

Journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 4 | 2024 · 27. Jahrgang · Dezember · kostenlos

Ehrenamt

Wunscherfüller
auf vier Rädern

Alzheimer

Reisetipp:
Insel der
Sinne

Wir helfen
hier und jetzt.

 **ASB**
Arbeiter-Samariter-Bund

Kontakte

ASB RV Cottbus / NL e.V.
Tel: 0355 703040
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 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

Regionalverband Cottbus / NL e.V.

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus
Telefon 0355 4775 – 0
Fax 0355 4775477
Email info@asbcottbus.de

Editorial

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

in diesem Jahr feierten wir das 127,5-jährige Bestehen des „Riedelstift“ in Cottbus. Es gab neben unserem großen Jubiläumsfest im Sommer viele kleine Feierlichkeiten, die wir mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, Tagespflegegästen, Angehörigen, Mitarbeitern, Ehrenamtlern und Partnern begangen haben.

Vieles hat sich seit der Gründung des Riedelstift vor über 120 Jahren verändert. Der ASB hat die Angebote und Dienstleistungen erweitert und angepasst. Der Grundgedanke aber, Menschen zu helfen, die unserer Hilfe bedürfen ist geblieben und begleitet uns in allem, was wir tun. Auch 2024 war es unser Anliegen, für die uns anvertrauten Menschen da zu sein, den ASB Cottbus weiter voranzubringen und ein kompetenter Ansprechpartner mit einem vielfältigem Dienstleistungsangebot zu bleiben.

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

Auch im kommenden Jahr werden wir sie über die Leistungen und Bereiche des ASB und andere interessante Themen unterrichten und hoffen weiter auf ihr Interesse und ihre Unterstützung.

Wir wünschen Ihnen allen eine schöne Weihnachtszeit in Ruhe und Besinnlichkeit, um die neuen Herausforderungen im Jahr 2025 mit neuer Kraft und Optimismus meistern zu können.

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

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

Inhalt

02 So erreichen Sie uns
04 News
06 Einrichtungsleiterin Simone Wolf
08 Wunscherfüller auf vier Rädern
10 Warnsignale des Körpers
12 Vom Azubi zum Profi
13 Ehrenamt im Riedelstift

14 Alzheimer
16 Riedelstift - Bunte Seite
20 Zeitzeugen
22 Reisetipp
24 Staatstheater Cottbus / BLMK
25 Bücher-Tipps
26 Rätsel

News

Tipps gegen Muskelkrämpfe

Einen akuten Krampf behandelt man am besten durch eine direkte Dehnung der betroffenen Muskulatur. Ergänzend wirkt Wärme in einer akuten Situation meistens sehr gut. Wärme verbessert die Durchblutung und entspannt die Muskeln. Des Weiteren ist auf eine ausreichende Zufuhr mineralstoffreicher Getränke zu achten. Hier spielt Magnesium eine wichtige Rolle. Es hilft dem Muskel sich nach einer Anspannung wieder zu entspannen, da es eine entscheidende Rolle in der Weiterleitung von Nervensignalen spielt. Eine überraschende Erkenntnis haben Forscher aus den USA herausgefunden. Es zeigte sich, dass das Wasser saurer Gurken die Dauer von Muskelkrämpfen um die Hälfte reduzieren konnte. Die unmittelbare Wirkung scheint reflexhaft auf den sauren Geschmack im Mund zu erfolgen.



Wann Zähne putzen?

Zähneputzen zur falschen Zeit kann mehr schaden als nützen. Denn zu bestimmten Zeitpunkten sind unsere Zähne anfälliger als normal. Zahnhygiene sollte grundsätzlich zweimal täglich erfolgen. Doch nach dem Frühstück, dem Verzehr von Süßigkeiten oder dem Erbrechen empfiehlt es sich, zunächst eine Pause einzulegen. Andernfalls droht der Zahnschmelz Schaden zu nehmen. Wird sofort geputzt, reibt man die Säure in den Zahnschmelz und verschlimmert dadurch den Abnutzungseffekt. Man sollte mindestens eine Stunde mit dem Zähneputzen zu warten. Alternativ kann man den Mund mit Wasser oder einer Mundspülung ausspülen, um die Säure zu neutralisieren.



Gesund durch den Winter

Gerade in der Erkältungszeit suchen viele Menschen nach Mitteln, um das Immunsystem zu stärken. Zitronenwasser ist ein beliebter Klassiker. Eine Zutat macht das Getränk noch besser. Mit Ingwer wird das Zitronenwasser zur perfekten Waffe gegen Erkältungen. Der Gesundheitsbooster hilft, das Immunsystem zu stärken, den Stoffwechsel anzuregen und unterstützt die Verdauung. Ingwer wirkt antibakteriell, unterstützt die Durchblutung und lindert Halsschmerzen, während die Zitrone den Körper mit wichtigen Antioxidantien versorgt. Gemeinsam stärken sie die Abwehrkräfte und helfen, Erkältungssymptome zu bekämpfen und vorzubeugen.



Vitamine im Winter

Im Winter hat es unser Körper nicht leicht. Wenn Erkältungen an jeder Ecke lauern und die Dunkelheit uns auf die Laune schlägt, ist ein ausgeglichener Vitamin- und Nährstoffhaushalt besonders wichtig. Er stärkt das Immunsystem, liefert Energie, baut Zellen, Knochen und Zähne auf und ist wichtig für die Blutbildung. Kurzum: Vitamine und Nährstoffe halten uns fit und gesund. Eine ausgewogene und bewusste Ernährung ist deshalb gerade im Winter wichtig. Sie hilft uns, in der kalten Jahreszeit optimal versorgt zu sein. Klassische Wintergemüse wie Grünkohl, Rotkohl und Wirsing, aber auch Pastinaken, Schwarzwurzeln und Topinambur liefern uns zum Beispiel wertvolle Nährstoffe und sind gleichzeitig kalorienarm. Südfrüchte wie Orangen und Mandarinen sind gute Vitaminlieferanten.



Ständig erkältet?

Die einen scheinen gegen Erkältungsviren einfach immun zu sein – und andere erwischt es immer wieder. Wenn Erkältungsviren in unseren Körper gelangen, sind Zellen aus dem Nasen- und Lungenraum die erste Barriere, die Eindringlinge erfolgreich überwinden müssen, um uns anzustecken. Die Abwehrreaktionen der Zellen werden aber immer schwächer, wenn Belastungen hinzukommen, wie Stress durch Schadstoffe in der Luft, UV-Belastung oder Zigaretten. Um die Gründe für die zunehmende Schwäche der Zellen genauer zu untersuchen, setzten die Forschenden die Nasalzellen gezielt Nikotin aus. Dabei fanden sie heraus, dass die Zellen den Zigarettenrauch zwar überlebt haben aber nicht gleichzeitig den Virus abwehren konnten. Wer besonders oft krank wird, sollte also überlegen, ob es an einer der genannten Belastungen liegen könnte.



Neue Leiterin der Senioreneinrichtung Riedelstift

Simone Wolf ist seit Februar 2024 die Einrichtungsleiterin im Seniorenheim Riedelstift und hat sich damit einen Wunsch erfüllt.

Im Jahr 2017 spazierte sie mit ihrer Enkelin auf dem Weg in den Tierpark an der Senioreneinrichtung vorbei und dachte sich damals, wie schön es wäre, hier zu arbeiten. Diese Geschichte erzählt Simone Wolf lächelnd, als wir sie zum Interview treffen. Und tatsächlich kam es so: Im September 2018

begann sie, ausgebildete Fachfrau im Gesundheitswesen, ihre Tätigkeit im Riedelstift. Zunächst als Sachbearbeiterin, später als Assistentin der Geschäftsführung, sammelte sie wertvolle Erfahrungen, die ihr nun in ihrer aktuellen Position zugutekommen.

Mit Respekt und Herzblut

Neben dem Respekt vor ihrer neuen Aufgabe als Leiterin der Einrichtung war es Simone Wolf auch wichtig, eigene Ideen einzubringen und mit einem engagierten, motivierten Team zu arbeiten. So überwog bei ihr die Neugier und ihre positive Einstellung. „Man muss diese Aufgabe mit viel Herzblut angehen. Ich hatte zudem eine gute Vorbereitungszeit und wertvolle Unterstützung durch den Geschäftsführer Herrn Seemann. Das hat mir den Einstieg in die neue Rolle sehr erleichtert.“

Ein großes Anliegen von Simone Wolf ist es, dass die Mitarbeiter aus den verschiedenen Bereichen als Team zusammenfinden und sich im Riedelstift wertgeschätzt und wohlfühlen. „Ich möchte, dass alle Mitarbeiter ihre Aufgaben mit Engagement und Herz ausführen. Als Arbeitgeber sind wir verpflichtet, unsere Fürsorgepflicht zu erfüllen. Wir holen regelmäßig Feedback durch Mitarbeitergespräche und -befragungen ein, um auf Wünsche und Ideen einzugehen. Zudem bieten wir Rückkehrgespräche an, wenn jemand längere Zeit krank war. Einmal im Monat gibt es ein Massageangebot für die Mitarbeiter, und wir feiern regelmäßig gemeinsam – vom Osterfrühstück bis hin zu vielen kleineren Events, die den Austausch fördern. Wichtig für alle Mitarbeiter und natürlich auch für mich selbst, ist die Möglichkeit, sich regelmäßig fortzubilden. Das kommt allen zugute“ erzählt Simone Wolf. “

Eine große Hilfe und Entlastung für unser Pflegepersonal sind die Wohnbereichshelfer, ein neues Berufs-

feld, das sich um alle nicht-pflegerischen Tätigkeiten kümmert und als Bindeglied zwischen Wohnbereich, Küche und Wäscherei fungiert. „Zum Glück haben wir auch engagierte neue Auszubildende und Mitarbeiter. Sehr gut funktioniert unsere Zusammenarbeit mit dem Jobcenter und mit dem Speed-Dating-Format haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht.“

Wertschätzung und Verantwortung

Im Riedelstift gibt es zwei Wohnbereiche mit 67 vollstationären Pflegeplätzen sowie vier Kurzzeitpflegeplätze. Die Zimmer der Bewohnerinnen und Bewohner sind geräumige, freundliche und lichtdurchflutete Einzelzimmer. Zwei Zimmer teilen sich jeweils einen kleinen Flur und ein gut ausgestattetes Pflegebad. Die Kurzzeitpflegezimmer verfügen über ein eigenes Bad. „Es



ist uns allen bewusst, dass wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner auf ihrem letzten Weg begleiten. Das ist eine große Verantwortung, der wir gern gerecht werden wollen. Unser Ziel ist es, dass sie den Riedelstift als ihr Zuhause annehmen und sich hier wohlfühlen. Dabei ist es uns wichtig, ihre Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und zu respektieren“, erklärt Simone Wolf.

Damit sich die Bewohner geborgen und zu Hause fühlen, können sie ihre eigenen Möbel und Bilder mitbringen. Auch das Umfeld trägt zur Wohlfühlatmosphäre bei: Die Gemeinschaftsräume sind gemütlich und hochwertig eingerichtet, und der grüne, einladende Garten mit einer Vogelvoliere und Hochbeeten, die von den „Gärtnern“ unter den Bewohnern mitgepflegt werden können, sorgt für ein angenehmes Außenambiente.

Engagement und Gemeinschaft

Für Unterhaltung und Gemeinschaft sorgen engagierte ehrenamtliche Helfer, die vielfältige Aktivitäten wie gemeinsames Singen, Basteln oder Sport organisieren. „Es ist für jeden etwas dabei“, erzählt Frau Wolf. „Zudem haben wir Kooperationen mit einer nahegelegenen Kita und einer Patenschule, was den Austausch zwischen den Generationen fördert. Gottesdienste, zahlreiche Feste und Aktivitäten runden unser Programm ab.“

Zukunftspläne

Im Gespräch merkt man, dass sie ihre Arbeit hier im Riedelstift liebt und ihren damaligen Wunsch nicht bereut. Auf die Frage nach ihren zukünftigen Plänen und Wünschen antwortet Simone Wolf: „Oh, da gibt es viele Wünsche! Am wichtigsten ist es mir jedoch, dass alle Abteilungen – vom stationären und ambulanten Pflegedienst über die Tagespflege und den Fahrdienst bis hin zur Küche, dem Technikbereich und dem Servicewohnen – eng und gut zusammenarbeiten. Ich wünsche mir auch, dass unser Haus immer so schön und einladend bleibt, damit auch zukünftige Bewohner, Gäste und Mitarbeiter sich hier wohlfühlen und gern bei uns sind“.

Wir wünschen Simone Wolf alles Gute für die Zukunft.





Wunscherfüller auf vier Rädern

Mit dem Wünschewagen ein letztes Mal auf Reisen gehen

Wäre es nicht wunderbar letzte glückliche Momente am Ende eines Lebens genießen zu können? Einmal noch an die Ostsee, ein Konzert der Lieblingsband erleben oder Familie und Freunde in die Arme schließen? Für sterbende Menschen sind diese einfachen und bescheidenen Dinge oftmals letzte Herzenswünsche, die meistens unerfüllt bleiben. Pflegenden Angehörigen fehlen häufig die materiellen und finanziellen Möglichkeiten, einem geliebten Menschen seinen letzten Herzenswunsch erfüllen und einen glücklichen Moment schenken zu können.

Der Wünschewagen des ASB Landesverbandes Brandenburg hat nur ein Ziel – schwerstkranken Menschen einen letzten Wunsch zu erfüllen. Die medizinisch notwendige Ausstattung ist im Wünschewagen dezent verstaut, so dass die Fahrgäste und deren Angehörige in einer angenehmen Atmosphäre sicher und komfortabel reisen – kostenfrei.

Der Brandenburger Wünschewagen ist seit September 2016 unterwegs und bringt seine Fahrgäste einmal noch zurück an ihre Sehnsuchtsorte.

Der Wünschewagen ist ein für diese Zwecke komplett ausgebauter Krankentransportwagen mit Panoramafenstern und vielen Extras, die auch bei längerer Fahrzeit ein angenehmes Reisen ermöglichen. Der Reisende und seine Begleitung sollen auf der Wunschfahrt so viel wie möglich sehen und komfortabel unterwegs sein. Dieses höchst anspruchsvolle und äußerst sensible Projekt lebt vom reinen bürgerschaftlichen Engagement und von Spendengeldern.

Der Wünschewagen ist für jeden Menschen, jeden Alters bestimmt. Jeder Mensch, der sich auf seinem letzten Lebensweg befindet, soll die Möglichkeit auf die Erfüllung seines Herzenswunsches erhalten. Für den Fahrgast und seine Begleitung entstehen keine Kosten, weder für die Fahrt noch für etwaige Aktivitäten am Wunschort. Nicht zuletzt ist der Wünschewagen auch für Hospize, Pflegeeinrichtungen und Palliativstationen eine sehr wertvolle Ergänzung. Der Wünschewagen setzt da an, wo die Möglichkeiten der eben hier genannten Einrichtungen und auch der Angehörigen aus personellen oder finanziellen Begrenzungen enden.

Sie bringen den Wagen erst in Fahrt. Ehrenamtliches Engagement mit höchstem Anspruch.

Unser Wünschewagen-Team besteht aus hochqualifizierten Fachkräften. Viele ehrenamtliche Brandenburger begleiten die Fahrten neben einer vollen Berufstätigkeit oder Ausbildung. Ob Pfleger, Krankenschwester, Palliativärzte, Rettungssanitäter oder Feuerwehrleute – sie alle haben eines gemeinsam – sie engagieren sich freiwillig mit viel Herzblut, um letzte Wünsche schwerstkranker Menschen zu erfüllen. Die Betreuung und Begleitung von schwerstkranken Menschen stellt hohe Anforderungen an alle beteiligten Personen. Daher werden unsere ehrenamtlichen Begleiter regelmäßig geschult. Bei jeder Wunschfahrt ist der Wagen mit mindestens zwei Ehrenamtlichen besetzt. Ehrenamtliche Helfer ohne medizinische Qualifikation sind ebenfalls herzlich willkommen. Wir brauchen immer helfende Hände und Organisationstalente! Ehrenamt macht glücklich. Spenden auch.

Spenden Sie Momente voller Freude - denn jeder Euro zählt! Der Brandenburger Wünschewagen erhält keine staatlichen Zuwendungen. Das ASB-Projekt lebt ausschließlich von Spenden und ehrenamtlichem Engagement. Unser oberstes Ziel – die Reise mit dem Wünschewagen soll für alle Fahrgäste kostenfrei sein und bleiben. Dafür brauchen wir Ihre Unterstützung.

Unterstützen Sie die verantwortungsvolle Arbeit unseres ehrenamtlichen Bordpersonals, das in seiner Freizeit schwerstkranken Menschen glückliche Momente schenkt. Werden Sie selbst Wunscherfüller.

Noch mehr Informationen über das landesweit einmalige Ehrenamtsprojekt finden Sie auf unserer Internetseite www.asb-lv-bbg.de oder unter www.wuenschwagen.com

Besuchen Sie uns auf Facebook: www.facebook.de/wuenschwagen.

Spendenkonto Wünschewagen!

Inhaber:
ASB-LV Brandenburg e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE49100205000003545401
BIC: BFSWDE33BER
Verwendungszweck: Wünschewagen



Zum Tag der Offenen Tür im ASB Seniorenzentrum war der Wünschewagen vor Ort und die ehrenamtlichen Helfer stellten das Angebot allen Interessierten Besuchern vor und standen für Fragen zur Verfügung.



Warnsignale des Körpers

Der Körper des Menschen zeigt deutlich, wie es um Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensglück bestellt ist. Deshalb ist es umso wichtiger, auf die innere Stimme des Körpers zu hören und Warnsignale ernst zu nehmen.

Erste Anzeichen, dass etwas nicht stimmt

Viele Menschen haben bereits Bekanntschaft gemacht mit jenen kleinen, zunächst unspektakulären Signalen des Körpers, die uns warnen möchten. Da sind beispielsweise die hartnäckigen Magenschmerzen, die seit der Beförderung zum Abteilungsleiter allmorgendlich auftreten, oder die häufigen Kopfschmerzattacken, die die Konzentration und das Wohlbefinden merklich beeinträchtigen. Auch so mancher Hautausschlag, Dauerhusten oder Rückenschmerz will zeigen, dass etwas nicht stimmt. Weitere Warnsignale sind ein Tinnitus, Atemnot, Magen-Darm-Probleme, Schlaflosigkeit und Erschöpfung, Schwindel sowie Appetitstörungen.

Warnsignale für ein gestörtes Gleichgewicht

Glücklicherweise stellt sich beim Arztbesuch oft heraus, dass sich keine schwerwiegende Krankheit hinter den Symptomen verbirgt. Vielmehr sind diese Beschwerden oft Ausdruck dafür, dass sich der Körper, Geist und Seele nicht im Gleichgewicht befinden. Anders ausgedrückt: dass anhaltender Stress, seelische Belastungen, ständige Überforderungen oder mangelnde Entspannungsphasen das Wohlbefinden überschatten.

Stress beeinflusst die Gesundheit

Bekannt ist mittlerweile, dass es einen Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit gibt. Während die meisten Menschen ein gewisses Maß an Hektik und alltäglichem Chaos gut verkraften, können anhaltende oder schwere seelische Belastungen regelrecht krank machen.

Dabei kann der Dauerstreit mit den Nachbarn ebenso auf die Gesundheit schlagen wie die Trennung vom Partner oder auch das Gefühl, den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen zu sein.

Gestresst und dauerkrank

Zu große körperliche oder seelische Belastungen können nachweislich auch die Abwehrkräfte schwächen und dann häufige Atemwegsinfektionen nach sich ziehen. Während Erwachsene normalerweise etwa zweimal pro Jahr von einer Erkältung geplagt werden, haben viele gestresste Zeitgenossen im Winter das Gefühl, gar nicht mehr richtig fit zu werden. Wenn eine Erkältung die nächste jagt, ist es Zeit für einen Arztbesuch und sicherlich auch dafür, die Signale des Körpers – endlich – ernst zu nehmen. Viele Betroffene kommen nicht daran vorbei, ein paar Lebensgewohnheiten zu ändern, damit die körpereigene Abwehr wieder reibungslos funktioniert. Wenn Sie eins oder mehrere Symptome und Warnsignale über eine lange Zeit bei sich bemerken, wird es Zeit für aktive Selbstfürsorge.

Die Haut als Spiegel der Seele

Es ist auch durchaus möglich, dass die Haut auf Stress oder Kummer aufmerksam macht. Redewendungen wie "das geht mir unter die Haut" oder "ich könnte aus der Haut fahren" weisen darauf hin, wie sehr die Haut und die Seele miteinander verbunden sind. Nicht selten sind psychische Belastungen die Ursache für Hautunreinheiten.

Auch zwischen manchen Hauterkrankungen und dem seelischen Gleichgewicht gibt es Zusammenhänge. Typisches Beispiel ist die Neurodermitis, die durch emotionale Belastungen verstärkt werden kann. Ekzembildung und Juckreiz können zunehmen, wenn die Seele leidet.

Zum Glück spiegelt die Haut nicht nur seelische Belastungen, sondern auch Lebensfreude und innere Zufriedenheit wider. Wenn ein Mensch "vor Glück strahlt" oder sich "rundum wohl in seiner Haut fühlt", deutet alles darauf hin, dass seine Welt in Ordnung ist.



Vom Azubi zum Profi

Frank Jurk startet erfolgreich in seine Pflegekarriere

Frank Jurk ist seit dem 1. Oktober ausgebildete Pflegefachkraft. „Ich bin absolut froh. Mit 19 Jahren Pflegefachkraft zu sein, das ist toll!“, erzählt Frank Jurk, als wir ihn im Riedelstift treffen. Zu Beginn seiner Ausbildung vor drei Jahren hatten wir ihn schon einmal zum Interview getroffen. Damals, frisch aus der 10. Klasse, war er sich schon sicher, den richtigen Beruf gewählt zu haben. Sein Ziel war es, viel zu lernen und einen möglichst guten Abschluss zu machen. Dieses Ziel hat er erreicht: mit der Gesamtnote „2“ und einer „1“ im praktischen Teil der Ausbildung.



Zu Beginn war immer jemand dabei, der einem auf die Finger schaute. Hinzu kamen die Unsicherheiten und die fehlende Routine, besonders bei Notfällen. Gerade hier ist professionelles Handeln gefragt.“

Geholfen haben ihm hierbei die Kollegen in der ambulanten Pflege. „Das Team beim ASB ist fantastisch. Die ruhige Ausstrahlung und Professionalität meiner Kollegen haben mir sehr geholfen. Ich habe mich immer auf die Arbeit gefreut und bin jeden Tag gern in die Pflege gegangen.“

Berufserfahrung sammeln

Heute arbeitet Frank Jurk im ambulanten Bereich und möchte hier auch seine ersten Berufserfahrungen als Pflegefachmann sammeln. „Obwohl mich auch der psychiatrische Bereich im Klinikum sehr interessiert hat, möchte ich vorerst gern hierbleiben. Es ist für mich ein vertrautes Umfeld, in dem ich mich sehr wohl fühle. Der Arbeitsbereich und die Kollegen sind einfach super.“

Empfehlung für die Pflegeausbildung

Auf die Frage, ob er den Pflegeberuf auch anderen jungen Menschen empfehlen würde, sagt Frank Jurk: „Ja, absolut! Wer nach einem guten Ausbildungsberuf sucht, Interesse an Medizin und Pflege hat und gerne mit Menschen arbeitet, für den ist eine Pflegeausbildung genau das Richtige. Wenn man es mit Herz und Seele macht, ist es ein wunderbarer Beruf.“

Wir wünschen Frank Jurk viel Erfolg in seiner Karriere als Pflegefachmann!

Ein Blick zurück: Vom Anfänger zum Profi

Frank Jurk blickt auf die letzten drei Jahre zurück und erinnert sich: „Zu Beginn meiner Ausbildung war ich sehr unselbstständig und unerfahren, wie man das mit 16 Jahren eben ist“, erklärt er lachend. Die Ausbildung zum Pflegefachmann bot ihm jedoch zahlreiche Gelegenheiten, immer wieder Neues zu lernen und verschiedene Blickwinkel zu erleben. Denn die Ausbildung deckt alle Bereiche der Pflege ab: Es gibt Praxiseinsätze in der stationären und ambulanten Pflege sowie einen Praxiseinsatz im Carl-Thiem-Klinikum Cottbus. „Während meiner Ausbildung war ich im CTK in der Neurologie und Psychiatrie sowie bei der Lebenshilfe tätig, wobei der ASB mein Ausbildungsbetrieb war. Und darüber bin ich wirklich froh. Besonders mit Frau Oberländer als Praxisanleiterin habe ich viel gelernt und bin vor allem selbstständiger geworden“, so Frank Jurk.

Arbeitsbereitschaft und Engagement

„Eine gute Arbeitsbereitschaft und Engagement waren wichtige Bestandteile meiner Ausbildung beim ASB. Arbeit sehen und erledigen war das Motto“, erklärt er weiter. „Das brachte mir nicht nur positives Feedback, zum Beispiel aus dem Klinikum, sondern auch gute Praxisnoten.“ Die Ausbildung insgesamt ist sehr anspruchsvoll gewesen, erzählt er weiter. „Es gab viel neuen Input und ein breites Spektrum an Lerninhalten. Besonders der theoretische Teil war sehr fordernd. Der praktische Teil war ebenso herausfordernd.“

Ehrenamt im Riedelstift

Dagmar Petzold ist seit Mitte der 90er-Jahre Mitglied beim ASB. Doch erst als Rentnerin begann sie, sich Gedanken darüber zu machen, wie sie sich zusätzlich engagieren könnte. Sie fragte sich, was sie nebenbei tun könnte.

Daraufhin nahm sie Kontakt zu Frau Kirsch, Sozialarbeiterin beim ASB, auf und erkundigte sich nach Möglichkeiten für ein ehrenamtliches Engagement. Im Januar 2024 begann sie dann mit ihren regelmäßigen Besuchen im ASB. Ihr Wunsch war es, eine Bewohnerin zu betreuen. „Zu Beginn besuchte ich einmal in der Woche eine ältere Dame hier im Riedelstift. Mit der Zeit kam ich auch mit anderen Bewohnerinnen ins Gespräch, und so ist es mittlerweile ein kleiner Kreis von vier Damen, die ich einmal in der Woche sehe. Die älteste Dame ist 99 Jahre jung. Wir führen Gespräche, gehen spazieren, kochen gemeinsam oder nutzen die Sportangebote. Unsere Gespräche sind immer interessant und ein schöner Gedankenaustausch. Man lernt immer auch etwas für sich selbst“, erzählt Dagmar Petzold.

Und für sie ist es nicht nur eine sinnvolle Beschäftigung. „Es macht Spaß und ich komme sehr gerne. Man spürt die Freude beim Begrüßen und Wiedersehen, und das ist schön und erfüllt einen. Ich versuche, den Damen Unterstützung zu geben und sie zu ermutigen, zum Beispiel die Sportangebote zu nutzen. Eine Dame ist erst seit kurzem im Riedelstift, und da ist es manchmal hilfreich, eine Begleitung zu haben, um erste Hürden zu überwinden.“

Dagmar Petzold kennt Pflegeeinrichtungen, da ihre Schwiegereltern in Pflegeheimen betreut wurden. Wenn sie über den Riedelstift spricht, merkt man, dass es ihr hier gefällt. „In der Senioreneinrichtung gibt es eine schöne Mischung an Bewohnern. Die Umgebung der Einrichtung ist grün, und im Sommer ist der Hof mit der großen Vogelvoliere wunderbar. Auch für abwechslungsreiche Unterhaltung ist gesorgt, von den Therapiehundchen über Sport- und Kulturangebote“, erzählt sie.

Dagmar Petzold kann eine ehrenamtliche Tätigkeit nur empfehlen. „Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu engagieren – im Kinder- und Jugendbereich oder in einer Senioreneinrichtung. Man muss es ausprobieren, einfach reinschnuppern und sehen, ob es einem zusagt. Ehrenamt ist gut für die Gemeinschaft und macht Sinn.“

Ehrenamtsstammtisch

In der ASB-Senioreneinrichtung gibt es einen Ehrenamtsstammtisch. „Der Stammtisch für die ehrenamtlichen Helfer, der regelmäßig stattfindet, ist eine wunderbare Gelegenheit, sich auszutauschen. Viele der Ehrenamtlichen sind schon länger dabei als ich, und so ist der Austausch sehr wertvoll und eine gute Sache. Auch der Geschäftsführer des ASB, Herr Seemann, war schon da. Das zeigt, dass unsere ehrenamtliche Arbeit auch Anerkennung findet“, sagt Dagmar Petzold. Betreut wird der Stammtisch von Frau Kirsch, der Sozialarbeiterin beim ASB, die sich um alle Belange und Fragen der ehrenamtlichen Helfer kümmert.

Engagieren Sie sich!

Möchten Sie einen wertvollen Beitrag zur Gemeinschaft leisten und gleichzeitig bereichernde Erlebnisse sammeln? Wir suchen engagierte Menschen, die sich ehrenamtlich in unserer Senioreneinrichtung, dem Riedelstift, einbringen möchten! Ehrenamtliche Helfer sind eine wichtige Unterstützung für unsere Bewohnerinnen. Ihr Engagement macht den Alltag vieler Menschen bunter und lebenswerter.



Alzheimer

Lichttherapie kann bei Demenzerkrankungen helfen

Innere Unruhe und Schlaflosigkeit gehören zu den ganz frühen Symptomen einer Alzheimer-Erkrankung. Das nimmt nicht nur die Patienten, sondern oft auch ihre Betreuer mit. In einer neuen Studie zeigen Experten: Eine sehr einfache Maßnahme kann helfen.

Die Alzheimer-Krankheit nimmt Betroffenen nicht nur ihre Erinnerungen, sie raubt ihnen auch den Schlaf. Die einen finden abends nicht zur Ruhe. Andere irren nachts umher. Schon in der Frühphase der Erkrankung klagen 70 Prozent der Patienten über Schlafprobleme. Bei der Demenz sterben im Gehirn Nervenzellen und ihre Verbindungen ab, auch das Schlafzentrum ist davon betroffen. Schreitet die Krankheit fort, verschwimmt der Unterschied zwischen Tag und Nacht immer weiter, die Kranken schrecken aus dem Schlaf immer öfter hoch, nicken immer häufiger mitten am Tag ein. Einer neuen Studie zufolge, könnte die Lösung ganz einfach sein: eine helle Lampe im Zimmer.

Das Schlafzentrum stellt normalerweise die innere Uhr auf einen 24-Stunden-Rhythmus ein, steuert mithilfe des Tageslichts die Schlafzeiten und Wachphasen. Ältere Menschen sind ohnehin anfällig für Schlafrythmusstörungen. Oft ist ihre Beweglichkeit eingeschränkt, sie sehen nicht mehr gut und haben immer weniger soziale Kontakte, also gehen sie nicht mehr so oft vor die Tür und bekommen nicht genug vom Taktgeber Tageslicht ab.

Die Schäden, die die Demenz im Gehirn setzt, verstärken diese Probleme. Die Forscher sahen sich nun 15 Studien an, in denen insgesamt fast 600 Patienten immer wieder in eine taghelle Umgebung gebracht wurden, durch den Einsatz spezieller Lampen.

Offenbar hat der Kontakt mit ihrem sonnengleichen Licht gleich mehrere messbare Effekte: Die Behandelten schliefen tagsüber seltener ein und wachten nachts seltener auf, und sie konnten erholsamer schlafen. Vor

allem aber fanden sie in ihrem angestammten Rhythmus zurück, wurden nach einer Weile jeden Tag zu ähnlicher Zeit müde, wachten wieder zur selben Zeit auf.

Die Alzheimer-Krankheit zieht ihre Spur der Zerstörung über charakteristische Pfade im Gehirn. Es beginnt damit, dass sich Gerüche verändern, weil die Nervenzellen im Riechzentrum des Gehirns zuerst absterben.



Dann greift der Prozess auf den sogenannten Hippocampus über, dem Verwalter von Erinnerungen und Gelerntem. Durch Schäden im Scheitellappen, der Gehirnbereich am oberen Bereich des Kopfes, kommt es zu ersten Orientierungsstörungen. Nachfolgend wird das Schlafzentrum im zentral gelagerten Hypothalamus abgekoppelt. Später, mit der weiteren Ausbreitung des Verfalls Richtung Hinterkopf, können Gesichter nicht mehr erkannt werden.



Lichttherapien stimulieren offenbar die angegriffenen Nervenzellverbindungen und regenerieren sie dabei vielleicht auch in gewissem Rahmen. Und das nicht nur im Schlafzentrum.

Laut Analyse stellten sich bei manchen Patienten auch kognitive Verbesserungen ein. Bei einigen ließen die für Demenzen charakteristischen Verstimmungen nach: die Aggressivität oder Antriebslosigkeit. Beides linderte die Lichttherapie.

Wie genau mit Licht behandelt werden müsste, ist allerdings nicht klar: Mal verwendeten die Therapeuten in den vorliegenden Studien Leuchtmittel mit einem starken Blauanteil, wie er typisch für den Vormittag ist und was besonders wach macht; mal setzten sie einfach irgendeine Art von strahlend hellem Licht ein. Auch wie lange der Sonnenersatz eingeschaltet wurde, war von Studie zu Studie sehr unterschiedlich.

Bis darauf, dass zu helles Licht manche Patienten erschreckte, wurden keine Nebenwirkungen gefunden. Also zogen die chinesischen Forscher aus ihrer Analyse diesen Schluss: Lichttherapien hätten „das Potenzial für eine vielversprechende Therapieoption“. So sprechen Forscher, wenn sie meinen: Es ist auf jeden Fall einen Versuch wert.

Bunte Seite

Kinderfest und Birnenbaum

Im Rahmen des Jubiläumsjahres 127,5 Jahre „Riedelsche Stiftungen“ fand, wie schon in der Septemerausgabe angekündigt, die Pflanzung des Birnenbaumes mit dem versenken der Zeitkapsel vom Jubiläum im Juni statt. Zeitgleich waren die Kinder der Fröbel Kita zu Besuch und wir gestalteten gemeinsam den Vormittag mit einer Schnipseljagd. Im Anschluss gab es für die Kinder noch ein leckeres Mittagessen. Danach traten sie gestärkt den Heimweg in die Kita an.



Tag der offenen Tür

Ebenfalls im Rahmen des Jubiläumsjahres luden wir am 15. Oktober zu einem Tag der offenen Tür in das Seniorenzentrum ein.

Die Besucherinnen und Besucher hatten die Möglichkeit, bei Führungen die Einrichtung kennenzulernen und sich mit allen Fragen direkt an unsere Mitarbeiter zu wenden. Der Wunschwagen, ein Angebot des ASB Landesverbandes Brandenburg e.V. war vor Ort und die Besucherinnen und Besucher konnten ihn in Augenschein nehmen und sich über das Angebot informieren.

Unsere Kooperationsapotheke aus der Pückler Passage sowie das Sanitätshaus „Zimmermann“ waren mit ihren speziellen Beratungsangeboten dabei um die Besucherinnen und Besucher gut zu informieren.

Musikalisch umrahmt wurde dieser Tag von Herrn Schuster, Frau Park und Darian.

ASB - Tagespflege Tagespflege Bautzener Straße



Rollator Training in den Tagespflegen mit der Deutschen Verkehrswacht

Am 30.09.24 sowie am 09.10.24 war die Verkehrswacht in den Tagespflegen zu Gast.

Unter dem Motto „Hoch den Bordstein, runter den Bordstein“ wurden zunächst in einem theoretischen Teil verschiedene Alltags Situationen sowie kleine Erleichterungen für die Senioren im Umgang mit ihren Rollatoren und Rollstühlen besprochen. Anschließend ging es zur praktischen Übung auf der großen Terrasse, wo ein Hindernisparcours aufgebaut worden war. Vor dem Start schauten die Mitarbeiterinnen der Verkehrswacht, ob der Rollator auf die richtige Höhe eingestellt ist und gegebenenfalls wurden individuelle Besonderheiten besprochen.

Die Tagesgäste hatten beim Ablaufen der verschiedenen Hindernisse sehr viel Spaß und freuten sich anschließend noch viel mehr, als ihnen ihr Rollator - oder Rollstuhlführerschein ausgehändigt wurde.

Ausflug zum Ziegenhof nach Gulben

Was ein wunderbarer Tag. Wir fahren nach Gulben auf den Ziegenhof, aßen dort zu Mittag, was unglaublich köstlich war, kauften im Hofladen ein und streichelten die Ziegen. Ein gelungener Tag, über den wir noch lange sprechen werden.

Ein wunderschöner Ausflug

Schon lange vorher wussten wir, dass für uns in der Tagespflege ein Ausflug zum Ziegenhof Gulben geplant war. Wir freuten uns schon sehr. Dann kam der schöne Sonntag im September heran. Wir wurden von unseren Betreuern gut in zwei große Autos mit unseren Rollatoren und Rollstühlen untergebracht. Dann ging es durch die schöne Natur bis hin zum Ziegenhof. Wir saßen im hellen, großem Meck-Café. Dort nahmen wir unser Mittagessen ein. Wir suchten uns selbst auf der Speisekarte die Gerichte und Getränke aus. Alles wurde uns liebevoll serviert und wer wollte konnte noch ein köstliches Eis verzehren. Dann ging es aus der Gaststätte hinaus in die Natur, um die Weideflächen der Ziegen zu besehen. Wir streichelten auch einige Ziegen am Zaun und sahen den Zweikämpfen der Ziegenböcke zu. Ein wunderschönes Erlebnis war alles für uns und eine große Abwechslung vom Alltag. Danke unserem liebevollen Tagespflegeteam.



Bild des Monats



Gustav Klimt
Der Lebensbaum

Einen wunderschönen Baum des Lebens zum Betrachten und Bestaunen malten Kinder einer 4. Klasse der Europaschule „R. Hildebrandt“ Grundschule Cottbus mit schillernden Farben. Kannst du die vielen Vögel zählen? Welcher gefällt dir am besten?

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner wählten das Bild von Trudi zum Schönsten!
Herzlichen Glückwunsch der Gewinnerin!



Ein wunderbares Oktoberfest

Bei grandioser Musik, gespielt von Herr Koal, erlebten wir einen lustigen und beschwingten Vormittag. Das alkoholfreie Bier schmeckte hervorragend, genauso wie die Weißwurst und die Brezeln. Die Musik lud uns ein zum Tanzen, Schunkeln und zur Polonaise.

Tagespflege Drebkauer Straße

Erntedank mit Frieda und Moritz

Vom 30.09 bis zum 04.10. drehte sich in der Tagespflege alles rund um das Thema Erntedank.

Es wurde gebastelt, in der Küche gewerkelt und sich an schöne Geschichten aus der Kindheit erinnert. Zum Abschluss der Woche kamen die zwei Löwenköpfchen Frieda und Moritz mit in die Tagespflege. Auf dem Tisch verteilten wir verschiedenes Gemüse und Obst. Zunächst wurde überlegt, was davon den Hasen

besonders schmeckt und was sie nicht essen würden. Anschließend folgte der praktische Test. Die Hasen wurden dazu gesetzt und die Tagesgäste konnten neben dem streicheln und lieb haben der Tiere beobachten, was sie tatsächlich sehr gern essen. Frieda und Moritz sind alle 14 Tage mit in der Tagespflege und eine sehr willkommene Abwechslung für die Tagesgäste.



Herzlichen Glückwunsch

Mit Herz und Engagement

Pflege ist nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben Teil an vielen Schicksalen und arbeiten in einem Beruf, der sowohl körperlich als auch psychisch sehr anstrengend ist. Deshalb ist es umso wichtiger, dass es Menschen gibt, die sich bewusst für diesen Beruf entscheiden und die gerne in der Pflege arbeiten. Unser herzliches Dankeschön an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Jubiläen im ASB Seniorenzentrum

Für 10 Jahre - Frau Schreyer, Alltagsbetreuerin



Z HILFT

BOUTIQUE

**FINDEN SIE IHR NEUES,
PASSENDES LIEBLINGSSTÜCK!**

Mit der neueröffneten Boutique möchte Zimmermann dafür sorgen, dass sich jede Frau feminin und selbstsicher fühlen kann. Hier trifft topmodische Wäsche auf medizinisches Know-how.

Der passende BH ist für das Wohlbefinden unabdingbar. Und so richtet sich das Angebot an die Frauen, welche einen angenehmen Tragekomfort und eine sinnliche Optik miteinander vereinbaren möchten. Denn es ist wichtig, sich nach einer herausfordernden Lebenssituation wieder stark, weiblich und schön zu fühlen.

Die Mitarbeiterinnen beraten in der Boutique zu Themen wie Brustversorgung, Kompression und Perücken und stehen den Kundinnen mit vielen hilfreichen Tipps zur Seite. Das Sortiment umfasst komfortable Wäsche, funktionale Sport-BHs, attraktive Bademode, schicke Nachtwäsche, anziehende Prothesenwäsche, Prothesen-Bademode und Epithesen für Frauen, die nach einer Brust-Operation auf eine Brustprothese angewiesen sind.

MO - FR 9.00 - 15.00 UHR
FON 0355 28 94 82 47
MAIL info@zimmermann-team.de



Das Zimmermannteam möchten Frauen nach einer Brustkrebsoperation eine neue Perspektive geben. Lange war es für Frauen nach einer Brustkrebsoperation schwierig, schöne Unterwäsche zu finden. Doch das ändert sich gerade. Und mit der neuen Boutique wollen sie dazu beitragen. Die Mitarbeiterinnen begleiten die Kundinnen von der postoperativen Phase bis zum "neuen" Alltag. So können die Frauen ihre natürliche Körpersilhouette wieder herstellen und sich absolut sicher fühlen. Hier können die Kundinnen ihr neues, passendes Lieblingsstück finden.

Bei der Auswahl der Hersteller achten das Team auf Qualität, Kompetenz, Innovation und Verantwortung. Das ist es, was Sie bei den Produkten sehen, fühlen und erleben können.

Sie sind herzlich eingeladen, die Boutique im Eingangsbereich des CTK zu besuchen. Genießen Sie einen Rundum-Service in Wohlfühl-Atmosphäre.

ZIMMERMANN
SANITÄTSHAUS 



Glück oder Freude?

Zeitzeugen Cottbus

Nun sind Osterferien und die Kinder haben einmal Zeit für Oma und Opa. Max ist zehn Jahre und Anna 13. Sie sitzen mit den Großeltern am Kaffeetisch. Opa hat leckere Plinse gebacken. „Ach, wie glücklich bin ich, euch wieder mal hier so gemütlich an unserem Tisch zu haben“, sagt Oma. „Glücklich?“ fragt Max, „bist du ohne uns unglücklich?“ „Nein“, entgegnet Oma. Max gibt sich damit nicht zufrieden. „Warst du heute schon mal glücklich oder ist es jetzt das erste Mal?“ Oma denkt kurz nach. „Nein ich war heute Morgen schon das erste Mal glücklich, als der Opa mich nach dem wach werden gedrückt hat. Das liebe ich nämlich so. Das zweite Mal war ich glücklich, als ich mich an den Küchentisch setzte und der Frühstückstisch wie üblich vom Opa gedeckt war. Es roch nach frischem Kaffee, die Sonne schien, und wir hatten Zeit, gemütlich Zeitung zu lesen. Das war ja nicht immer so. Ich genieße jeden Tag neu, seit ich im Ruhestand bin. Ja, aber ganz besonders glücklich war ich, als ich heute vom Arzt hörte, dass meine Untersuchungsergebnisse nichts Auffälliges zeigten. Und das ist in meinem Alter schon was wert. Als ich wieder ins Auto stieg, war ich glücklich, die Sitzheizung anstellen zu können, denn im Nu war mein Körper warm.“ Nun machte die Oma eine Pause. Anna meint „Oma, du verwechselst da was. Glück ist was anderes. Du hast dich über all die Sachen gefreut und du freust dich auch, dass wir endlich wieder mal gemeinsam Kaffee trinken können.“

„Ja, aber was ist dann Glück?“ fragt die Oma. Hier hakt der Opa ein. Er sagt: „Glück ist für jeden etwas anderes.“

Wie man sich fühlt, hängt von jedem Menschen ab. Du freust dich halt über so viele Dinge und sagst immer, dass sie dich glücklich machen. Aber es gibt Leute, die gesund sind und alles haben und trotzdem unglücklich sind. Die sich über nichts freuen können. „Die Armen“, sagt Anna. „Nein, das sind auch Reiche“, sagt Opa. Max möchte das zusammenfassen. Der kleine Klugscheißer sagt: „Glück spielt sich also im Kopf ab und hängt mit Freude zusammen. Vielleicht ist man glücklich, wenn man sich über nichts ärgern muss und zufrieden ist? Und da es so etwas wahrscheinlich gar nicht gibt, gibt es auch kein anhaltendes Glück. Aber es gibt diese Glücksmomente, wo man das Gefühl hat, dass alles stimmt.“

„Ja, so ein Glücksmoment, ist euer Besuch. Ich empfinde es jedenfalls so.“ Die Kinder stimmen sofort ein. „Na, dann ist es doch schön, wenn wir uns gegenseitig glücklich machen, oder?“ sagt Oma. Anna meint: „Trotzdem können wir mal nachgucken, was Google zu Glück und Freude sagt.“ Sie liest: „Glück kann definiert werden als Zustand des Wohlbefindens, als Gefühl, das von einfacher Zufriedenheit bis zu tief empfundener Freude reicht. Für die Glücksforschung gibt es zwei Arten: Lebensglück und Zufallsglück. Man kann Glück haben oder Glück empfinden.“

„Oma hat eindeutig Lebensglück“ sagt Max. „Sie braucht keinen Lottogewinn.“ „Na ich bin doch ihr Lottogewinn“ sagt Opa. „Da hat Opa recht“, pflichtet ihm Anna bei und niemand widerspricht. Text: Christine Sidon

Ausbildung & Stellenangebote

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



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

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

MITGLIED WERDEN – SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser des ASB Journal,

Vielen Dank, dass Sie dieses Journal lesen. Das ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus, ganz ortsnah. Zahlreiche soziale Projekte, wie zum Beispiel die kostenfreie Beratung der Familien von an Demenz erkrankten Senioren, die Koordinierung und Schulung der vielen ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer oder die Veranstaltungen in unseren Seniorenbegegnungsstätten werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

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

Dabei profitieren Sie mit Ihrer Mitgliedschaft von unseren Mitgliedervorteilen:

ASB - Rückholdienst

Kostenloses Angebot für Mitglieder bei plötzlicher Krankheit oder einem Unfall im Urlaub

ASB Magazin ABO

Das ASB Magazin des Bundesverbandes und 4x jährlich das ASB Journal Cottbus

Erste Hilfe Kurs

Als Mitglied erhalten Sie jedes Jahr einen Gutschein, mit dem Sie ihre Kenntnisse in unseren Kursen auffrischen können. Gern können Sie sich in der Bautzener Straße 42 bis 47 in 03050 Cottbus über unsere Arbeit und eine eventuelle Mitgliedschaft informieren.

Gern berät Sie auch unsere Sozialarbeiterin

Kontakt

Telefon: **0355 - 70 30 40**



Vom Loch in der Landschaft zum Naturparadies

An einer ehemaligen Kohlegrube nahe Görlitz ist die „Insel der Sinne“ entstanden

Der Abbau von Braunkohle im Tagebau und damit eine großflächige Zerstörung der Natur hat in der Lausitz eine lange Geschichte. Schon Mitte des 18. Jahrhunderts begann hier die Suche nach dem „schwarzen Gold“. Erste Grabungen sollen schon um 1740 begonnen haben, und 1789 wurde der erste Kohleflöz angebohrt. Mitte der 1890er-Jahre setzte sich der Tagebau durch. Das war der Beginn eines zunächst unsystematischen brutalen Eingriffs in die Landschaft.

Zunächst hat man die Kohle zum Heizen der Häuser und zum Betrieb von Manufakturen verwendet. Nach dem Zweiten Weltkrieg begann im Lausitzer Revier der Aufbau von Kraftwerken, die mit Kohle gespeist wurden. Riesige Mengen davon wurden benötigt und ein Tagebau nach dem anderen aufgeschlossen – insgesamt entstanden hier 43 Tagebaue oder Gruben. Zahlreiche Orte wurden abgebaggert und die Menschen umgesiedelt – nicht ohne Protest, natürlich.

Durch den Abbau entstanden riesige sandige Brachen und Krater, Abraumberge und tiefe Löcher in der Landschaft. Schon zu DDR-Zeiten begann eine systematische, aufwändige und teure Rekultivierung. Bis heute sind dabei 28 Seen entstanden, von denen noch einige weiter geflutet und im Uferbereich befestigt werden müssen – so auch der nahe Görlitz in der Oberlausitz gelegene Berzdorfer See, aus dem von 2002 bis 2013 gefluteten Restloch des ehemaligen Braunkohletagebaus Berzdorf. Hier wurde von 1958 bis 1997 Kohle an das benachbarte Kraftwerk Hagenwerder geliefert, das mit Schließung des Tagebaus aufgegeben wurde. Rund 7000 Menschen verloren ihre Arbeit; zwei Orte hatten allein hier der Kohle weichen müssen.

Die Lausitzer und Mitteldeutsche Bergbau-Verwaltungsgesellschaft hat die Bergbaufolgelandschaft inzwischen in ein Naherholungsgebiet umgestaltet. Heute ist der Berzdorfer See, geflutet von Wasser aus

den Flüssen Neiße und Pließnitz, mit einer Fläche von 960 Hektar und einer maximalen Tiefe von 72 Metern, einer der größten Seen in Sachsen. Im Süden ist ein Bootshafen angelegt worden, und an dem 18 Kilometer langen Seeuferweg gibt es mehrere Aussichtspunkte – so einen 21 Meter hohen Aussichtsturm am Westufer. Seit zwei Jahren ist der See für Motorboote und Fahrgastschiffe von April bis Oktober freigegeben. Seit 2023 sind zwei solche Schiffe mit Elektroantrieb im Einsatz. Ein kleines idyllisches Naturparadies, abseits von Lärm und Stress, ist an exponierter Lage am See entstanden: Die „Insel der Sinne“, ein Wellnesshotel mit 46 Zimmern und Suiten – einige sogar mit privatem Sezugang. Seit 2018 ist das Refugium quasi ein Geheimtipp für Menschen, die Entspannung suchen und Wert auf Individualität legen. Der hauseigene feinsandige Uferabschnitt und die integrierte Gartenlandschaft bieten zahlreiche intime Bereiche, aber auch Gelegenheiten für Sport und Spiel. Yoga, Qi-Gong und autogenes Training kann man ausprobieren oder sich ein Boot oder ein Fahrrad ausleihen. Vom See weg aus hat man einen herrlichen Blick auf die „Landeskron“, den Hausberg der Stadt Görlitz.



Vom Restaurant, den Terrassen, der Bibliothek mit Kamin und dem großzügigen Spa-Bereich kann man den unverbauten Seeblick genießen. Im Restaurant mit Seeterrasse direkt über dem Wasser, das nicht nur Hotelgästen zur Verfügung steht, wird viel Wert gelegt auf regionale Produkte. Man kann aber auch eine Basenfastenwoche buchen und seinen Stoffwechsel ordentlich in Schwung bringen.

Wer dann genug entspannt und meditiert hat, sehnt sich vielleicht auch mal wieder nach einer Abwechslung. Die findet man ohne Zweifel im nahegelegenen Görlitz mit seiner hervorragend restaurierten Altstadt und zahlreichen kulturellen Angeboten. Oder auch in Bad Muskau mit dem Fürst-Pückler-Park – einem Unesco-Weltkulturerbe. Und von Görlitz aus geht es direkt über die Neißebrücke ins Ausland – nach Zgorzelec, den polnischen Teil der Stadt. Aber auch nach Tschechien ist es nicht weit.

Das Reisemagazin GEO Saison hat die „Insel der Sinne“ zu den 100 besten Wellness-Hotels der Welt gewählt. Inzwischen kommen Gäste aus ganz Deutschland und dem Ausland in den südöstlichsten Zipfel Deutschlands und schätzen dieses besondere Ressort.

Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon +49 355 7824242
www.staatstheater-cottbus.de



FRANZISKA LINKERHAND

Franziska Linkerhand ist Stadtplanerin, Liebende, Visionärin und das Alter Ego ihrer Autorin Brigitte Reimann. Das 1974 posthum veröffentlichte Kultbuch einer ganzen ostdeutschen Generation wurde jüngst neu entdeckt. Regisseurin Johanna Wehner hat den Roman von DDR-Ausnahmeautorin Brigitte Reimann als Erzähldrama auf die Bühne gebracht. Sie fokussiert sich dabei auf die zeitlose Gültigkeit des Romans. Ein Abend über Verlust, Utopie und die Frage nach der Welt, in der wir leben wollen.

18.12., 19.1., 20.2.,
Großes Haus



TOSCA

Die von allen verehrte Diva Floria Tosca gerät in den Konflikt von Kunst und Politik, als ihr Geliebter in die Hände von Polizeichef Scarpia fällt. Puccinis Opernkrimi über Verführung, Verleumdung und die Rolle der Kunst in totalitären Regimen gilt als Meilenstein der Operngeschichte und zählt zu den beliebtesten Werken des Repertoires. Die Inszenierung von Regisseur Armin Petras ist ein Polit-Thriller über das Verhältnis von Kunst und Macht.

28.12., 18.1.,
Großes Haus



Fotos: Bernd Schönberger

DAS KRAFTWERK

Clara kehrt nach dem Tod ihres Großvaters in ihre Heimatstadt Cottbus zurück. Er hat ihr einen Ordner mit Dokumenten hinterlassen, die sich um die Firma LEAG drehen. Ihre Beschäftigung mit diesem Papier-Erbe führt Carla zu explosiven Fakten. Die vielbeachtete Schauspiel-Inszenierung „Das Kraftwerk – Ein Theaterabend über Kohle, Wasser und die Ewigkeit“ erzählt eine Geschichte über die komplexen Fragestellungen nach der Energie- und Wasserversorgung der Zukunft.

8.12., 27.12., 12.1., 13.2., 28.2.,
Kammerbühne

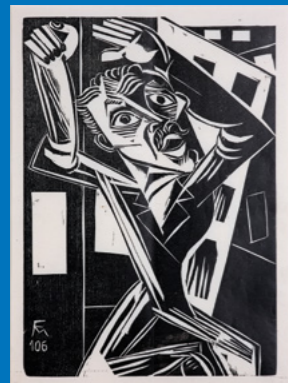
Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

Dieselmotorkraftwerk Cottbus
Uferstraße, Am Amtsteich 15 03046
Cottbus Di-So von 11-19 Uhr
Sonderöffnungszeiten an Feiertagen
+49 355 49494040 www.blmk.de

MIT DEM AUGE UND DEM HERZEN Conrad Felixmüller aus der Sammlung Hans-Jürgen Wilke

Die Einzelausstellung legt den Fokus auf Felixmüllers druckgrafisches Werk aus der Sammlung von Hans-Jürgen Wilke, dem letzten Drucker des Künstlers. Die rund 200 gezeigten Arbeiten stammen aus allen Schaffensdekaden und bieten einen umfassenden Blick auf den herausragenden Chronisten seiner Zeit.

9.11.24 – 2.2.25



Conrad Felixmüller, Der Revolutionär II, 1919, Holzschnitt
© VG Bild-Kunst, Bonn 2024, Foto: Ludwig Rauch

CHRISTINE SCHLEGEL Lärmende Stille

Im Zentrum der Ausstellung stehen großformatige Gemälde der in Dresden lebenden Künstlerin aus der Sammlung des BLMK. Ergänzt werden jene Malereien, die meist im letzten Jahrzehnt der DDR sowie dem ersten Jahrzehnt des geeinten Deutschlands entstanden sind, durch Collagen und Filme aus den frühen 1980er Jahren einerseits, aber auch durch aktuelle Werke andererseits.

30.11.24 – 16.2.25



Christine Schlegel, Antonia, meine Tochter 7 Jahre, 1978 © Künstlerin

Bücher-Tipps



GESUND ÜBER 90 WERDEN Hilka de Groot / Prof. Dr. Claus Leitzmann

Altwerden ist unvermeidlich – doch wie wir altern, liegt in unserer Hand. Mit 80 wandern, mit 90 Yoga machen? Na klar! Die sportbegeisterte Wissenschaftsjournalistin Hilka de Groot und der renommierte Ernährungsexperte Prof. Dr. Claus verraten uns ihr Geheimnis für gelingendes Altern. Erfahren Sie, wie Sie mit Ernährung und Bewegung das Altern einbremsen, die Kraft der Selbstfürsorge nutzen, eine erfüllte Sexualität leben und aus der Einsamkeit zurück in die Gemeinschaft finden. Mit wirksamen Übungen für jedes Level, über 20 nährstoffreichen Lieblingsrezepten und vielen wertvollen Praxistipps.



DER SCHÄDEL VON SANT'ABBONDIO Mascha Vassena

In Montagnola steht die Weinlese an, ein festliches Ereignis, und auch Moira, Luca und Luna packen mit an. Doch als im Weinberg unterhalb der Kirche Sant'Abbondio ein menschlicher Schädel gefunden wird, ist das Vergnügen vorbei. Der Tote, ein Jugendfreund von Ambrogio, verschwand vor Jahrzehnten – und es gibt Hinweise darauf, dass Moiras Vater der Täter sein könnte. Sie beginnt zu ermitteln, um Ambrogio zu entlasten, doch dann gibt es einen zweiten Todesfall und sie muss Ereignisse aufklären, die beinahe fünfzig Jahre zurückliegen. Kann sie nach so langer Zeit noch die Wahrheit herausfinden?



FLUSSKÖNIGE Cat Jarman

Als Cat Jarman ihre Arbeit in der Wikingerstätte Repton in Südengland aufnimmt, stößt sie auf eine kleine Karneolperle. Ausgestattet mit wissenschaftlicher Neugier und modernsten Forschungsmethoden, verfolgt Jarman den Weg des Karneols zurück bis nach Bagdad und Indien. Dabei wird klar, dass die Verbindung zwischen den Kontinenten weitaus vielfältiger und diverser gewesen sein muss als bislang vermutet. Auf den Spuren der wilden Reisenden des Nordens entwirft Cat Jarman ein neues Bild von der globalen Welt des Mittelalters.



DER LIEBENDE Martin Ehrenhauser

Monsieur Haslinger ist als Seelsorger in der pittoresken Altstadt von Brüssel tätig, ansonsten lebt er sehr zurückgezogen. Bis Madame Janssen ins Nachbarhaus zieht und ihn mit ihrer Lebensfreude ansteckt. Beide verbindet die Liebe zu allem, was grünt, sie treffen sich zu anregenden Gesprächen und zu gutem Essen. Madame Janssen spricht schließlich aus, wie sehr sie den attraktiven Geistlichen mag, und bittet ihn, mit ihr an die Nordsee zu reisen. Dort geschieht, was der zölibatär lebende Monsieur Haslinger nie erwartet hat: Sie lieben sich. Für ihn ist es das erste Mal, für Madame Janssen jedoch das letzte Mal.



MORDSCOACH Lilli Pabst

Sophie Stach, Coachin und Psychoanalytische Supervisorin, führt mit ihrem Ehemann Jakob seit Jahren eine scheinbar harmonische Ehe. Sie nehmen sich Zeit für Paargespräche und Achtsamkeitsrituale. Bis Sophie überrascht herausfindet, dass Jakob nebenher mit einer anderen Frau ins Bett geht. Was sie noch mehr überrascht: dass sie im Affekt imstande ist, Jakobs Affäre zu ermorden. Leider löst das nicht ihr Problem, sondern führt zu einigen neuen. Dabei ist Sophie gar keine Serienmörderin. Oder doch?

Rätsel

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|---|-------------------------------|---|------------------------------|--------------|----------------------|------------------------------|---|--------------------------|---|---------------------|
| Lärm um nichts | ▽ | Kinder-spiel-material | ▽ | Haupt-stadt von Kanada | ▽ | Parla-ment in Polen | Entwei-chung | Abk.: Aka-demie | original | ▽ | Ergebnis | ▽ | religiöse Hand-lung |
| | ▷ | | | 1 | | Luft-wedel | ▷ | | | | | | |
| Spreng-körper | | Haupt-stadt von Algerien | | kleines Nordsee-küsten-schiff | ▷ | | | | Ruhe, Schwei-gen | | spa-nisch: ja | ▷ | |
| empfeh-lens-wert | ▷ | | | | | polar | | eng-lische Biersorte | | | | | 3 |
| helles eng-lisches Bier | ▷ | | | Gewicht fest-stellen | | ein-stellige Zahl | ▷ | | Leicht-metall (Kurz-wort) | | | | |
| Beweis der Ab-wesen-heit | | Kot des Wildes | | richtige Darstel-lung | ▷ | | | | | | im Jahre (latein.) | | |
| | ▷ | | | | | künstler. Nackt-darstel-lung | ▷ | | Werk-zeug | | Speise-fisch | ▷ | 5 |
| | ▷ | | | | | Stadt in der Toskana (Turm) | | Feuer-stein | | | | | Näh-linie |
| leicht färben | | | 2 | nicht einge-schaltet | | Doppel-gewebe | ▷ | | juristi-sche Abk. für Drogen | | Schick-sal | ▷ | |
| Leid zufügen | | Schild des Zeus | | | | | | Kfz-Z. Heil-bronn | süd-amerik. Wurf-waffe | | | | |
| | ▷ | | | | | Schorn-stein | ▷ | | | | Ausruf der Überra-schung | ▷ | |
| flüch-tiger Brenn-stoff | ▷ | | | Flaggen-stange | ▷ | | | | | | | | |

| |
|---|
| 7 |
| 6 |
| 5 |
| 4 |
| 3 |
| 2 |
| 1 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------------------|---------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| med. verwen-dete Droge | altägyptischer Königs-titel | Speer, Speiß | ▽ | ▽ | Naum-burger Dom-figur | religiöse Körper-schaft | er-tragen | ▽ | Kladde | ▽ | Hinder-nis beim Rennen | Fehler beim Tennis (engl.) | persön-liches Fürwort |
| | 9 | | | 4 | Haar-büschel | ▷ | | 10 | | | | 16 | |
| | | | | | schub-artige Krank-heit | | nicht dagegen | ▷ | | | | | |
| „Reich der Mitte“ | | ge-schwind | | Urein-wohner Japans | ▷ | | | 18 | | hebräi-scher Buch-stabe | | 17 | berühm-tes Musical |
| größte Kaskade Mittel-europas | ▷ | | | | | | | 3 | | zeitlos | | ein Sing-vogel | ▷ |
| Schnaps | | | häufig | ▷ | | | Anfän-gerin | | altnord. Sagen-samm-lung | ▷ | | | |
| | 15 | | | Zeit-alter | | Preis unge-brauch-ter Güter | ▷ | | | 1 | | | |
| Aurikel | Waren-gestell | | eu-ro-päisches Hoch-gebirge | ▷ | | | | 5 | | ver-neinen-des Wort | | eiszeit-licher Höhen-zug | ▷ |
| | | 7 | | | | ein Weißwal | | | Unter-nehmens-form | ▷ | Brauch | | eine Zitatensamm-lung |
| Vorläufer der EU | ▷ | | Notlage | | Steuer im MA. | ▷ | | | | | westl. Welt-macht (Abk.) | | 13 |
| türk. Anis-brannt-wein | | Insek-ten-larve | ▷ | | | | Kopf-unter-lage im Bett | ▷ | | 2 | | | |
| | | | | Berg-weide | ▷ | | | | Gesamt-heit der Mandan-ten | | Jubel-welle im Stadion (La ...) | ▷ | |
| | | | 12 | | Figur bei Fontane („... Briest“) | ▷ | | Schlag-ader | ▷ | | | | |
| fließen-des Ge-wässer | amü-sant | Streit-mächte | | | gleich, einerlei | ▷ | | | | | | | |
| ugs.: Unsinn | ▷ | | | | | | | | | | | | |
| | | | | eine Kaiser-pfalz | ▷ | | chem. Zeichen für Tellur | ▷ | | | | | |
| Koran-abschnitt | | 8 | hasten | ▷ | | | | | | | | | |
| Back-masse | ▷ | | | | Ge-meinde, Dorf | ▷ | | 6 | | | | | |
| | 14 | | | | | | Abk.: id est (latein.) | ▷ | | | | | |
| Erster | | | Löwen-gruppe | ▷ | | | | | | | | | |



Impressum

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

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

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

Satz und Gestaltung
pool production GmbH

Fotos
ASB RV Cottbus / NL e.V.
ASB Bundesverband,
Adobe Stock

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

Vertrieb
Eigenvertrieb ASB
RV Cottbus / NL e.V.

Redaktionsschluss
der nächsten Ausgabe
31. Januar 2025

Programminformationen werden
kostenlos abgedruckt. Eine Gewähr
für die Richtigkeit der Angaben
kann nicht übernommen werden.
Für unverlangt eingesandte Beiträ-
ge wird keine Garantie übernom-
men. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge, Anzeigen und Leserbriefe
geben nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion wieder. Nachdruck
des gesamten Inhalts nur mit Ein-
verständnis des Herausgebers.

