerungen. Diesen Vormittag werden wir so schnell nicht vergessen und freuen uns schon auf den nächsten Kinobesuch im Herbst. Ein Danke an das Team vom Weltspiegel, für diese tolle Möglichkeit.



# Bild des Monats

Claude Monet „Seerosen“

**In unserem letzten Kunstprojekt haben wir uns von dem Seerosenteich in unserem Schulgarten inspirieren lassen.**

Wie bei Claude Monet sind auch bei unseren Schülern und Schülerinnen der 4. Klassen verschiedenste Variationen von Seerosen entstanden. Das Thema und die Vorgaben waren für alle gleich, doch jeder hat den Teich sowie die Seerosen anders und doch wunderschön gezeichnet.

Claude Monet selbst hat zwischen 1896 und 1926 schätzungsweise 300 Gemälde gemalt, in denen Seerosen im Mittelpunkt standen.

Unsere Bewohner und Bewohnerinnen fiel die Wahl nicht leicht. Entschieden haben sie sich für das Bild von Ezoza.

Herzlichen Glückwunsch dem Gewinner!



# Grillfest in der Tagespflege

Am 15.07.2023 haben wir zum Grillfest in die Tagespflege Drebkauer Straße eingeladen. Für alle Gäste gab leckeres Gegrilltes und kühle Cocktails. Dazu gab es noch wunderbare Live-Musik.

Trotz der heißen Temperaturen kamen viele gutgelaunte Gäste und das Team der Tagespflege hat den Besuchern die Einrichtung und die Angebote vorstellen können.

Ein Dank an alle helfenden Hände und unseren Kooperationspartner.



# Mitgliederversammlung

des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus/ NL e.V.

am **27. September 2023** um **17.00 Uhr** statt.

Ort: Bautzener Straße 47, Erdgeschoss, Kaminzimmer, 03050 Cottbus

Wir schlagen folgende Tagesordnung vor:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Wahl der Versammlungsleitung
3. Bestätigung der Tagesordnung
4. Tätigkeitsberichte des Vorstandes und des Geschäftsführers für das Geschäftsjahr 2022
5. Verlesung der Bilanz 2021 und 2022
6. Bericht der Kontrollkommission 2022
7. Diskussion zu den Berichten
8. Entlastung des Vorstandes für das Geschäftsjahr 2022
9. Sonstiges

Vorbehaltlich der aktuellen Verordnungen und örtlicher Gegebenheiten.

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



# Patriarch eines Musterstaates in Thüringen

## Der Gothaer Herzog Ernst der Fromme gilt als der Opa von Europa

Thüringen. Für manche steckt dahinter einfach nur die lecker Bratwurst. Oder man denkt an den Rennsteig und Herbert Roth, der uns sang: „Diesen Weg auf den Höh'n bin ich oft gegangen, Vöglein sangen Lieder. Bin ich weit in der Welt, habe ich Verlangen, Thüringer Wald, nur nach dir!“ Heute ist Thüringen auch bekannt als blaue Hochburg, die sich umso blauer färbt, desto weniger die Menschen die aktuelle Politik verstehen und nur noch Kopfschütteln dafür übrig haben.

Dabei kann Thüringen auf ein Beispiel fortschrittlicher Staatsführung schon im 17. Jahrhundert verweisen. Einer der großen thüringischen Staatsmänner war Herzog Ernst I., der Fromme. Im Jahr 1640 – mitten im Dreißigjährigen Krieg – wurde er Regent des Herzogtums Sachsen-Gotha und suchte durch umfassende Reformen die immensen materiellen und immateriellen Schäden des Krieges zu beheben.

Neben der Elitenförderung am Gothaer Gymnasium hat er auch die allgemeine Grundbildung gefördert, ließ die erste eigenständige und unabhängig von der Kirche verfasste Schulordnung aufbauen und führte 1642 die Schulpflicht für Fünf- bis Zwölfjährige ein. Er ließ ein Waisenhaus errichten, das Justizwesen reorganisieren und stellte das Gesundheitswesen unter staatliche Aufsicht.

Am Gymnasium lernten Schüler aus Ungarn, Schlesien, Polen, Russland und Skandinavien. Meist waren das Söhne verfolgter Lutheraner, denen der Herzog in Gotha Asyl bot. Er ließ in einer eigenen Schuldruckerei neue Lehrbücher von epochaler Bedeutung drucken und förderte ihre Übersetzung ins Italienische und Französische. Der lutherischen Gemein-

de in Moskau finanzierte er eine Freischule, die auch den Söhnen der nichtchristlichen Völker des Russischen Reiches offenstand. Und er bot Russland Wissenschaftler und Fachleute als Entwicklungshelfer an – so auch einige deutsche Mathematiker, die bei der Vermessung des Landes behilflich sein sollten.

Binnen kurzer Zeit errichtete der Herzog einen für damalige Verhältnisse sehr fortschrittlichen Staat, der in ganz Europa vorbildhaft wirkte. Bereits direkt nach seinem Tod nur noch „Ernst der Fromme“ genannt, galt er im In- und Ausland als Muster eines Staatsmannes, der beispielhaft für eine ruhige und friedliebende Staatsführung galt. Auch wenn – oder gerade weil – er im Dreißigjährigen Krieg kämpfen musste, war der überzeugte Lutheraner in seinem Herzen immer ein Pazifist, der sich um Frieden bemühte und später auch maßgeblich an den Friedensverhandlungen mit Österreich sowie an den Vorbereitungen zum Westfälischen Frieden beteiligt war. Nicht umsonst erhielt das von ihm zwischen 1643 und 1654 in Gotha erbaute frühbarocke Schloss den Namen Friedenstein.

Nicht uninteressant dürfte sein, dass Ernst der Fromme stattliche 18 Kinder zeugte. Sie und ihre Nachkommen vermählten sich mit Adligen aus ganz Europa. Deshalb nennt man den Frommen in Gotha auch „Opa von Europa“. Ihren Ahnherren aus Gotha haben sowohl König Charles III. von Großbritannien, als auch Fürst Albert II. von Monaco, die Königin von Dänemark, Margarethe II., König Felipe VI. von Spanien, König Willem-Alexander der Niederlande oder König Carl XVI. Gustaf von Schweden.

Lange Zeit war Gotha bedeutender als Weimar. Im Schloss Friedenstein residierten die Herzöge, hier wurde das berühmte Adelsregister herausgegeben, wertvolle Kunstsammlungen und eine großartige Bibliothek zusammengetragen. Die Forschungsbibliothek, für die Ernst der Fromme den Grundstein legte, umfasst heute 570 000 Bände und 350 000 Drucke aus dem 15. bis 19. Jahrhundert.

Der Herzog wurde nach seinem Tod im Jahre 1675 im Gewölbe unter dem Altarraum der Stadtkirche St. Margarethen auf dem Neumarkt beigesetzt. 1904 haben die Gothaer an der Nordseite des Schlosses Friedenstein ein überlebensgroßes Bronzedenkmal eingeweiht, das Ernst den Frommen in eiserner Rüstung unter einem Umhang zeigt. Das eher ungewöhnliche Standbild mit der Bibel in der Hand – meist wurden Fürsten hoch zu Ross dargestellt – symbolisiert seine großen Verdienste um Religion, Bildung und Kultur. Wem, fragt man sich, stünde heute ein solches Denkmal zu?

Nach diesem geschichtlichen Abriss etwas über die Gegenwart: Das 1250 Jahre alte Gotha bietet noch weitaus mehr Interessantes, das einen Ausflug in die ehemalige Residentstadt lohnenswert macht. Die malerische Innenstadt bietet architektonische Schmuckstücke aus Barock und Renaissance, die sich um die drei Märkte der Stadt und den Schlossberg gruppieren. Das über 700 Jahre alte Augustinerkloster mit Augustinerkirche gilt als die älteste Niederlassung von Augustinermönchen in Thüringen. Der Buttermarkt – früher Umschlagplatz für Molkereiprodukte und Fleisch – ist heute ein kleiner Platz mit Cafés und Kneipen hinter Barock- und Renaissancefassaden. Das Ende des 19. Jahrhunderts errichtete herzogliche Museum präsentiert Keramik und Kunstschätze aus aller Welt und allen Epochen sowie altdeutsche und niederländische Malerei.

Das historische rote Rathaus ist der unübersehbare Mittelpunkt des Hauptmarktes und teilt quasi diesen innerstädtischen Platz. Es wurde 1567 als massives Kaufhaus mit Läden im Erdgeschoss errichtet und diente Herzog Ernst während der Bauphase von Schloss Friedenstein als Wohnstätte. Heute ist das malerische Renaissance-Gebäude Sitz des Oberbürgermeisters und des Standesamtes. Wer auf den Rathaustrum steigt, kann einen tollen Blick über die Dächer der Stadt genießen.

Hinter einem barocken Portal verbirgt sich das ehemalige Hospital Mariae Magdalena mit kleiner Hospitalkirche. Die Heilige Elisabeth ließ hier im frühen 13. Jahrhundert eine Einrichtung zur Pflege von Armen und Kranken erbauen. Heute ist das Gebäude unter anderem Sitz des Altstadtvereins.



Ein stattliches Gebäude auf dem unteren Hauptmarkt ist die Innungshalle mit Glockenspiel, dessen Grundstein schon Anfang des 13. Jahrhunderts gelegt wurde. Nach dem großen Brand 1665 wurde das Haus wieder aufgebaut und öffentlich genutzt – als Theater, Ratskeller oder auch als Gefängnis. Im Jahre 1715 erhielt es seine repräsentative barocke Fassade und wurde Sitz der ersten deutschen Handelsschule und der ersten deutschen Feuerversicherung. Täglich um 11.55 Uhr und um 16.55 Uhr erklingt auch heute noch das Glockenspiel.



Es gäbe noch so vieles Sehenswerte in Gotha zu erwähnen. Allein die Besichtigung von Schloss Friedenstein mit den monumentalen Kasematten, einem Landschaftspark im englischen Stil, der Orangerie mit ihrem barocken Garten und dem Ekhof Theater, einem einmaligen Denkmal der deutschen Theaterkultur aus dem Jahre 1687 mit komplett erhaltener barocker Bühnentechnik, kann gut einen Tag in Anspruch nehmen.

Für eine kleine Pause zwischendurch gibt es kleine feine Cafés, rustikale Pubs und gemütliche Restaurants. Wer länger in der Stadt verweilen mag: Es gibt schöne kleine Hotels und Pensionen in der Altstadt. Ein Tipp für die, die auch mal Ruhe brauchen: Schnell mit der Straßenbahn erreichbar, liegen auch sehr empfehlenswerte Hotels mit guter Küche im Grünen.

Text & Fotos: Eva-Maria Becker

## Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon +49 355 7824 242

www.staatstheater-cottbus.de



Foto: Bernd Schönberger



Foto: Bernd Schönberger



Foto: Frank Hammenschmidt

### LUSTSPIEL-OPERETTE

Hier werden alle Register von der Komödie bis zur großen Revue gezogen! Betörende Musik und jazzige Rhythmen hat Paul Abraham für sein „Märchen im Grand-Hotel“ erdacht. Die Liebesgeschichte einer mittellos gewordenen Adelligen und eines vermeintlichen Zimmerkellners, bunt verpackt im Stil der 20er-Jahre mit schmissigen Tanznummern, sorgt für beste Unterhaltung und Musik mit Ohrwurm-Garantie. *Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Spree-Neiße*

» 2.9., 30.9., 8.10., 24.11.

» Großes Haus

### FÜR KRIMIFANS

Philipp Rosendahl inszenierte den rasanten psychologischen Thriller „Equus“ von Peter Shaffer. Die Handlung: Sechs Pferde mit ausgestochenen Augen und ein unscheinbarer 17-jähriger Junge als Verursacher einer Tat, die sein Umfeld in Zweifel über das eigene Moral- und Werteverständnis stürzt. Mit fortschreitender Auflösung des Falles tritt die Frage in den Mittelpunkt: Wo gibt es Platz für unser Menschsein, das Sonderbare, Eigene – und ist es nicht das, was uns als Menschen ausmacht?

» 18.10., 12.11., 23.11.

» Großes Haus

### VOM NEUEN. IM HIER UND JETZT

Der Ballettabend umfasst drei Stücke international gefeierter Choreografen. „Lux“ von Jörg Mannes nimmt das Publikum mit in ein Zusammenspiel von Licht und Tanz, voll überraschender Wendungen, Verzauberungen, Tempo und Poesie. Ihsan Rustems Choreografie „Yidam“ ist inspiriert von Erfahrungen beim Meditieren, „Le fil rouge“ verbindet humorvolle Episoden zu Songs der Sängerinnen Yma Sumac, Barbara, Doris Day, Edith Piaf, Haley Reinhart und La Lupe.

» 23.9., 7.10., 15.10., 5.11., 11.11., 30.11. » 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

### JACQUES HENRI LARTIGUE & ANDRÉ KERTÉSZ Un pas de côte / Ein Schritt zur Seite

Die Doppelausstellung stellt über etwa 160 Fotografien einen Dialog zwischen Bildern der Fotografen André Kertész und Jacques Henri Lartigue her. Die Werkauswahl stellt den Blick der modernen Fotografie ins Zentrum, deren Augenmerk auf den Entwicklungen des Alltagslebens seit den 1920er Jahren liegt. Fast seismographisch zeugen die Fotografien aber auch von den Veränderungen der Bildsprachen, die von den beiden Fotografen parallel zu den Themen immer wieder konsequent in ihrer jeweiligen Gegenwart verankert werden.



» 2.9. – 5.11.23

### LEERRAUM weiß/schwarz

Ein Kunstwerk, ein Bild entsendet von Natur aus Gesprächsangebote und erweckt somit im betrachtenden Gegenüber ein Selbstgespräch. Wenn jedoch dem Bildwerk das Offensichtliche – Motiv, Gegenstand, Perspektive usw. – abhandengekommen ist, quasi die Überzeugungskraft des Sichtbaren zum Schweigen tendiert, dann rutscht ein solches Angebot auf eine andere Ebene. Womit sich dem Betrachter teils unterschwellig Resonanzräume eröffnen, die durchaus kontemplative Qualitäten entfalten, gar zum Meditieren einladen können.



» 23.9. – 19.11.23

Jacques Henri Lartigue, Huguette Sabouret au Château des Essarts, Veyvialles, France 1942, Photographie Jacques Henri Lartigue © Ministère de la Culture, MPP

Christine Geisler, ohne Titel, 2023, Bleistift auf Papier © Christine Geisler



### PFOTEN VOM TISCH Hape Kerkeling

Mit seiner wundervollen Liebeserklärung an die Mieze etabliert sich Hape Kerkeling nun als persönlicher Ratgeber für Katzenliebhaber. Ob er mal weg ist, an die frische Luft muss oder einfach auf sein Leben blickt: Hape Kerkeling ist ein Meister der vielschichtigen Autobiografie, in der es nie nur um seinen Lebensweg geht. Wenn er über sich erzählt, kann man immer etwas lernen – selbst wenn sie das gar nicht vorhatten. Er vermittelt im gewohnt leichtfüßig-selbstironischen Stil tiefgründiges Wissen über die richtigen Katzennamen, den Umgang mit Katzenkrankheiten oder die Frage, warum Katzen schnurren.



### DER RUF DES SOMMERS Charles Foster

Mauersegler legen bis zu 50.000 Kilometer pro Jahr fliegend zurück, können im Flug schlafen, und wo sie sind, ist Sommer. Sie sind weitgereiste Weltenbummler. Zwölf Monate lang folgt Charles Foster seinen Lieblingstieren. Er beobachtet, wie sie sich in Mosambik für den Flug gen Norden bereitmachen, verfolgt ihren Ritt auf dem Scirocco, der von der Sahara Richtung Mittelmeer fegt, und ihre Ankunft in Südeuropa. In England sieht er zu, wie die faszinierenden Vögel sesshaft werden und ihren Nachwuchs großziehen, um anschließend nach Afrika zurückzukehren. Eine herausragende Liebeserklärung, einfühlsam illustriert von Jonathan Pomroy.



### DER MITTERNACHTSPAKT C.L. Polk

Beatrice Clayborn wünscht sich nichts mehr, als eine große Magierin zu werden. Doch eigentlich soll sie einen reichen Mann heiraten, um ihre Familie vor dem Ruin zu retten. Das hieße, ihre Magie aufzugeben. Um diesem Schicksal zu entgehen, geht Beatrice einen Pakt mit Nadi, dem Geist des Zufalls, ein, der ihr helfen soll, ein mächtiges Zauberbuch zu erlangen. Dafür darf Nadi einen Abend lang in ihrem Körper auf einem Ball tanzen, Kuchen essen und Beatrices ersten Kuss miterleben. Als der Geist sich den gut aussehenden Ianthe Lavan aussucht, wirbelt das Beatrices Pläne gehörig durcheinander.



### WOLFLICHTER Kerstin Ekman

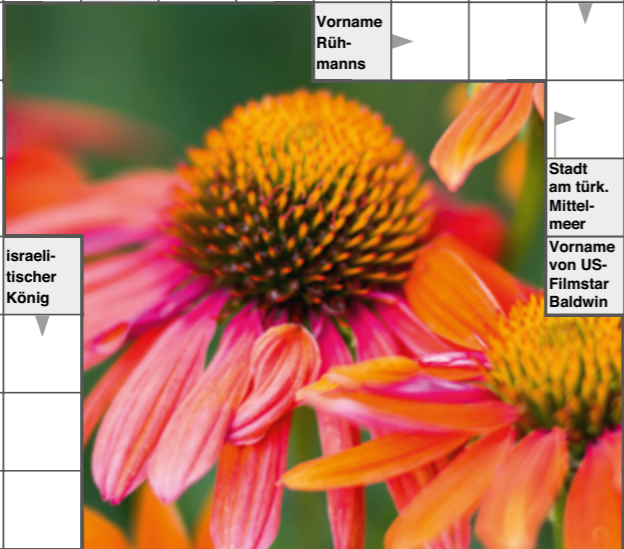
In der Stille des Neujahrmorgens sichtet Ulf, Jagdleiter in Hälsingland, einen Wolf. Stolz streift der Einzelgänger, der kürzlich eine Ricke gerissen hat, durch das verschneite Moor. Doch dem Jagenden droht selbst Gefahr: Zwei Wölfe dürfen in der Provinz geschossen werden, und so wahrt Ulf das Geheimnis ihrer Begegnung. Während seine Frau Inga den in Gedanken an das Tier verlorenen Mann liebevoll drängt, nochmals seine Jagdtagebücher durchzulesen, eskaliert Ulfs Konflikt mit den jüngeren Kameraden. Denn die sind nur auf Blut und Trophäen aus. Ein feinsinniges und packendes, großes Alterswerk!



### DIE AFFÄRE ALASKA SANDERS Joël Dicker

April 1999. Im friedlichen Mount Pleasant an der amerikanischen Ostküste wird die Leiche der jungen Alaska Sanders geborgen. Die Geständnisse eines Verdächtigen und seines Komplizen genügen, um die Ermittlungen zu einem raschen Erfolg zu führen. Juni 2010. Sergeant Perry Gahalowood, der seinerzeit von der Schuld des Verdächtigen restlos überzeugt war, erhält anonym eine verstörende Nachricht. Was, wenn er damals die falsche Fährte verfolgt hat? Gemeinsam mit seinem Freund, dem Schriftsteller Marcus Goldman rollt er den Fall neu auf – und fördert Details aus Alaskas Vergangenheit zutage, die die damaligen Ereignisse in ein völlig anderes Licht rücken ...

Nagetier	Lachsforelle	Kristall	Trikot-hemden	nervöses Muskelzucken	Gewürz	Persönlichkeitsbild	Berg-einschnitt	Erkennungs-wort, Losung	süd-am. Vieh-zucht-farm	Fremd-wortteil: gegen	Vorname Chopins
						organi-sieren				Wortteil: einheit-lich	
latei-nisch: nichts					Fremd-wortteil: falsch, neben		scheues Waldtier	hart-näckig, ver-bissen			
geizig							sichere Gewandt-heit				
				ab-streiten	Berliner Flug-hafen			Abk.: in Insolvenz	Ziffern-ken-nung (engl.)		
Kohle-produkt	ein TV-Sender	Fidschi-Insel				Vorname Rüh-manns				nur gedacht	
weibl. Ver-wandte											
Speise-fisch	Rang beim Karate	Abk.: wegen	Abk.: a conto			israeli-tischer König					
Nord-euro-päer											
Wand-fliese		Kose-name e. span. Königin									



Impressum

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

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

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

Redaktionsschluss  
der nächsten Ausgabe  
31. Oktober 2023

Programminformationen werden kostenlos  
abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtig-  
keit der Angaben kann nicht übernommen  
werden. Für unverlangt eingesandte Bei-  
träge wird keine Garantie übernommen.  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge,  
Anzeigen und Leserbriefe geben nicht un-  
bedingt die Meinung der Redaktion wieder.  
Nachdruck des gesamten Inhalts nur mit  
Einverständnis des Herausgebers.

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

Satz und Gestaltung  
pool production GmbH

Fotos  
ASB, W. Krüper, ASB, S. Kuhn,  
B. Bechtloff; ASB, T. Ehling;  
ASB\_M. Ressel, ASB, Deike  
Press, Adobe Stock

Vertrieb  
Eigenvertrieb ASB  
RV Cottbus / NL e.V.

Nervosi-tät			ein Feldspat	Gewinn (ugs.)		Rauch-Nebel-Gemisch		Griff des Besens	ein Brems-system (Abk.)		Extre-mität		Vorname der Sander		er-forder-lich	negati-ves elekt-risches Teilchen		
								16	höchster Berg der Ostalpen			4						
schweiz. Winter-sport-ort			roter Farb-stoff						schweiz. Pass	11								
	2				9	altgrie-chische Grab-säulen									Tier-produkt			
unwohl			gern haben			Initialen des Autors Lenz		19							englisch: nach, zu			
									franzö-sisch: Straße									
Kurort in der Schweiz	Frauen-name	Mineral-farbe		5											dt. Normen-zeichen (Abk.)	Basis		
															schweiz. Berg (Piz d'...)	gefühls-kalt		
zeitig			angels. Längen-maß			Wind-schatten-seite		3										
Thuner Hausberg				7											franzö-sisch: wo			
engl. Frauen-kurz-name						Kfz-Z. Sieg-burg			Teil der Bibel (Abk.)		Initialen von Sänger Marshall	Wüste in Nord-afrika	feste Vermu-tung		Laub-bäume	Kfz-Z. Neuss		
																13		
indischer Staats-mann, † 1964			schweiz. Kanton							20							altes Maß des Luft-drucks	
				6		Comi-cfigur (... und Struppi')									Berliner Groß-kaufhaus (Abk.)	ein Gebiet	8	
	1	2	3	4	5	6	7	8									Abk.: Zusatz	
Grau-bündner Berge-meinde	Kloster-vor-steher	Frauen-kurz-name		17	Adels-prädikat	Initialen Ecos			ostdt. Sende-anstalt (Abk.)						Bett-wäsche-stück			
										15		schweiz. See				18	10	
japani-sches Längen-maß				9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Insel der griech. Zauberin Circe		Grenz-berg der Schweiz					1							franzö-sischer unbest. Artikel	franzö-sischer unbest. Artikel	elektr. Informa-tions-einheit	kurz für: in das	
																	14	21
schweiz. Käse								12						Berg im Alpstein				

DEIKE 1720-0507

